

Pakaratreeni kotona

Liike	Sarjat	Toistot	Palautusaika
A1 Luisteluhyppy	2-3	10/ jalka	15 s
A2 Leveä kyykky	2-3	10-15	15 s
A3 Yhden jalan maastaveto	2-3	8-10	15 s
A4 Lantionnosto selkä sohvalla	2-3	8-10	120 s
B1 Kulmasoutu	3	10-15	15 s
B2 Punnerrus	3	10-15	60 s

Treenin juju

Tällä kotitreenillä saat taatusti tuntumaa pakaroihin ja muotoa lihaksiin! Pyri tekemään liikkeitä sellaisella vastuksella, että jaksat juuri ja juuri tehdä sarjan loppuun hyvällä tekniikalla. Vastusta voit säädellä liikkeen eri vaikeustasoilla tai ottamalla mukaan lisäpainon.

Tee liikkeitä A1–A4 kuntopiirin tapaan peräjälkeen. Kun olet saanut kolme kierrosta treenattua, siirry B1- ja B2-liikkeisiin ja tee niitäkin vuorotellen kolme sarjaa kutakin.

Kun otat treenin käyttöön, tee kutakin liikettä vain 2 sarjaa, jotta keho ehtii hieman tottua treeniin etkä kipeytä lihaksiasi päiväkausien ajaksi.

Treenaamisen tueksi muista syödä proteiinia joka aterialla ainakin 20 grammaa, jotta kehollasi olisi rakennusaineita vahvistaa lihaksiasi treenin seurauksena. Myös unelle kannattaa varata aikaa 7–9 tuntia joka yö, sillä uni on aineenvaihdunnan kapellimestari ja auttaa sinua rakentamaan kiinteää lihasmassaa (ja myös polttamaan rasvaa, jos se on tavoitteesi).



A1 Luisteluhyppy

- Aktivoi keskivartalosi lihakset, ja pidä tämä hyvä aktivointi yllä liikkeen ajan.
- Lähde hyppäämään vuorotellen sivulta sivulle niin pitkälle kuin pystyt, pitäen hypyn kuitenkin hallittuna.
- Jousta alastullessasi tukijalalla.
- Huolehdi, että polvi osoittaa varpaiden suuntaan eikä lähde vääntymään sisäkiertoon.
- Työ kohdistuu etenkin pakara- ja reisilihaksille, sekä myös pohkeille.



Pakaratreeni kotona



A2 Leveä kyykky

- Aseta jalat lantiota leveämpään haaraan, varpaat hieman ulospäin suunnattuna. Aktivoi keskivartalo. Voit halutessasi pidellä lisäpainoa rinnan edessä.
- Ajattele lantio hissinä: koukista polvia ja lähde laskemaan lantiota jalkojen väliin. Tavoitteena on täysi liikerata, jolloin pohkeet koskettavat takareisiä ja selkä pysyy suorana.
- Pidä ala-asennossa 1–2 sekunnin staattinen pito, jonka aikana selkä pysyy suorana ja lihakset jännitettyinä. Purista tiukasti pakaroita yhteen.
- Nouse ylös kuvitellen levittäväsi maata kengillä sivuille – näin saat pakaroita paremmin mukaan hommiin. Pyri siihen, että rinta ja lantio liikkuu yhtä aikaa (eikä lantio ponkaise varaslähdöllä ylöspäin). Pidä keskivartalon tuki edelleen tiukkana.
- Töissä ovat etenkin etureidet ja pakarat.



A3 Yhden jalan maastaveto

- Asetu seisomaan sohvan tai jakkaran eteen ja nosta toinen jalka korokkeelle. Pidä polvet vierekkäin. Aktivoi keskivartalo.
- Taita lantiota suoraan taaksepäin kippaamatta sitä yhtään sivulle. Pidä selkä suorana.
- Kun liikkuvuus loppuu, eli alaselkä haluaisi pyöristyä tai takareidessä kiristää, nouse takaisin ylös pakaralla puristaen.
- Mitä kauemmas taakse saat lantiota vietyä, sitä paremmin löydät työn pakaralle.
- Aloita heikommalla jalalla ja toista vahvemmalle puolelle yhtä monta toistoa.
- Lisää haastetta saat joko nostamalla kädet ylös tai ottamalla lisäpainon käsiin.
- Työ kohdistuu takareisille ja pakaroille.



A4 Lantionnosto selkä sohvalla

- Aseta yläselkä sohvalle tai sängyn reunalle ja tuo jalat koukkuun. Aktivoi keskivartalo ja käännä häntäluuta jalkojen väliin.
- Nosta lantio ylös pakaroiden voimalla. Vaakataso riittää, kun keskityt pitämään häntäluun käännettynä jalkojen väliin – näin selkä ei pääse suurelle notkolle ja työ menee pakaroille. Yläasennossa purista tiukasti pakaroita yhteen.
- Laske lantio alas lähelle lattiaa ja nosta jälleen uudestaan ylös.
- Jos kahden jalan versio tuntuu liian helpolta, hae lisää haastetta nostamalla toinen jalka ilmaan. Keskity pitämään lantio suorana, jottei se kippaa sivulle. Toista vahvemmalle jalalle yhtä monta toistoa.
- Töissä ovat pääosin pakarat, mutta myös takareidet ja keskivartalo.



B1 Kulmasoutu

- Tähän tarvitset käsipainon, kuminauhan, kahvakuulan tai vaikkapa raskaan emalipadan.
- Ota tukea sohvasta karmista tai muusta korokkeesta, nappaa toiseen käteen paino ja astu painon puoleinen jalka taakse.
- Suorista selkä! Muuten liike on vaikea saada tuntumaan oikeaan paikkaan.
- Aloita liike vetämällä lapa taakse ja kohti pakaraa. Jatka liikettä koukistamalla kyynärpäätä kyljen vierelle. Jarruttele paino hitaasti alas ja päästä lopuksi lapa venymään kohti lattiaa.
- Toista vahvemmalla kädellä yhtä monta toistoa kuin heikompi jaksoi.
- Työ kohdistuu yläselälle ja hieman hauikselle.



B2 Punnerrus

- Valitse sopiva taso: voit punnertaa polvet maassa ja kädet lattialla tai pienellä korokkeella, tai suurin jaloin keittiön tasoa vasten tai vaikkapa jakkaralla.
- Ota käsillä hartioita hieman leveämpi ote. Aktivoi keskivartalo ja käännä häntäluuta hieman jalkojen väliin. Pidä hartiat alhaalla, kaukana korvista.
- Koukista kyynärpäitä noin 45° kulmassa takaviistoon, kunnes rintasi koskettaa lattiaa tai tasoa. Punnerra suorille käsille tiukkana lankkuna.
- Työ kohdistuu rintalihaksille ja ojentajille sekä myös keskivartalolle.