

Treeni 1A

Liike	Sarjat	Toistot	Tempo	Palautusaika
A1 Askelkyykky	3	12-15	3010	30 s
A2 Ylätaljaveto yhdellä kädellä	3	12-15	3010	30 s
B1 Romanianlainen maastaveto	3	12-15	3010	30 s
B2 Penkkipunnerrus käsipainoilla	3	12-15	3010	30 s
C1 Step-up sivulle	3	12-15	2010	30 s
C2 Vatsarutistus pallolla	3	12-15	2010	30 s
+ Kävelyä ylämäkeen		15 min		



A1 Askelkyykky

- ➔ Ota lantionlevyinen asento, lantio suoraan eteenpäin, vältä alaselän överinotkoa ja astu toinen jalka korokkeelle.
- ➔ Liu'u etu- ja alaviistoon kuin liukuportilla, kunnes etujalan takareisi koskettaa pohjetta mutta kantapää pysyy kiinni alustassa. Puske koko jalalla takaisin yläviistoon. Keskittymällä kantapään puskemiseen lauraa vasten saat pakaraa mukaan hommiin.
- ➔ Mitä korkeampi koroke, sen helpompi ja vähemmän venyttävä takajalan lonkankoukistajalle/nivuselle. Tarkoituksena onkin löytää hyvä venytys koko alakropalle. Madalla koroketta ajan myötä, kunnes liikkuvuutesi riittää tasalattialla askelkyykkäilyyn.
- ➔ Tee ensin heikommalla tai hankalammalla puolella niin monta kuin pystyt hyvällä tekniikalla, ja sitten vain saman verran vahvemmalla puolella.
- ➔ Lisää kuormitusta saat pitelemällä käsipainoja käsissä tai jopa tankoa harteilla. Liikkeestä tulee myös raskaampi, kun pystyt madaltamaan koroketta.
- ➔ Töissä on pääosin etureisi ja pakara.
- ➔ Tempo 3010 = alas 3 sekuntia, ei taukoa, ylös 1 sekunnissa, ei taukoa



A2 Ylätaljaveto yhdellä kädellä

- Istu pystysuorassa. Ota ensin heikommalla kädellä ote kahvasta, rystyset sivulle päin. Anna hartian venyä ylös, ja aloita liike vetämällä lapa alas ja hieman taakse. Lapaluu tulee ikään kuin istumaan ylimmän kylkiluun päälle.
- Vedä kyynärpäätä kyljen viereen. Jarruttele takaisin ylös ja päästä hartia taas venymään ylös.
- Tee vahvemmalla puolella vain niin monta toistoa kuin heikompi jaksoi.
- Töissä on selkä mutta myös hauis ja kyynärvarren puristuslihakset.
- Voit lisätä kuormitusta pikkuhiljaa laittamalla taljan painopakan päälle poikittain kevyen käsipainon. Näin sinun ei tarvitse tehdä isoja, esimerkiksi viiden kilon, nostoja painopakan sanelemana.
- Tempo 3010 = ylös 3 sekuntia, ei taukoa, alas 1 sekunnissa, ei taukoa



B1 Romanianlainen maastaveto

- Voit tehdä romanialaisen maastavedon käsipainoilla, kuusikulmaisella trap-tangolla tai suoralla tangolla. Jos et ole aiemmin tehnyt liikettä, aloita käsipainoilla. Voit käyttää vetoremmejä helpottamaan puristustyötä.
- Seiso ryhdikkäänä, keskivartalo aktivoituna ja lavat tuettuna (hartiat eivät roiku alaspäin vaan olet kääntänyt lavat istumaan ylimpien kylkiluiden päälle).
- Lähde viemään lantiota taakse ja pehmennä polvia aavistuksen verran. Käsipainot/tanko liukuu reisiä pitkin lapatuen ansiosta.
- Käy vain niin alhaalla kuin liikkuvuutesi sallii. Kun pidät selän suorana liikkeen aikana, jossain vaiheessa takaketjussa alkaa tuntua kiristystä, yleensä takareisissä. Purista sieltä tiukasti pakaroilla itsesi taas ylös suoraksi. Älä yliojenna selkää taaksepäin.
- Töissä on koko takaketju: takareidet, pakarot, alaselkä ja yläselkä.
- Muista suora selkä!
- Tempo 3010 = alas 3 sekuntia, ei taukoa, ylös 1 sekunnissa, ei taukoa



