

# Treeni 3B

Liike	Sarjat	Toistot	Tempo	Palautusaika
A 1 käden pystypunnerrus toispolviseisonnassa KP	3	10-12	3010	30-60 s
B Ylätalja, noja taakse, vastaote	3	10-12	3010	30-60 s
C Kyykky paussilla	3	10-12	2110	30-60 s
D Polvenkoukistus istuen laitteessa	3	10-12	3010	30-60 s
E Step-up eteen	2	10-12	2010	30 s
F Sivulankku jalannostolla	2	6-8	-	30 s

**Vahva raskaana: toinen kolmannes**

**Treeni 3B**



### A 1 käden pystypunnerrus toispolviseisonnassa

- Asetu matolle toispolviseisontaan. Hae hyvä ryhti ja hae lantion keskiasento. Saatat tuntea lempeän venytyksen lonkankoukistajassa.
- Ota käsipaino takajalan puoleiseen käteen ja tuo puntti olkapään viereen neutraalilla otteella, eli kämmen itseesi päin.
- Vedä lapaa hieman taakse ja alas. Työnnä käsi suoraksi kattoa kohti. Jos joku katselisi sivusta, kätesi peittäisi korvasi.
- Pidä lavan hallinta koko liikkeen ajan, älä anna hartian nousta kohti korvaa.
- Samalla kun teet olkapäällä töitä, keskivartalosi tehtävänä on pitää muu vartalo paikoillaan.
- Vaihda jalat toisin päin ja toista toiselle kädelle.
- Voit hakea vaihtelua käsipainopunnerrukselle käyttämällä landmine-tankoa.
- Pidä ylävartalo hieman etukumarassa suoralla selällä ja punnerra yläviistoon. Tavallinen tanko painaa 20 kiloa, ja mitä lähempää tangon päätyä otat kiinni, sen raskaammalta liike tuntuu. Osalla saleista on myös 15 kilon ja 10 kilon tankoja käytettävissä.
- Tempo 3010 = 3 sekuntia alas, ei taukoa, 1 sekunti ylös, ei taukoa.
- Kotona vaihda pystypunnerrus työnnöksi eteenpäin yhdellä kädellä. Kiinnitä kuminauha kylkiluiden korkeudelle, astu työntävän käden puoleinen jalka taakse ja hae hyvä ryhti. Työnnä käsi eteenpäin pitäen muu vartalo paikoillaan. Toista toiselle puolelle.

**Vahva raskaana: toinen kolmannes**

**Treeni 3B**



### B Ylätalja, noja taakse, vastaote

- Aseta ylätaljaan tanko. Ota tangosta hartioden levyinen vastaote eli kämmenet itseesi päin.
- Nojaa suoralla selällä hieman taaksepäin ja pidä selän asento tässä koko sarjan ajan.
- Aloita liike vetämällä lavat hieman taakse ja alas. Jatka vetämällä kyynärpäät kylkien lähelle. Jarruttele hitaasti kädet taas suoriksi ja päästä lavat venymään tankoa kohti.
- Jos noja taakse tuntuu epämiellyttävänä paineena vatsassa, kokeile tehdä sama liike mutta pystysuoralla selällä.
- Liike kohdistuu yläselän lihaksiin sekä hauksiin.
- Tempo 3010 = 3 sekuntia ylös, ei taukoa, 1 sekunnissa veto, ei taukoa.
- Kotona vaihda liike face pull -liikkeeseen eli soutuun kaulalle. Kiinnitä kuminauha ylös, esimerkiksi oven taakse. Ota tukeva asento joko pienessä haarassa tai toinen jalka astuttuna taakse.
- Aloita liike vetämällä lapoja hieman taakse ja alas, ja jatka koukistamalla kyynärpäät sivuille hartian linjaan. Kädet tulevat kaulan tai kasvojen korkeudelle. Varo nostamasta hartioita kohti korvia! Liike kohdistuu yläselkään, takaolkapäihin ja olkapään kiertäjäkalvosin-lihasryhmään.

