

Treeni 3A

Liike	Sarjat	Toistot	Tempo	Palautusaika
A 45° vinopenkkipunnerrus kääntyvä ote	3	10-12	3010	30-60 s
B Alataljasoutu narukahvalla	3	10-12	3010	30-60 s
C Askelkyykky taakse	3	10-12	2010	30-60 s
D Reidenloitonnuks taljassa	3	10-12	1010	30-60 s
E Maastaveto kuminauhalla	2	10-12	3010	30-60 s
F Waiter carry	2	30 s	-	30 s

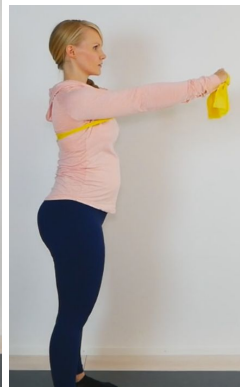
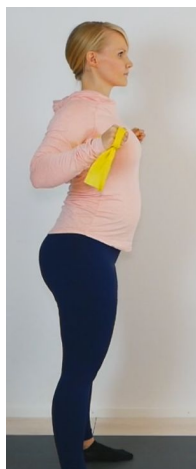
Vahva raskaana: toinen kolmannes

Treeni 3A



A Vinopenkkipunnerrus 45°, kääntyvä ote

- Aseta vinopenkki noin 45° kulmaan. Ota käsipainot käsiin ja istu penkille. Pidä selässä neutraali notko ja avaa rintaa aukia, rutista lapoja aavistuksen yhteen.
- Aloita liike neutraalista otteesta eli kämmenet ovat vastakkain. Kun työnnät painot suoraan ylös, käännä ote myötätotteksi eli rystyset itseesi päin. Laskiessasi painot taas rinnan vierelle, käännä ote taas neutraaliksi.
- Pidä huoli siitä, että lavat pysyvät kiinni penkissä koko liikkeen ajan. (Älä siis työnnä olkapäitä kohti kattoa liikkeen ylävaiheessa.)
- Työ kohdistuu rintalihaksiin ja ojentajiin.
- Tempo 3010 = 3 sekuntia alas, ei taukoa, 1 sekunnissa ylös, ei taukoa.
- Kotona voit tehdä ojentajapunnerrusta seinää vasten.
- Jos se tuntuu liiallisena paineena vatsassa, voit vaihtaa myös punnerrukseen seisten kuminauhan kanssa.



Vahva raskaana: toinen kolmannes

Treeni 3A



B Alataljasoutu narukahvalla

- Vaihda alataljaan narukahva. Nappaa narun päistä tiukka ote. Istu selkä pystysuorassa.
- Aloita liike vetämällä lavat hieman taakse ja alas. Lapaluiden ei tarvitse tulla niin yhteen kuin saat; riittää, että olet vetänyt lavat kylkiluiden päälle "istumaan". Näin työ menee paremmin leveille selkälihaksillekin.
- Jarruttele kädet takaisin eteen ja päästä lavatkin venymään eteenpäin.
- Työ tuntuu yläselän lihaksissa sekä osaksi hauiksissa ja kyynärvarren lihaksissa.
- Tempo 3010 = 3 sekuntia eteen, ei taukoa, 1 sekunnissa veto, ei taukoa.
- Kotona korvaa talja kuminauhalla. Istu pienen korokkeen päällä, esimerkiksi tyynyn. Polvet saavat olla hieman koukussa, sillä se auttaa pitämään selän suorana.





C Askelkyykky taakse vuorojaloin

- Seiso pitkänä hyvässä ryhdissä, kylkiluut lantion yllä. Astu toinen jalka taakse ja kumarra hieman eteenpäin suoralla ylävartalolla.
- Kyykkää alaspäin ja työnnä etujalan pakaralla itsesi takaisin ylös lähtöasentoon.
- Toistomäärät ovat per jalka. Tietysti voit muokata toistojen määrää sopimaan omaan vointiisi.
- Jos haluat lisää kuormitusta, voit tehdä ensin koko sarjan heikommalla jalalla, eli astut ensin vain esimerkiksi vasenta jalkaa taakse. Pienen tauon jälkeen on oikean jalan vuoro.
- Lisäkuormitusta saat myös nappaamalla käsipainot käsiisi.
- Jos lonkat tuntuvat erityisen löysiltä ja kipeytyvät herkästi askelkyykkyistä, voit pienentää liikerataa eli jätä polvien koukistus hieman vähäisemmäksi. Raskausviikkojen 26.–28. jälkeen on yleensä hyvä vaihtaa askelkyykkyt vakaampiin jalkaliikkeisiin. Voit tehdä vaihdoksen tietysti jos aiemmin tarvittaessa. Esimerkiksi käsin tuettu vajaa kyykky toimii korvaajana.
- Liike kohdistuu reisiin ja pakaroihin.
- Tempo 2010 = 2 sekuntia hallitusti alas, ei taukoa, noin sekunnissa ylös, ei taukoa.
- Kotona askelkyykkyä voi tehdä joko kehonpainolla tai kuminauhan vastuksen avulla yksi jalka kerrallaan.

