

Kyykytön kotijumppa

Liike	Sarjat	Toistot
1. Penkillenousu sivulle tai eteen	4	8–12
2. Punnerrus kädet korokkeella	4	8–12
3. Lantionnosto	4	8–12
4. Kulmasoutu	4	8–12
5. Kuppi	4	45 sek

Jumpan juju

Tässä kotijumpassa treenataan tehokkaasti koko kehoa ilman kyykkyjä. Välineiksi tarvitset tukevan jalkaran tai portaan ja jonkin painavan kahvallisen esineen, kuten kahvakuulan, suuren käsipainon tai vaikka jauhopusseilla täytetyn ämpärin.

Treenin liikkeet tehdään vuoron perään kuntopiirinä. Voit levätä liikkeiden välissä hetken, kunnes tunnet olevasi valmis tekemään seuraavan liikkeen keskittyneesti ja huolellisesti. Pyri etsimään sellainen liikkeen tehotaso, että jaksat juuri ja juuri tehdä 8–12 toistoa. Esimerkiksi penkillenousussa saat lisää tehoa keskittymällä tiukasti tekniikkaan tai valitsemalla korkeamman korokkeen, punnerruksessa taas korkeampi koroke helpottaa liikettä.

Sarjojen eli kierrosten määrällä voit säätää treenin kuormittavuuden ja keston itsellesi sopivaksi: aloittelijana tai pitkän treenitauon jälkeen kaksi kierrosta riittää hyvin, ja kokenut liikkuja voi pyöräyttää jopa viisikin kierrosta. Lepää kuitenkin kierrosten välillä pari minuuttia, jotta pystyt tekemään taas laadukkaita toistoja seuraavalla kierroksella.

Muista lämmitellä ennen treeniä, jotta liikkeet tuntuisivat mukavammilta ja saisit lihaksista enemmän irti. Toista kutakin dynaamista lämmittelyliikettä noin kymmenen kertaa.



Lämmittely: Rintarangan kierto

- Lukitse lantio paikoilleen (polvien pieni koukistus helpottaa tätä) ja kierrä rintaa sivulta sivulle.



Lämmittely: koko rangon kierto

- Anna sitten koko selän kiertää puolelta toiselle ja anna käsien heilua rentona mukana.



Lämmittely: polvennostokävely

- Ota pieniä askelia eteenpäin ja nosta toista jalkaa käsien avulla kohti kainaloa.



Lämmittely: Tipukävely alaspäin kurottaen

- Ota miniaskelia eteenpäin suorahkoilla polvilla ja kurottele joka askeleella kohti lattiaa. Tunnet takavartalon venyvän.



Lämmittely: Jalkaheiluri eteen, sivuviistoon ja sivulle

- Ota tukea seinästä. Aktivoi keskivartalon lihakset ja lukitse selkä paikoilleen. Heijaa jalkaa eteen ja taakse.
- Suuntaa heiluria myös sisäviistoon ja ulkoviistoon.
- Käännä sitten seinään päin ja heiluta jalkaa sivulta sivulle.
- Toista samat heilurit molemmille jaloille.



Lämmittely: Lapapunnerrus

- Tuo kädet seinälle, keittiön tasolle tai sohvan karmille. Voit tehdä liikkeen halutessasi myös kontallaan lattialla.
- Pidä kyynärpäät suorina ja punnerra lapojen välissä: Työnnä yläselkää hieman pyöräksi, jolloin lapaluut erkanevat kauas toisistaan. Tuo sitten lapaluuta taakse ja alas toisiaan kohti. Vältä nostamasta hartioita korviin.
- Liike on hyvin pieni, ja aluksi liikettä opetellessa liike voi tuntua ihan mitättömältäkin. Liikerata pitenee, kun liikettä harjoittelee ja jumit vähenevät hartioista.
- Tämä on todella loistoliike hartiajumittajalle ja istumatyöläiselle!

