

LIHASKUNTOTREENI SALILLA

Liike	Sarjat	Toistot	Tempo	Palautusaika
A Maljakyykky	1-3	10-12	4010	60s
B Romanianlainen maastaveto käsipainoilla	1-3	10-12	4010	60s
C Yhden käden pystypunnerrus	1-3	10-12	4010	60s
D Alataljasoutu neutraalilla otteella	1-3	10-12	4010	60s

Tämä neljän liikkeen salitreeniohjelma sopii aloittelevalle salitreenaajalle. Kolme liikkeistä tehdään käsipainoilla, eli voit etsiä salilta rauhallisen paikan jossa saat tehdä treenin omassa rauhassa. Neljäs liike tehdään alataljassa, eli pääset silti testaamaan yhtä laitetta ja näin hypättyä salilaitteiden maailmaan matalalla kynnyksellä. Alataljassa ei myöskään tarvitse tehdä säätöjä penkin suhteen, joten sitä ei tarvitse jännittää.

Voit tehdä tämän koko kehon treenin treenin 1–3 kertaa viikossa. Opettele ensin liikemallit hyvin ja ala sitten haastaa itseäsi lisäämällä painoja liikkeisiin. Tavoitteena on valita painot niin, että jaksat tehdä viimeiset toistot juuri ja juuri hyvällä tekniikalla.

Tee liikkeet peräkkäin ja pidä sarjan jälkeen aina minuutin tauko. Ensimmäistä kertaa treenatessasi tällä ohjelmalla voit tehdä vain yhden sarjan liikkeisiin tutustuen ja lisätä sarjoja seuraavilla kerroilla. Muista lämmitellä ennen treeniä!



Maljakyykky

- Liikemallin helpottamiseksi voit asettaa kantapäiden alle 1–2 cm korokkeet, kuten pienet levypainot tai lankunpätjän. Jos kyykky on sujuva ja tuttu liikemalli, et välttämättä tarvitse näitä matalia korokkeitakaan.
- Ota käsipaino rinnan eteen molempiin käsiin.
- Ota lantiota hieman leveämpi haara-asento ja suuntaa varpaat 5–10° ulospäin.
- Ajattele lantio hissinä: koukista polvet ja lähde laskeutumaan alas, kunnes takareidet koskettavat pohkeita. Pidä selkä suorana (tai paremminkin neutraalina eli luonnollisella kaarella).
- Nouse ylös kuvitellen levittäväsi lattiaa kengillä sivuille – näin saat pakarointia paremmin mukaan hommiin eikä lantio ota varaslähtöä nousuun.
- Pidä keskivartalon tuki tiukkana koko liikkeen ajan: kuvittele pukevasi liian tiukat farkut jalkaan, jolloin saat aktivoitua syviä vatsalihaksia.
- Tempo 4010 = 4 sekuntia alas, ei taukoa, pyrkimys ylös 1 sekunnissa, ei taukoa. Huomaa, että ylös nouseminen voi olla hitaampaakin, mutta pyri ripeyteen.



Romanialainen maastaveto käsipainoilla

- Seiso hyvässä ryhdissä, vedä lapoja taakse ja alas ja lähde viemään lantiosaranalla takapuolta taaksepäin polvet aavistuksen koukistuneena. Selkä pysyy suorana ja katse kulkee liikkeen mukana. Käy vain niin alhaalla kuin liikkuvuutesi sallii suoralla selällä.
- Ala-asennosta työnnä pakaroidella lantiota eteen ja nosta ylävartalo ylös samaan aikaan. Käsipainot kulkevat koko ajan lähellä jalkoja. Älä päästä painopistettä karkaamaan eteen, sillä silloin alaselällä on kova paine.
- Tempo 4010 = 4 sekuntia alas, 0 ei taukoa, 1 sekunnissa ylös, ei pitoa.



Yhden käden pystypunnerrus

- Hae tukeva lantionlevyinen haara-asento, punttia pitelevän puoleinen jalka hieman taaempana. Tuo lantio vartalon alle puristamalla hieman pakaroita. Ota käsipaino ensin heikompaan käteen neutraalilla otteella eli rystyset sivulle. Olkapää on sivulla. Hae lapatuki rutistamalla lapoja hieman taakse ja alas.
- Työnnä käsipaino ylös. Jos joku katsoisi sinua sivusta, käsivartesi peittäisi korvasi. Jarruttele puntti takaisin alas ja pidä lapatuki koko ajan.
- Jos käsivarsi työntyy väkisin etuviistoon, selkä notkistuu tai hartiat nousevat korviin, vaihda pienempiin painoihin ja harjoittele hyvää tekniikkaa.
- Tee liike molemmille puolille.
- Tempo 4010 = 4 sekuntia alas, 0 ei taukoa, 1 sekunnissa ylös, ei pitoa.



Alataljasoutu neutraalilla otteella

- Laita alataljaan kahva, jossa kämmenet tulevat vastakkain.
- Aseta taljan painopakkaan jokin pieni paino vetämällä painopakasta tappi ja asettamalla se haluamasi painon reikään.
- Istu alataljan penkille suorana, ryhdikkäänä, keskivartalo jännitettynä ja aloita veto lapaluista: vedä lavat hieman taaksepäin ja alas. Näin rinta on auki ja hartiat kaukana korvista.
- Jatka vetoa koukistamalla kyynärpäitä niin, että kädet tulevat rinnan ja navan välimaastoon. Jarruttele kädet takaisin eteen ja päästä lavat taas venymään hieman eteen. Selkäranka pysyy edelleen suorana koko liikkeen ajan.
- Keskity tuntemaan työ yläselän lihaksissa. Myös kyynärvarsista lähtevä puristusvoima saa haastetta.
- Tempo 4010 = 4 sekuntia käsien palautus eteen, 1 sekunnissa veto taakse.