Vahva raskaana: toinen kolmannes

Treeni 3A



D Reidenloitonuus

- Seiso pitkänä hyvässä ryhdissä, kylkiluut lantion yllä. Aseta nilkkaan remmi ja kiinnitä se ristitaljan alaluukkoon. Valitse aluksi hyvin pienet painot, niin voit kuulostella, miten lonkat reagoivat liikkeeseen.
- Asetu sivuttain taljaan ja pehmenä tukijalka. Ota kädellä tukea laitteesta. Loitonna jalkaa sivullepäin pitäen muun vartalon mahdollisimman paikoillaan. Liikkeen ei tarvitse olla kovin suuri tuntuakseen.
- Toista toisellekin jalalle.
- Liike tuntuu sivupakarassa ja vakauttaa lantiota ja polvia.
- Tempo 1010 = rauhallisesti sekunti sivulle ja sekunti takaisin.



- Kotona korvaa talja kuminauhalla.
- Jos seisten liike tuntuu liian haastavalta pienelläkin liikkeellä, voit tehdä sen myös kylkimakuulla.



Vahva raskaana: toinen kolmannes

Treeni 3A



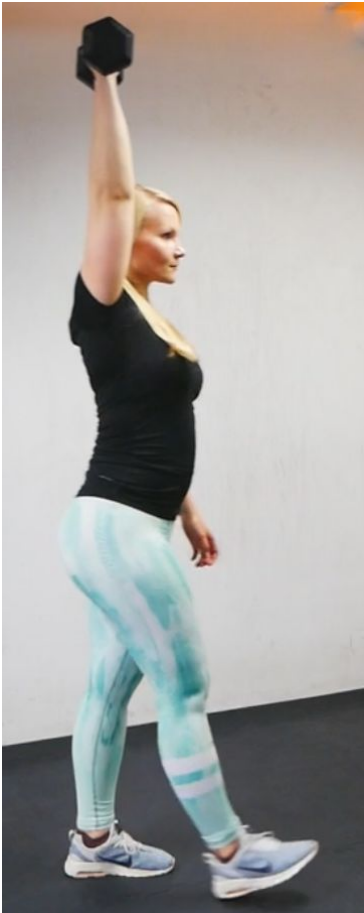
E Maastaveto kuminauhalla

- Ota pitkä ja joustava kuminauha jalkojen alle ja nappaa päistä käsillä kiinni. Hae lapatuki eli vedä lapoja hieman taakse ja kohti pakaroita.
- Työnnä lantiota taakse pitäen selkä suorana. Koukista hieman polvia.
- Nouse ylös hyvään ryhtiin työntäen pakaroiden voimalla lantio keskiasentoon.
- Jos vatsa tuntuu tulevan tielle, voit kokeilla leventää hieman haaraa tai lyhentää hieman liikerataa.
- Liike kohdistuu takaketjun lihaksiin eli takareisiin, pakaroihin, alaselkään ja myös yläselän lihaksiin, kun muistat ylläpitää lapatukea. Liike saa olla helpohko ja hellä – ideana on harjoitella suoralla selällä lannesaranan liikemallia kasvavan vatsan kanssa sekä käyttää pakaroita ja takareisiä alaselän apuna nostossa.
- Tempo 3010 = 3 sekuntia alas, ei taukoa, 1 sekunti ylös, ei taukoa.



Vahva raskaana: toinen kolmannes

Treeni 3A



F Waiter carry

- Ota toiseen käteesi käsipaino. Seiso pitkänä hyvässä ryhdissä, kylkiluut lantion yllä.
- Hae lapatuki vetämällä lapaa hieman taakse ja alas. Nosta käsi ylös kohti kattoa ja lähde kävelemään rauhassa eteenpäin välillä vaihtaen suuntaa.
- Pidä lapaluu koko ajan alhaalle tuettuna.
- Älä anna kylkiluiden kääntyä eteenpäin, vaan muista hyvä ryhti koko kävelyn ajan.
- Tee kävely myös toinen käsi ylhäällä.
- Liike kohdistuu hartian lisäksi keskivartaloon. Etenkin vauvan synnyttyä tulet tarvitsemaan keskivartalon tukea, kun kannattelet painoa käsin yläviistossa.
- Jos tunnet lantionpohjassa painetta liikettä tehdessäsi, vaihda pienempään painoon tai jätä liike kokonaan pois.
- Kotona voit käyttää käsipainon sijaan vaikkapa isoa vesipulloa.