

Peppu-vatsatreeni kotona

Liike	Sarjat	Toistot	Palautusaika
A1 Kyykky + luistelukyykky	3	10-15	15 s
A2 Lantionnosto	3	8-15	15 s
A3 Jalan loitonnuksen kyljellä	3	10-15/ jalka	30 s
B1 Varpaiden kastelu	3	10-16	15 s
B2 Rutistus ja kierto esivenytyksellä	3	10-16	15 s
B3 Russian twists	3	10-16	30 s

Tällä kotitreenillä saat taatusti tuntumaa vatsan ja pepun alueelle! Pyri tekemään liikkeet sellaisella vastuksella, että jaksat juuri ja juuri tehdä sarjan loppuun hyvällä tekniikalla. Vastusta voit säädellä liikkeen eri vaikeustasoilla tai ottamalla mukaan lisäpainon.

Tee liikkeet A1–A3 kuntopiirin tapaan peräjälkeen. Kun olet saanut kolme kierrosta treenattua, siirry B-liikkeisiin ja tee niitäkin vuorotellen kolme sarjaa kutakin. Jos olet kokenut jumppaaja, voit tehdä liikkeitä neljäkin kierrosta.

Treenaamisen tueksi pyri syömään proteiinia lähes 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 Kyykky + luistelukyykky

- Asetu leveään haaraan, varpaat hieman ulospäin. Huomioi kyykätessäsi, että polvet ja varpaat menevät samansuuntaisesti.
- Aktivoi keskivartalo ja lähde kyykkäämään alas.
- Tee sitten sieltä luistelukyykky toisella jalalla taakse ristiin. Palaa sieltä taas kyykkyyyn ja tee luistelukyykky nyt toiselle puolelle. Pidä selkä suorana liikkeen ajan.
- Toista tätä vuorottelua tekemällä molempiin suuntiin 10-15 kyykkyä.





A2 Lantionnosto

- Asetu selinmakuulle, tuo jalat koukkuun ja kantapäät lähelle pakaroita.
- Pidä selkä neutraalissa asennossa ja nosta lantio ylös pakaroiden voimalla.
- Pidä pakarot puristuksessa hetken ajan yläasennossa, ja palauta lantio sitten takaisin alas.
- Haastavampi versio on tehdä liike toinen jalka suorana ilmassa. Voit nostaa lattiajalkojen varpaat ylös, jolloin työnnät kantapäätä lattiaan ja näin pakarot pääsevät erityisen hyvin töihin.
- Helpompi versio: tee 10-15 toistoa, haastavampi versio: 8-10 per jalka.



A3 Jalan loitonnuks kyljellä

- Asetu makaamaan kyljelle ja tue asentoa alakäden avulla.
- Tuo alempi jalka hieman koukkuun ja lähde nostamaan yläjalkaa suorana ylös, ja laske jalka hallitusti takaisin alas.
- Pidä yläjalan nilkka koukussa ja suuntaa kantäpäättä kattoa kohti.
- Lisähaastetta saat tekemällä ylhäällä kolme pumppausta ja laskemalla jalan vasta sitten alas.
- Tee molemmille jaloille 10-15 toistoa.



B1 Varpaiden kastelu

- Asetu selinmakuulle, nosta jalat ilmaan polvet koukussa.
- Tuo kätesi alaselän alle tunnustelemaan selän asentoa: selän kaaren pitäisi pysyä samana koko liikkeen ajan.
- Aktivoi keskivartalon lihakset, ja lähde koskettamaan vuorojaloin varpaita lattiaan.
- Tee yhteensä 10-16 toistoa.

Peppu-vatsatreeni kotona



- Jos haluat liikkeestä haastavamman, tuo jalat suorina ylös kohti kattoa ja laske sieltä vuorojaloin jalkaa suorana alas.



B2 Rutistus esivenytyksellä ja kierto

- Asetu selinmakuulle ja aseta jokin pehmeä koroke (esimerkiksi rullattu pyyhe) selän alle.
- Tuo kädet korvien vierelle ja lähde nostamaan ylävartaloa lattiasta irti vatsalihaksia rutistamalla.
- Yläasennossa kierrä ylävartaloa molemmille sivuille rutistaen kylkilihaksia, ja palaa sitten takaisin alas.
- Tee yhteensä 10-16 toistoa.





B3 Russian twists

- Istu lattialle, tuo jalat hieman koukkuun ja nojaa suoralla selällä hieman taaksepäin.
- Tuo kädet vartalon etupuolelle ja lähde kiertämään ylävartaloa hallitusti puolelta toiselle.
- Pidä liikkeen ajan keskivartalo hyvin aktivoituna ja kierrä liikettä tarpeeksi pitkälle sivulle.
- Lisähaastetta saat tekemällä liikkeen pitämällä kahvakuulaa käsissä. Vielä ekstrahaastetta kaivatessasi tee liike pitämällä jalat ilmassa.
- Tee yhteensä 10-16 kiertoa.