B2 Penkkipunnerrus käsipainoilla

- Käy makuulle tasaiselle tai alaviistopenkille. Jos selkään tulee iso notko, laita koroke jalkojen alle.
- Aseta lavat hieman yhteen ja alas. Pidä lavat kiinni penkissä koko ajan, jotta olkapäät pysyvät turvassa.
- Ota puntit käteen, kämmenet vastakkain (neutraali ote). Nyrkit tulevat suunnilleen rintaliivien alaosan kohdalle, jolloin kyynärvarret ovat pystysuorassa käsipainojen alla.
- Työnnä kädet suoraksi olkapäiden ylle ja palauta jarrutellen alas.
- Pidä lavat kiinni penkissä koko noston ajan. (Kun kädet ovat suoristuneet, sinun ei siis tarvitse enää työntää käsiä ylöspäin.)
- Pääosin töissä ovat rintalihakset ja ojentajat.
- Tempo 3010 = alas 3 sekuntia, ei taukoa, ylös 1 sekunnissa, ei taukoa



C1 Step-up sivulle

- Aloita matalalta korokkeelta. Tuo heikompi jalka laudalle ja toinen jalka sivulle lattialle. Tuo aluksi kädet lantiolle, jotta tunnet tai näet peilistä, pääseekö lantio kääntymään sivusuunnassa. Tavoitteena on pitää lantio vaakatasossa jännittämällä keskivartaloa.
- Työnnä laudalla oleva jalka suoraksi. Pidä lattiajalka suorana ja varpaita hieman kohotettuna, jottet pääse yhtään ponnistamaan alajalalla apuja. Tarkoitus on saada kaikki työ yläjalalle, mikä tekee tästä liikkeestä haastavan. Viimeistele toisto puristamalla yläjalan pakaralla lantio täysin ojennukseen.
- Kun liikemalli sujuu, voit nostaa koroketta korkeintaan polvenkorkuiseksi (todella haastavaa) tai napata käsipainot lisäpainoiksi.
- Työ on etureidellä ja sivupakaralla.
- Tempo 2010 = 2 sekuntia hallitusti alas, ei taukoa, 1 sekunnissa ylös, ei taukoa



C2 Vatsarutistus pallolla



- Asetu pallolle selinmakuulle niin, että jalat ovat tukevasti maassa. Voit tukea jalat myös seinää vasten, jos haluat lisää tukea. Jos salillasi on bosu-puolipallo, voit tehdä liikkeen myös sen päällä. Aseta kädet korvien taakse.
- Aktivoi lantionpohja ja poikittainen vatsalihas: jännitä pissanpidätyslihaksia ja vedä napaa kevyesti selkärankaa kohti ja ylös rintaan päin.
- Päästä selkä kaarelle pallon myötäisesti, jotta saat vatsalihaksiin venytyksen ennen rutistusta.
- Rutista vatsaa lyttyyn ulospuhalluksella haitarin tavoin. Vain keskivartalo tekee töitä – lantio ei siis lähde taittumaan ollenkaan!
- Pidä katse yläviistossa ja kyynärpäät sivuilla.
- Jos haluat helpotusta, tuo kädet rinnalle ristiin tai reisien sivuille.
- Jos haluat lisää haastetta, pitele pientä käsipainoa leuan alla.
- Työ kohdistuu suoriin vatsalihaksiin.
- Tempo 2010 = 2 sekunnissa ojennus, ei taukoa, 1 sekunnissa rutistus, ei taukoa



Kävelyä ylämäkeen

- Viimeistele treeni kävelemällä reippaalla tahdilla juoksumatolla ylämäkeen. Kiinnitä turvaklipsi paidanhelmaasi ennen aloitusta.
- Tarkoituksena on hengästyä hieman, mutta kuitenkin niin että pystyt puhumaan puuskuttamatta. Tämä lopputreenin pieni aerobinen osuus tehostaa rasvanpolttoa.