

VATSATREENI 2

Liike	Sarjat	Toistot
1. Kontallaan selän pyöristys, pidolla	3	4-6 (10 sek pito)
2. Seisten lantion keinutus	3	10-15
3. Vuorikiipeilijä sohvaa vasten TAI vuorikiipeilijä lattialla	3	10-15/jalka
4. Jalkojen nosto TAI jalkojen nosto kaverin kanssa	3	10-12

Ohjelmaan on merkitty kolme sarjaa kutakin liikettä (ja kummallekin puolelle kierron vastustuksessa). Voit oikein hyvin tehdä myös kaksi sarjaa, jos et ole kovin kokenut treenaaja. Aloitellessa treenejä myös yksi sarja per liike riittää hyvin, kun vasta opetellaan tekniikoiden suorittamista oikein.

Voit tehdä treenin 2-3 kertaa viikossa omana vatsatreeninä, lenkin päätteeksi tai vaikkapa lyhyen salitreinin jälkeen. Vatsaliikkeet voi tehdä myös ennen salitreeniä, jos haluaa keskittyä etenkin vatsan vahvistamiseen. Tällöin ei kuitenkaan enää kannata tehdä kovin suuria moninivelliikkeitä, kuten raskaita kyykkyjä tai maastavetoja, sillä keskivartalo ei enää jaksakaan tukea hyvää asentoa vatsatreenin jälkeen.

Huomio! Älä tee liikkeitä, jos tunnet kipua tai epämiellyttävän tunteen vatsassa tai selässä. Lihastyö saa toki tuntua rankalta ja treenin jälkeisinä päivinä lihakset voivat tuntua aroilta – tämä on ihan normaalia.

Jos olet pitkällä raskaana tai vastikään synnyttänyt, vältä liikkeitä, joissa vatsaan tulee painetta. Lankkuasento ja rutistukset eivät ole silloin sopivia liikkeitä. Sen sijaan syvien vatsalihasten ja lantionpohjan aktivointi tekee hyvää.



1. Kontallaan selän pyöristys, pidolla

- Mene konttausasentoon, ranteet olkapäiden alapuolella, polvet lonkkien alapuolella.
- Ajattele häntää jalkojen väliin ja pyöristä alaselkää.
- Pidä asento 10 sekuntia, hengittele samalla.
- Pyri välttämään koko selän pyöristymistä, pidä yläselässä pito, vain alaselkä pyöristyy.



2. Seisten lantion keinutus

- Ota lantion levyinen haara-asento, polvet pysyvät pehmeinä, ryhti hyvänä.
- Ajattele, että veisit häntää pystyyn, jolloin selkään tulee iso notko.
- Vie häntää jalkojen väliin, jolloin ajatuksena olisi, että alaselkäsi alkaa pyöristyä.
- Toista liikettä: häntä pystyyn, häntä jalkojen väliin. Vatsalihakset pitenevät ja lyhenevät liikkeen tahtiin.
- Tarkoitus on aktivoida suoraa sekä syvää vatsalihasta.



3. Vuorikiipeilijä sohvaa vasten

- Mene lankkuasentoon tukea vasten. Esimerkiksi keittiön taso, sohvan käsinoja tai pöytä toimivat hyvin. Mitä matalampi taso, sen rankempi liikkeestä tulee.
- Huomio, ettet roikuta selkää lapojen välissä, niska ei saa roikkua; pidä tuki lavoissa ja niska neutraalina.
- Tuo vuorojaloin polvea rintaa kohti. Pidä muu vartalo mahdollisimman vakaana.
- Älä päästä alaselkää roikkumaan notkolla. Selkä saa pyöristyä hieman, kun tuot polvea rintaa kohti.



TAI vuorikiipeilijä lattialla

- Tämä on haastavampi versio edellisestä liikkeestä.
- Mene lattialle lankkuasentoon, kädet suorana olkapäiden alla. Työnnä yläselkä pyöreähköksi ja pidä niska selkärangan jatkeena neutraalissa asennossa.
- Lähde viemään polvea rintaa kohti vuorojaloin. Alaselkä saa pyöristyä.
- Ajattele, että selän pyöristys tapahtuisi nimenomaan vatsalihaksilla.

4. Jalkojen nosto + suorin jaloin



- Asetu lattialle makuulle niin, että saat otettua tukea esimerkiksi sohvan jaloista.
- Kädet ovat lisätukena pään yläpuolella.
- Nosta polvet koukussa ylös.
- Sisäänhengityksellä rutista hallitusti polvet rinnan ylle ja jarruttele uloshengityksellä takaisin alas.
- Raskaamman version liikkeestä saat suoristamalla jalat ja nostamalla vatsalihaksilla jalkoja kohti kattoa. Jarruttele alas uloshengityksellä.
- Mitä korkeammalle nostat jalkoja ja mitä hitaammin jarruttelet alas, sitä haastavampi liike.



TAI jalkojen nosto + kaverin kanssa

- Tehdään edellinen liike kaverin kanssa.
- Treenaajan jalat ovat suorina kattoa kohti.
- Kaveri ottaa jaloista kiinni ja nostaa jalkoja suoraan kattoa kohti.
- Ylhäällä kaveri päästää jaloista irti ja treenaaja jarruttelee takaisin alkuasentoon.
- Tässä versiossa ikään kuin huijataan jalat ylös haastavaan asentoon ja suurin työ tehdään hallitulla alas jarruttelulla.