

# Treeni 1A

Liike	Sarjat	Toistot	Tempo	Palautusaika
A Penkkipunnerrus	3	10–12	3010	30–60 s
B Taljasoutu toispolviseisonnassa	3	10–12	3010	30–60 s
C Askelkyykky taljassa	3	10–12	3010	30–60 s
D Polvenkoukistus pallolla/laitteessa	3	8–10	3010	30–60 s
E Dead bug	3	10–12	2020	30–60 s
F 1 käden farmarikävely	2	30 s	–	30–60 s

Voit muokata sarjojen välistä palautusaikaa oman olosi mukaan. Jos treenistä tulee helposti heikko olo, pidä minuutin tauko. Jos olo on hyvä ja olisit valmis jo aiemmin seuraavaan sarjaan, voit lyhentää tauon 30 sekuntiin.

Hengitä läpi kaikkien liikkeiden. Jos kuorma on kovin raskas, voi luontaisesti tulla tarve pidättää hengitystä liikkeen raskaimman kohdan aikana. Vältä tätä tietoisesti hengittämällä ulos liikkeen raskaamman vaiheen läpi. Näin vältät luomasta suurta painetta keskivartaloon. Älä kuitenkaan stressaa liikaa hengitysrytmistä: kunhan hengität, pääasia on kunnossa!

**Vahva raskaana: toinen kolmannes**

**Treeni 1A**



### Penkkipunnerrus

- Käy makuulle tasapenkille. Jos selkään tulee iso notko, laita koroke jalkojen alle. Aseta lavat hieman yhteen ja alas. Pidä lavat kiinni penkissä koko ajan, jotta olkapäät pysyvät hyvin tuettuina.
- Ota käsipainot käteen, kämmenet vastakkain (neutraali ote). Nyrkit tulevat suunnilleen rintaliivien alaosan kohdalle, eli ei kainaloon eikä navan linjaan.
- Työnnä kädet suoraksi olkapäiden ylle ja palauta jarrutellen alas.
- Pääosin töissä ovat rintalihakset ja ojentajat.
- Jos selinmakuu tuntuu epämiellyttävältä, voit nostaa penkin selkänöjää hieman ylöspäin.
- Tempo 3010 = 3 sekuntia alas, ei taukoa, 1 sekunti ylös, ei taukoa.
- 
- Tee kotona liike etunojapunnerruksena seinää vasten tai esimerkiksi keittiön tasoa vasten.

**Vahva raskaana: toinen kolmannes**

**Treeni 1A**

### Taljasoutu toispolviseisonnassa



- Aseta ristitaljan toinen puoli korkeudelle, joka tulee napasi yläpuolelle polviseisonnassa. Kiinnitä taljaan yhden käden kahva.
- Aloita heikommalla kädellä. Asetu niin kauas taakse, että taljassa on veto suoralla kädellä. Astu kahvan puoleinen jalka koukussa taakse.
- Lukitse keskivartalo paikoilleen ja hae lantioon keskiasento (ei kallellaan eteen, taakse tai sivulle).
- Aloita liike vetämällä lapaluuta taakse- ja alaspäin. Jatka koukistamalla kyynärpää kyljen vierelle. Jarruttele käsi hallitusti suoraksi.
- Tempo 3010 = 3 sekuntia käden suoristus, ei taukoa, 1 sekunti veto, ei taukoa.
- Kotona voit korvata taljan kuminauhalla.



**Vahva raskaana: toinen kolmannes**

**Treeni 1A**

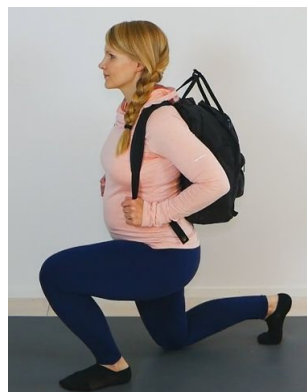


### Askelkyykky taljassa

- Aseta talja alas ja kiinnitä siihen yhden käden kahva. Ota vastakkaisella kädellä kiinni, pidä kyynärpää suorana ja lapa vedettynä hieman taakse ja alas. Ota lantion levyinen asento, lantio suoraan eteenpäin, aktivoi keskivartalo ja astu toinen jalka eteen.
- 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 alustaa vasten saat pakaraa mukaan hommiin.
- Voit tarvittaessa astua etujalan korokkeelle. Mitä korkeampi koroke, sen helpompi ja vähemmän venyttävä takajalan lonkankoukistajalle/nivuselle. Tarkoituksena onkin löytää hyvä venytys koko alakropalle. Aluksi liike tuntuu pääosin venytyksenä takajalan lonkankoukistajassa.
- Jos tämä täyden liikeradan askelkyykky tuntuu jo hankalalta löystyville nivelille, älä kyykkää ihan niin syväälle. Voit myös kokeilla lyhentää askelta, jolloin venytys ei ole niin suuri.
- Tempo 3010 = 3 sekuntia alas, ei taukoa, 1 sekunti ylös, ei taukoa.