Treeni



1. Penkille nousu (sivulle tai eteen)

- Aloita matalalta korokkeelta. Tuo heikompi jalka korokkeelle ja toinen jalka sivulle lattialle. Tavoitteena on pitää lantio vaakatasossa jännittämällä keskivartaloa.
- Työnnä korokkeella oleva jalka suoraksi. Pidä lattijalka suorana ja varpaita hieman kohotettuna, jotta pääsee yhtään ponnistamaan alajalalla apuja. Tarkoitus on saada suurin osa työstä yläjalalle, mikä tekee tästä liikkeestä haastavan. Viimeistelee toisto puristamalla yläjalan pakaralla lantio täysin ojennukseen.
- Kun liikemalli sujuu, voit nostaa koroketta korkeintaan jopa polvenkorkuiseksi (todella haastavaa, kun alajalalla ei auta yhtään) tai napata käsipainot lisäpainoiksi.
- Työ on etureidellä ja sivupakaralla.
- Voit tehdä penkille nousun myös eteenpäin. Tässäkään versiossa alajalka ei saisi auttaa ponnistuksessa.



2. Punnerrus

- Käy punnerrusasentoon niin, että kädet ovat jakkaralla, keittiön tasolla, sohvan karmilla tai muulla korokkeella.
- Pidä keskivartalo hyvin hallittuna: alaselkä ei saa pudota notkolle.
- Laskeudu alas niin että koroke koskettaa alarintaa. Rinta jää siis käsien väliin ala-asennossa.
- Kyynärpäät saavat suuntautua enemmän taaksepäin kuin sivuille.
- Töissä on rintalihakset ja ojentajat sekä myös keskivartalo.



3. Lantionnosto

- Asetu selin makaamaan, kantapäät lähelle pakarointa.
- Aktivoi lantionpohja ja vatsalihakset, käännä häntäluuta hieman jalkojen väliin, jolloin selän notko loivenee.
- Nosta lantio ylös pakaroiden voimalla.
- Älä päästä polvia kaatumaan sivuille.
- Töihin pääsevät pääosin pakarot.
- Lisää haastetta saat tekemällä lantionnoston yksi jalka ilmassa. Huolehdi silloin, ettei lantio pääse kippaamaan sivusuunnassa. Toista toisella jalalla saman verran toistoja.



4. Kulmasoutu

- Astu toisen jalka taakse ja nappaa sen puolen kädellä paino. Tue toisella kädellä reidestä selkä **suoraksi**. Voit tukeutua myös penkkiin.
- Aloita liike vetämällä lapa taakse ja alas kohti pakaraa. Koukista sitten kyynärpää lähelle kylkeä ja keskity tuntemaan työ yläselässä. Laske paino hitaasti alas ja päästä taas lapakin venymään lattiaa kohti. Joka toisto alkaa siis lapavedolla.
- Työ kohdistuu yläselkään ja hauikseen, mutta myös keskivartalo tekee töitä asennon ylläpitämisessä. **Muista suora selkä!**



5. Kuppi

- Käy selinmakuulle ja nosta polvet koukussa ylös.
- Aktivoi lantionpohjan lihakset. Käännä selän notko pois vatsalihasten voimalla: liimaa alaselkä lattiaan kiinni koko liikkeen ajaksi. Tavoitteena on koskettaa lattiaa vain pienellä selän pinta-alalla.
- Kurota käsillä jalkojen ohi ja nosta ylävartaloa irti lattiasta. Älä päästä vatsaa pullahtamaan kukkulaksi, vaan vedä napaa selkäranka kohti.
- Mitä enemmän voimaa keskivartalossa on, sitä enemmän voit avata jalkoja ja käsiä kauemmas toisistaan. Ideana on löytää sellainen asento, jossa pystyt pitämään alaselän liimattuna lattiaan ainakin 45 sekuntia.
- Muista hengittää!
- Töissä on pääosin keskivartalo, ja voit tuntea myös kaulan lihasten olevan töissä, kun kannattelet päätä selkärangan jatkeena ilman käsien tukea.