**Vahva raskaana: toinen kolmannes**

**Treeni 3B**



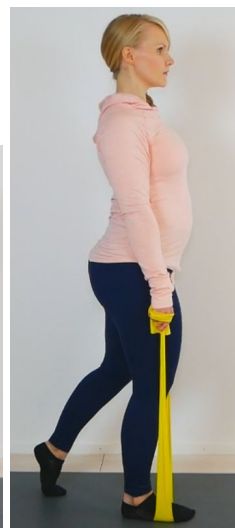
### C Kyykky paussilla

- Tämä on muuten samanlainen kyykky kuin aiemmin treeneissä, mutta nyt lisätään liikkeeseen pieni pito liikkeen alaosassa. Pysäytys vie pois liikkeen elastista, kuminauhamaista, energiaa, joten lihakset joutuvat hieman enemmän töihin. Ylös noustessa päästään myös keskittymään enemmän pakaroiden töihin.
- Asetu lantiota hieman leveämpään haaraan ja käännä varpaita hieman ulospäin. Polvet suuntautuvat samoin kuin varpaat.
- Laske lantiota hissin lailla kantapäiden väliin niin alas kuin mukavalta ja hallitulta tuntuu. Vatsassa tai lantionpohjassa ei saa tuntua epämiellyttävää painetta.
- Keskity noustessa siihen, että rinta ja lantio liikkuvat yhtä aikaa. Jos lantio ottaa varaslähdön, kumarrat hieman eteen ja nouset vasta sitten pystyyn, pakarot eivät ehdi työskentelemään optimaalisesti.
- Lisää haastetta saat pitelemällä käsipainoa tai muuta vastusta rinnan edessä.
- Tempo 2110 = 2 sekuntia alas, ainakin sekunnin pito, 1 sekunnissa ylös, ei taukoa.
- Kotona voit hyödyntää minikuminauhaa jalkojen ympärillä. Se auttaa aktivoimaan sivupakaroita, kun joudut hieman työntämään polvia sivuille varpaiden linjaan.



### D Polvenkoukistus istuen laitteessa

- Aseta laitteen säädöt niin, että patja tukee etureisiä ja vastus tulee akillesjänteen ylle.
- Koukista polvet ja jarruttele jalat hitaasti lähes suoriksi. Älä anna polvien suoristua täysin, niin vältät myös polvien yliojentamisen.
- Työ kohdistuu takareisille.
- Tempo 3010 = 3 sekuntia polvien suoristaminen, ei taukoa, 1 sekunnissa koukistus, ei taukoa.
- Voit korvata liikkeen salilla tai kotona maastavedolla pienessä haara-askeleessa. Astu toisella jalalla pitkän kuminauhan päälle ja ota nauhan päistä kiinni. Pidä lapatuki.
- Astu toinen jalka taakse niin, että suurin osa painosta on etujalalla. Työnnä lantiota taaksepäin suoralla selällä ja ojennu suoraksi pakararan voimalla.
- Toista sarja toisellekin jalalle.
- Työ kohdistuu takareidelle, pakaralle ja alaselälle.
- Tempo 3010 = 3 sekuntia alas, ei taukoa, 1 sekunti ylös, ei taukoa.



**Vahva raskaana: toinen kolmannes**

**Treeni 3B**





### E Step-up etee

- Hae pitkä ja hyvä ryhti, kylkiluut lantion yllä. Astu toinen jalka koko jalkapohjalla pienelle korokkeelle ja nouse ylös.
- Voit nojata hieman eteenpäin ylävartalolla pitäen selän suorana.
- Ylös noustessa paina etenkin kantapäätä korokkeeseen, siten saat pakaraa mukaan töihin etureiden kaveriksi.
- Koukista etujalkaa sen verran, että takajalan kantapää käy koskettamassa lattiaa. Liikkeen jujuna on tehdä valtaosa työstä etujalalla, minimoida takajalan halu ponnistaa ja pitää vielä lantio vakaana.
- Jos mahdollista, tee aluksi liikettä peilin edessä. Siten näet, keinahtaako lantiosi sivusuunnassa. Keskivartalon hallinnan avulla lantion on mahdollista pysyä vaakalinjassa. Käytä aluksi matalaa koroketta, jotta opit oikean tekniikan. 10 sentin korokekin toimii alussa oikein hyvin.
- Vältä polven yliojentamista.
- Toista sarja toisellekin jalalle.
- Liike kohdistuu etureidelle, pakaralle ja osin keskivartalolle.
- Tempo 1010 = hallitusti ylös ja hallitusti alas.
- Kotona voit tehdä step-upia portaalla, jos sellainen löytyy.
- Vaihtoehtoisesti tee yhden jalan vajaata kyykkyä. Seiso hyvässä ryhdissä, astu toinen jalka hieman taakse ja kyykkää sen verran alas kuin mukavalta tuntuu. Pidä selkä suorana. Keskity tuntemaan lihastyö vain etujalassa; takajalka on ainoastaan tasapainon ylläpitäjänä. Toista toisellekin jalalle.

**Vahva raskaana: toinen kolmannes**

**Treeni 3B**



### F Sivulankku jalannostolla

- Asetu sivulankkuun sopivalle tasolle. Helpotusta saat tukemalla kättä koroketta vasten, kuten sohvaa tai pehmustettua penkkiä ja pitämällä alajalan polven maassa. Raskain versio on lattiatasossa polvet ilmassa.
- Työnnä olkapäätä kohti lattiaa (älä roiku lavan varassa vaan kannattele aktiivisesti).
- Nosta lantio ylös lattiasta. Voit auttaa työntämällä yläkadellä lattiaa.
- Nosta yläjalkaa hieman ylöspäin ja laske alas. Jos jalan nostelu on liian haastava tai muuten epämiellyttävää, jätä se pois ja keskity hyvään sivulankkupitoon.
- Tee muutama nosto tai pidä lankkua hetkisen aikaa. Tässä liikkeessä toistomäärillä ei ole niin väliä, kunhan saat sopivasti haastetta. Voit myös tehdä lyhyitä 10 sekunnin käyntejä sivulankkussa ja käydä välillä hetken lepäämässä lattialla.
- Muista hengittää!
- Työ kohdistuu lapatuen ja keskivartalon tukeen.