

Treeni 1B

Liike	Sarjat	Toistot	Tempo	Palautusaika
A1 Kyykky, kantapäät korotettuina	3	10-12	3010	30 s
A2 Kulmasoutu	3	10-12	3010	30 s
B1 1 ¼ punnerrus sohvaa vasten	3	10-12	3010	30 s
B2 Lantionnosto jalat korokkeella	3	10-12	3010	30 s
C1 Sivulankku + päällimmäisen jalan nosto	3	10-12	1010	30 s
C2 Jalkojen nosto selinmakuulla	3	10-12	2010	30 s



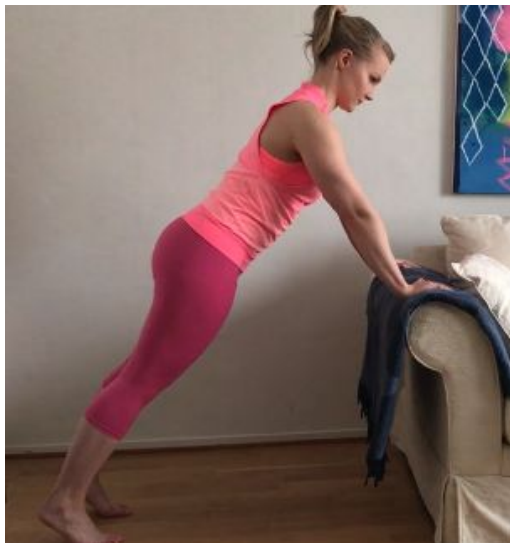
A1 Kyykky, kantapäät korotettuina

- Aseta kantapäiden alle korokkeet. Mitä korkeammat, sitä helpompi on mennä alas asti suoralla selällä. Suuntaa varpaat hieman ulospäin.
- Ajattele lantio hissinä: koukista polvet ja lähde laskeutumaan alas, kunnes takareidet koskettaa pohkeita. Älä siis aloita liikettä työntämällä lantiota taakse. Nouse ylös kuvitellen levittäväsi maata kengillä sivuille - näin saat pakaroiden paremmin mukaan hommiin. Pidä keskivartalon tuki tiukkana.
- Voit ottaa lisäkuormaksi rinnan eteen jonkin painon: emalipada, kahvakuulan, repun...
- Aloittelijan versio: älä ota lisäpainoa, vaan tarvittaessa ota tukea lähellä olevasta ovenkarmista tai vastaavasta ylösnousun aikana.
- Töissä ovat etenkin etureidet ja pakarat.
- Tempo 3010 = 3 sekuntia alas, ei taukoa, 1 sekunnissa ylös, ei taukoa.



A2 Kulmasoutu

- Kumarra eteenpäin seisten tai toinen jalka penkillä. Pidä selkä suorana. Aloita liike vetämällä lapa "takataskuun" eli taakse ja kohti pakaraa, sitten vedä kyynärpää ylös lähelle kylkeä.
- Vastuksena voit käyttää kahvakuulaa, raskasta pataa, salkkua tai kuminauhaa.
- Tavallisin versio on soutaa kyynärpää kyljen vierellä. Joskus kotiooloissa tarpeeksi raskasta painoa tähän ei kuitenkaan löydy (harjoittelun jälkeen 10+ kiloa). Silloin voit soutaa kyynärpää sivulle käännettynä. Tämä tekee nostosta rankemman ja osaksi työ kohdistuu pienempiin takaolkapään lihaksiin.
- Tee heikommalla puolella ensin ja sitten vahvemmalle puolelle saman verran.
- Työ kohdistuu yläselän lihaksille.
- Tempo 3010 = 3 sekuntia alas, ei taukoa, 1 sekunnissa ylös, ei taukoa.



B1 1 ¼ punnerrus sohvaa 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.
- Tee hallittu ¼-toisto ja suorista vasta sitten kyynärpäät.
- Pidä keskivartalo hallittuna.
- Kyynärpäät taittuvat noin 45° kulmaan eli ei suoraan sivuille eikä ihan kylkiin kiinni.
- Töissä ovat rintalihakset, ojentajat sekä hieman myös keskivartalo.
- Tempo 3010 = 3 sekuntia alas, ei taukoa, 1 sekunnissa ylös, ei taukoa.



B2 Lantionnosto jalat korokkeella

- Asetu selinmakuulle korokkeen lähelle. Nosta kantapäät korokkeelle.
- Jännitä keskivartalo, purista pakaroita yhteen ja nosta lantio ylös ja pidä yläasennossa sekunti. Laske lantio hitaasti alas.
- Voit vaikeuttaa liikettä tekemällä yhden jalan kerrallaan ja pitämällä toista jalkaa ilmassa. Tällöin vähempikin määrä toistoja riittää. Aloita heikommalla jalalla ja tee vain niin monta toistoa vahvemmalle puolelle kuin heikompi jaksoi.
- Liike tuntuu takareisissä ja pakaroissa.
- Tempo 3010 = 3 sekuntia alas, ei taukoa, 1 sekunnissa ylös, ei taukoa.



C1 Sivulankku + päällimmäisen jalan nosto

- Asetu sivulankkuun tuomalla kynänpää olkapään alle ja polvi maahan samaan linjaan. Nosta lantio ylös. Tuo ylempi jalka koukussa toisen päälle, ja nosta koukkujalkaa kattoa kohti kantapään ulkosyrjä ensimmäisenä. Älä missään vaiheessa romahda roikkumaan olkapään varassa, vaan työnnä kättä aktiivisesti lattiaa vasten.
- Haastetta saat lisää suoristamalla alajalan niin että polvi nousee ilmaan.
- Liike vahvistaa keskivartalon lihaksia ja pakaroita. Myös hartialihakset tukevat asentoa.
- Tempo liikkuvalla jalalla 1010 = sekunti ylös ja alas.



C2 Jalkojen nosto selinmakuulla

- Asetu selinmakuulle. Nosta jalat ylös, aktivoi lantionpohja ja keskivartalo ja vie jalkoja hallitusti kohti lattiaa. Palauta takaisin ylös vielä kun kontrolli pysyy. Selän kaari ei saisi kasvaa liikkeen aikana.
- Voit helpottaa liikettä pitämällä käsiä lantion alla tai pitämällä jalkoja hieman koukussa.
- Liike haastaa vatsalihaksia.
- Tempo 2010 = 2 sekuntia alas, ei taukoa, 1 sekunnissa ylös, ei taukoa.