

# Treeni 1A

Liike	Sarjat	Toistot	Tempo	Palautusaika
A1 Askelkyykky, etujalka korotettuna	3	10-12	3010	30 s
A2 Yhden jalan maastaveto	3	10-12	3010	30 s
B1 Skorpionipunnerrus	3	10-12	3010	30 s
B2 Navan irrotus ja kepin ojennus	3	10-12	-	30 s
C Vipunosto sivulle 1 kädellä, kumartuneena	3	10-12	3010	15 s
D Dead bug ristipidolla	3	10-12	2020	30 s

Tässä treenissä suoritustekniikat ovat erityisen tärkeitä, jotta treeni menee perille oikeille lihaksille. Täyden liikeradan askelkyykkyssä koko alavartalon liikkuvuus kehittyy ja puolierot jalkojen välillä tasoittuvat. Yhden jalan maastavedossa tasapaino on koetuksella ja myös kyky tehdä lannesaranan nosto pakarapuristuksella. Skorpionipunnerruksessa ylävartalolle tulee enemmän töitä tavalliseen punnerrukseen nähden, kun tukipinta-ala jakaantuu enemmän käsille. Navan irrotus lattiasta -harjoitus käy lihastyön lisäksi aivojumpasta, ja dead bugin variaatio tuntuu varmasti vatsalihaksissa. Vipunosto sivulle huoltaa olkapäitä ja parantaa lihasten rakennetasapainoa.

**Vahva kotona**

**Treeni 1A**



**MAIKKI  
MARJANIEMI**



### A1 Askelkyykky, etujalka korotettuna

- Ota lantionlevyinen asento, lantio suoraan eteenpäin, vältä alaselän överinotkoa ja astu toinen jalka korokkeelle.
- Liu'u etu- ja alaviistoon kuin liukuportailta, kunnes etujalan takareisi koskettaa pohjetta mutta kantapää pysyy kiinni alustassa. Puske koko jalalla takaisin yläviistoon. Keskittymällä kantapään puskemiseen lautaa vasten saat pakaraa mukaan hommiin.
- Mitä korkeampi koroke, sen helpompi ja vähemmän venyttävä takajalan lonkankoukistajalle/nivuselle. Tarkoituksena onkin löytää hyvä venytys koko alakropalle samalla, kun etujalka työskentelee.
- Tee ensin heikommalla tai hankalammalla puolella niin monta kuin pystyt hyvällä tekniikalla ja sitten vain saman verran vahvemmallalla puolella.
- Voit ottaa lisäkuormaksi painavan repun selkään tai pidellä käsipainoja.
- Töissä on pääosin etureisi ja pakara.
- Tempo 3010 = 3 sekuntia alas, ei taukoa, 1 sekunnissa ylös, ei taukoa.



## A2 Yhden jalan maastaveto

- Seiso ryhdikkäästi lantionleveyisessä haarassa. Hae keskivartaloon pito ajattelemalla napaa ylöspäin kohti rintaa. Siirrä paino heikommalle jalalle, pidä polvessa pieni pehmeys.
- Lähde taivuttamaan lantiosta ylävartaloa eteenpäin ja takajalkaa samaan aikaan taakse. Pyri pitämään lantio kohti lattiaa, eli se ei saisi kääntyä sivulle voimakkaasti. Kun tukijalan liikkuvuus alkaa loppua eli takareidessä kiristää, nouse ylös puristamalla pakaraa.
- Voit pidellä jotain lisäpainoa joko molemmissa käsissä tai tukijalan vastakkaisessa kädessä (esim. oikea jalka maassa ja paino vasemmassa kädessä). Opetellessa tätä liikettä kannattaa seistä vaikkapa pöydän vieressä, jotta voit tarvittaessa hakea tukea, kun alkaa horjututtaa.
- Helpompi ja vakaampi versio on asettaa takajalka penkille.
- Työ tulee takaketjulle, eli takareisille, pakaraille ja hieman alaselälle. Myös lantion asentoa tukevat pikkulihakset saavat töitä.
- Tempo 3010 = 3 sekuntia alas, ei taukoa, 1 sekunnissa ylös, ei taukoa.



