

Kotijumppa

Liike	Sarjat	Toistot	Tempo	Palautusaika
A1 Kyykky	3	10-12	3010	30 s
A2 Kulmasoutu kuulalla tai ämpärillä	3	10-12	3010	30 s
B1 Lannesarana toinen jalka takana	3	10-12	3010	30 s
B2 Punnerrus koroketta vasten	3	10-12	3010	30 s
C1 Lantionnosto sohvalla	3	12-15	2011	30 s
C2 Dead bug	3	12-15	1010	30 s

Tämän lihaskuntotreenin voit tehdä kotona kehonpainolla. Tee vuorotellen liikkeet A1 ja A2, kunnes kolme sarjaa on tehty kumpaakin liikettä. Siirry sitten vuorottelemaan B1- ja B2-liikkeitä. Treenin päättää C1:n ja C2:n vuorottelu.

- Sarjat = montako kertaa teet joukon toistoja tätä liikettä
- Toistot = valitse painot niin, että saat tehtyä vain 10-15 toistoa hyvällä tekniikalla. Jos menisi vielä helposti vaikka 18, niin lisääpä painoja! Toki hyvä tekniikka pitää opetella ensin.
- Tempo = liikkeen vauhti. Ensimmäinen numero merkitsee liikkeen palautusvaihetta sekunneissa (yleensä kun mennään alaspäin), toinen numero tuleeeko pitoa, kolmas liikkeen työvaihetta ja neljäs tuleeeko pitoa.
- Palautusaika = kuinka kauan sinun pitää levätä ennen kuin jatkat seuraavaan sarjaan. Tässä ohjelmassa tavoitteena on pitää vain 30 sekuntia taukoa liikkeiden välissä. Jos olet aloittelija, voit tuki pitää aluksi hieman pitempiäkin taukoja.
- Yhden raajan liikkeissä aloita aina heikommalla puolella ja tee niin monta toistoa ja niin isoilla painoilla kuin pystyt hyvällä tekniikalla. Tee vahvemmalle puolelle vain saman verran toistoja samalla painolla. Näin puolierot tasoittuvat ajan myötä.



A1 Kyykky

- Asetu lantiota hieman leveämpään haaraan, suuntaa varpaat hieman ulospäin ja pidä polvet samassa linjassa varpaiden kanssa.
- Ajattele lantio hissinä: koukista polvet ja lähde laskeutumaan alas suoralla selällä, kunnes takareidet koskettavat pohkeita. Älä siis aloita liikettä työntämällä lantiota taakse. Nouse ylös kuvitellen levittäväsi maata kengillä sivuille - näin saat pakaroita paremmin mukaan hommiin. Pidä keskivartalon tuki tiukkana.
- Töissä ovat etenkin etureidet ja pakarat.
- Tempo: 3 sekuntia alas, pyrkimys 1 sekunnissa ylös.



A2 Kulmasoutu kuulalla tai ämpärillä

- Asetu penkille tai sohvalle toispolviseisontaan, pidä selkä suorana. Aloita liike vetämällä lapa "takataskuun" eli taakse ja kohti pakaraa, sitten vedä kyynärpää ylös lähelle kylkeä ja palauta paino takaisin alas, lapa venytykseen. Varo, ettei hartia nouse kohti korvaa.
- Tee heikommalla puolella ensin ja sitten vahvemmalle puolelle saman verran.
- Voit käyttää painona mitä tahansa kahvallista raskasta esinettä: emalipata, täytetty ämpäri, salkku, pieni arku...
- Jos et löydä tarpeeksi raskasta esinettä kulmasoutuun, jossa kyynärpää tulee kyljen vierelle, tee soutu kyynärpää ulospäin.
- Työ tulee pääosin selkälihakseille.
- Tempo: 3 sekuntia alas, 1 sekunnissa ylös.





B1 Lannesarana toinen jalka takana

- 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 taitakareidessa kiristää, nouse takaisin ylös pakaralla puristaen.
- Mitä kauemmas taakse saat lantiota vietyä, sitä paremmin löydättyön 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.
- Tempo: 3 sekuntia alas, 1 sekunnissa ylös.



B2 Punnerrus koroketta vasten

- Käy punnerrusasentoon niin, että kädet ovat sohvalla tai muulla korokkeella. Pidä keskivartalo hyvin jännitettynä: alaselkä ei saa pudota notkolle eikä lantio taitu taaksepäin.
- Laskeudu alas niin että sohva tai koroke koskettaa alarintaa. Rinta jää siis käsien väliin ala-asennossa.
- Pidä keskivartalo hallittuna, eli peppu ei sojota ylös eikä lantio putoa roikkumaan alas.
- Kyynärpäät taittavat noin 45° kulmaan eli ei suoraan sivuille eikä ihan kylkiin kiinni.
- Helpompi versio on pitää tehdä liike polvet maassa.
- Töissä ovat rintalihakset ja ojentajat sekä keskivartalo.
- Tempo: 3 sekuntia alas, 1 sekunnissa ylös.



C1 Lantionnosto sohvalla

- Aseta yläselkä sohvalla 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 pakaraille. 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.
- Tempo: 2 sekuntia alas, 1 sekunnissa ylös, 1 sekunnin pito ylhäällä, jolloin puristat pakaralla oikein tiukasti.



C2 Dead bug

- Asetu selinmakuulle ja paina selän luonnollinen notko kokonaan pois.
- Pidä liikkeen aikana keskivartalo hyvin aktivoituna - vedä napaa hieman sisään ja ylöspäin.
- Tuo jalat lantion ylle koukussa ja lähde sieltä koskettamaan jaloilla vuorotellen lattiaa.
- Työssä ovat keskivartalon lihakset.
- Tempo: rauhallisesti, tasaiseen tahtiin alas ja ylös.