- Kotona voit tehdä askelkyykyn kehonpainolla tai vaikka painava reppu selässä.



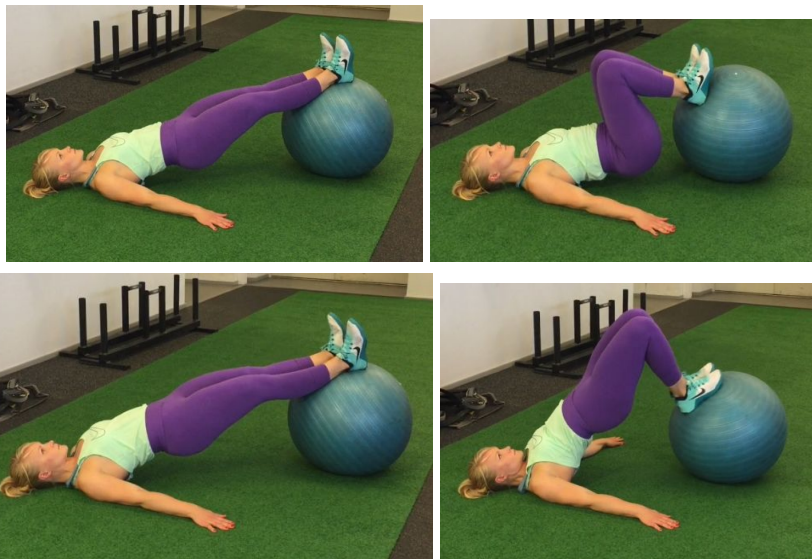
**Vahva raskaana: toinen kolmannes**

**Treeni 1A**

## Polvenkoukistus pallolla tai laitteessa

### → Pallolla:

- Asetu selinmakuulle ja tue kädet sivuille lattialle. Aseta kantapäät keskelle palloa, nosta lantio ylös, rullaa palloa lähemmäs koukistamalla polvia. Palauta takaisin jarrutellen. Lantio pysyy ilmassa koko liikkeen ajan. Rankempi versio on nostaa lantiota samalla, kun koukistat polvia.
- Työ kohdistuu takareisiin, pakaroihin ja hieman keskivartaloonkin.  
Tempo 3010 = 3 sekuntia polvien suoristus, ei taukoa, 1 sekunnissa polvien koukistus, ei taukoa.



**Vahva raskaana: toinen kolmannes**

**Treeni 1A**

**Laitteessa istuen:**

- Aseta laitteen asetukset mittasuhteisiisi sopiviksi. Koukista polvet ja jarruttele hitaasti suoriksi.
- Työ kohdistuu takareisiin.



- Kotona voit korvata liikkeen lantionnostolla tai hieman haastavammin vuorojaloin polvenkoukistuksilla villasukkia tai pikkupyhkeitä liu'uttaen lattiaa pitkin. Jos voimaa ja urheilutaustaa riittää eikä keho pistä vastaan, voit kokeilla myös koukistaa polvia yhtä aikaa.





### Dead bug

- Asetu selinmakuulle ja hae selkään luonnollinen notko. Ideana on pitää tämä kaari samana koko liikkeen ajan vatsalihasten avulla. Jos kaari suurenee, pito on jo pettänyt.
- Nosta kädet suorina ylös ja jalat koukkuun 90 asteeseen.
- Helpompi versio: Lähde koskettamaan jaloilla vuorotellen lattiaa.
- Haastavampi versio: Ojenna yhtä aikaa jalka ja vastakkainen käsi molemmat suorina kohti lattiaa ja palauta takaisin.
- Työ tulee keskivartalolle.
- Tempo: rauhallinen ja hallittu lasku ja nosto.



### 1 käden farmarikävely

- Ota toiseen käteen kahvakuula tai käsipaino. Jännitä lapaa hieman taakse, niin että kannattelet painoa aktiivisesti.
- Kävele ryhdikkäänä edestakaisin noin 30 sekuntia. Älä alla lantion tai hartian valahtaa sivusuunnassa.
- Toista toisella kädellä. Kaksi sarjaa tarkoittaa siis yhteensä neljää farmarikävelysarjaa.
- Töissä on keskivartalo ja painosta riippuen kenties myös puristusvoima.
- Kotona voit korvata painon raskaalla kauppakassilla tai vastaavalla.



**Vahva raskaana: toinen kolmannes**

**Treeni 1A**