### B1 Skorpionipunnerrus

- Käy punnerrusasentoon: häntäluu jalkojen väliin käännettynä (alaselkä ei roiku notkolla) ja lapojen väli ylöspäin työnnettynä. Pidä kädet hieman hartioita leveämmässä asennossa.
- Nosta toinen jalka ilmaan polvea koukistaen ja punnerra alas. Kun nouset ylös, vaihda toinen jalka ilmaan seuraavaa toistoa varten.
- Kynärpäät taivutuvat noin 45° kulmaan: ei suoraan sivuille eikä ihan kylkiin kiinni.
- Pidä keskivartalo hallittuna, eli lantio ei sojota ylöspäin eikä putoa roikkumaan alas.
- Voit helpottaa liikettä nostamalla kädet pienelle korokkeelle tai laskemalla polvet maahan.
- Töissä ovat rintalihakset, ojentajat sekä hieman keskivartalo.
- Tempo 3010 = 3 sekuntia alas, ei taukoa, 1 sekunnissa ylös, ei taukoa.

## B2 Navan irrotus ja kepin ojennus



- Käy mahallesi makaamaan lattialle. Käännä häntäluuta koipien väliin ja nosta napaa ylöspäin kohti rintaa. Näin olet jännittänyt pakarat, poikittaisen vatsalihaksen ja keskivartalossa on tosi vahva pito. Navan ei oikeasti tarvitse irrota lattiasta, mutta mielikuvana se auttaa toteuttamaan liikkeen oikein.
- Pidä tämä keskivartalon asento, kun tuot kädet korvien viereen ja nappaat kepin/harjanvarren/rullatun pyyhkeen käsiisi. Jo pelkkä käsien nosto suorana voi riittää aluksi, kun keskittyy pitämään navan ylhäällä. Tuo haastetta myös yläselälle pumppailemalla keppiä hieman ylös.
- Töissä ovat keskivartalo ja yläselkä.
- Tempo 3010 = 3 sekuntia alas, ei taukoa, 1 sekunnissa ylös, ei taukoa.



### C Vipunosto sivulle 1 kädellä, kumartuneena

- Käytä painona käsipainoa tai täytettyä juomapulloa.
- Kumarru mahdollisimman vaakatasoon, mutta kuitenkin vain niin alas kuin pystyt suoralla selällä. Tue toinen käsi penkkiä vasten, ja astu punttikäden puoleinen jalka taakse.
- Aloita vetämällä lapaluu taakse ja alas, ikään kuin takataskua kohti. Hartia ei saa nousta korvaa kohti missään vaiheessa liikettä! Nosta suora käsi sivulle, rystyset korvalinjaan. Palauta käsi hitaasti alas ja päästä vasta sitten lapa alas.
- Vältä kiertämästä vartaloa sivusuunnassa: rintamasuunta on kohti lattiaa koko ajan.
- Treenaat lapatukea, takaolkapäätä ja alaepäkästä.
- Tempo 3010 = 3 sekuntia alas, ei taukoa, 1 sekunnissa ylös, ei taukoa.



### D Dead Bug ristipidolla

- Asetu selinmakuulle jalat koukussa. Nosta jalat vatsan päälle ja paina alaselkä lattiaan kiinni vatsalihasten voimalla. Jännitä myös lantionpohjaa eli pissanpidätyslihaksia ja vedä napaa hieman sisäänpäin selkärankaan kohti. Tunnustele, miltä tämä selän asento tuntuu.
- Keskity selän pitämiseen lattiaan liimattuna ja tuo polvet lantion ylle 90° kulmassa. Paina oikealla kädellä vasenta reittä vasten ja yritä työntää vasenta jalkaa vatsan päälle.
- Selän on pysyttävä koko ajan kiinni lattiassa! Jos selän ja lattian väliin tulee rako, sarja on päättynyt.
- Ojenna toista jalkaa suoraksi yläviistoon tai lattiaan suuntaisesti. Jos tämä liike saa selän nousemaan notkolle, pidä jalat paikoillaan, jolloin harjoitus on staattinen pito.
- Toista toiselle puolelle saman verran aikaa tai jalanojennuksia. Voit pitää pienen tauon ennen toiseen puoleen siirtymistä.
- Toistojen määrällä ei ole kovasti merkitystä, kunhan saat tehtyä laadukasta työtä 30-60 sekuntia kerrallaan.
- Liike vahvistaa syviä ja vinoja vatsalihaksia, kun lihastyöllä vastustat selän kaarelle pääsyä ja viistoa rutistusta.
- Rauhallinen ja hallittu tempo.