

Salitreeni

Liike	Sarjat	Toistot	Tempo	Palautusaika
A1 Askelkyykky käsipainoilla	3	10–12	3010	30 s
A2 Alatalja yhdellä kädellä	3	10–12	3010	30 s
B1 Polvenkoukistus yhdellä jalalla	3	6–8	5010	30 s
B2 Yhden käden pystypunnerrus	3	10–12	3010	30 s
C1 45° selänojenus	3	10–12	3010	30 s
C2 Bosu + pallo -vatsarutistus	3	12–15	2010	30 s

Tässä salitreenissä tehdään paljon yhden raajan liikkeitä, mikä parantaa lihasaktivaatiota ja vähentää puolieroja. Jos salillasi on hyvin tilaa, voit tehdä liikket vuoropareina: A1 ja A2 vuorotellen, kunnes kaikki kolme sarjaa on tehty kutakin liikettä. Askelkyykkipisteen voi koota alataljan vierelle, tuota käsipainot polvenkoukistuslaitteelle ja bosupallon selänojenuslaitteelle. Voit myös aivan hyvin tehdä liikkeit erikseen – tämä on miellyttävämpää etenkin ahtaalla tai ruuhkaisella salilla.

- Sarjat = montako kertaa teet joukon toistoja tätä liikettä
- Toistot = valitse painot niin, että saat tehtyä tavoitemäärän toistoja hyvällä tekniikalla. Viimeiset toistot saavat olla pinnistelyn takana. Toki hyvä tekniikka pitää opetella ensin.
- Tempo = liikkeen vauhti. Ensimmäinen numero merkitsee liikkeen palautusvaihetta sekunneissa (yleensä kun mennään alaspäin), toinen numero tuleeeko pitoa, kolmas liikkeen työvaihetta ja neljäs tuleeeko pitoa.
- Palautusaika = kuinka kauan sinun pitää levätä ennen kuin jatkat seuraavaan sarjaan. Tässä ohjelmassa tavoitteena on pitää vain 30 sekuntia taukoa liikkeiden välissä. Jos olet aloittelija, voit tuki pitää aluksi hieman pitempiäkin taukoja.
- Yhden raajan liikkeissä aloita aina heikommalla puolella ja tee niin monta toistoa ja niin isoilla painoilla kuin pystyt hyvällä tekniikalla. Tee vahvemmalle puolelle vain saman verran toistoja samalla painolla. Näin puolierot tasoittuvat ajan myötä.



A1 Askelkyykky käsipainoilla

- Ota lantionlevyinen asento, lantio suoraan eteenpäin, vältä alaselän överinotkoa ja astu toinen jalka korokkeelle.
- Liu'u etu- ja alaviistoon kuin liukuportaita, kunnes etujalan takareisi koskettaa pohjetta mutta kantapää pysyy kiinni alustassa. Puske koko jalalla takaisin yläviistoon. Keskittymällä kantapään puskemiseen lauraa vasten saat pakaraa mukaan hommiin.
- Mitä korkeampi koroke, sen helpompi ja vähemmän venyttävä takajalan lonkankoukistajalle/nivuselle. Tarkoituksena onkin löytää hyvä venytys koko alakropalle.
- Tee ensin heikommalla tai hankalammalla puolella niin monta kuin pystyt hyvällä tekniikalla, ja sitten saman verran vahvemmalla puolella.
- Töissä ovat pääosin etureisi ja pakara.
- Tempo: 3 sekuntia alas, pyrkimys 1 sekunnissa ylös.



A2 Alataljaveto yhdellä kädellä

- Istu penkillä selkä pystysuorana. Ota toisella kädellä kiinni kahvasta, anna lavan venyä eteenpäin alkuasennossa.
- Aloita liike vetämällä lapaa taakse ja alas, jatka vetämällä kahva kyljen viereen. Jarruttele käsi taas eteen.
- Tee ensin heikommalla tai hankalammalla puolella niin monta kuin pystyt hyvällä tekniikalla, ja sitten saman verran vahvemmalla puolella.
- Töissä ovat yläselän lihakset.
- Tempo: 3 sekuntia palautus eteen, veto 1 sekunnissa.



B1 Polvenkoukistus yhdellä jalalla



- Säädä polvenkoukistuslaitteen nilkkapehmuste niin, että se pysyy samassa kohtaa nilkkaa koko liikkeen ajan.
- Asetu päinmakuulle laitteeseen ja käännä häntäluuta hieman jalkojen väliin. Koukista toinen jalka ja jarruta se taas suoraksi.
- Pidä lantio ihan koko ajan penkissä kiinni. Jos lantio lähtee väkisin nousemaan, vähennä painoja. Voit ajatella kääntäväsi häntäluuta hieman koipien väliin, silloin selän luonnollinen notko hieman pienenee.
- Toista vahvemmalle jalalle yhtä monta toistoa.
- Työssä on takareisi.
- Tempo: 5 sekuntia polven ojennusta, 1 sekunnissa koukistus.



B2 Yhden käden pystypunnerrus

- Hae tukeva lantionlevyinen haara-asento, punttia pitelevän puoleinen jalka hieman taaempaan. 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, "takataskuun".
- Työnnä käsipaino ylös. 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. Katso itseäsi peilistä, jotta näet, pysyykö vartalosi tukevasti paikoillaan.
- Toista vahvemmalle kädelle yhtä monta toistoa.
- Töissä ovat olkapää ja hartia.
- Tempo: 3 sekuntia alas, 1 sekunnissa pyrkimys ylös.



C1 45° selänojennus

- Ihan ensiksi säädä penkki niin alas, että pehmusteet ovat etureisien yläosassa, kaukana suoliluiden harjanteista.
- Tuo kädet rinnalle ristiin ja taita ylävartaloa alas lantiosta. Pidä selkä suorana. Kun liikkuvuus alkaa loppua eli selkä haluaisi pyöristyä, nouse suoraksi puristaen pakaroita.
- Aloita ylösnousu puristamalla pakaroita yhteen. Nouse vain suoraan linjaan.
- Nappaa syliin lisäpainoksi levy- tai käsipaino, jos tarvitset.
- Työ tulee kehon takaketjulle, eli takareisille, pakaroilta ja alaselälle, pohkeissakin voi tuntua.
- Tempo: 3 sekuntia alas, 1 sekunnissa ylös.



C2 Bosu + pallo -vatsarutistus

- Istu Bosu-puolipallon ihan etureunaan niin että selkä jää keskelle pallon kaarta. Aseta jalat pallolle. Täytä keuhkot ennen rutistusta, ja ulospuhaltuen nosta alavatsalla yläkroppaa ylös samalla kun tuot jaloilla palloa lähemmäs.
- Pyri rentouttamaan lonkankoukistajat ja tekemään kaikki työ alavatsalla.
- Jep, on ihan normaalia heilua ja hytkyä alkuun Bosulla ympäriinsä. Kyllä se keho siihen tottuu ja liike alkaa toimia sulavammin. Kokeile!
- Tempo: 2 sekuntia alas, 1 sekuntia ylös.



Voit jäähdytellä treenin jälkeen liikkumalla kevyesti 3–5 minuuttia, jolloin enin poltteen tunne häviää lihaksista. Esimerkiksi rauhallinen polkeminen crosstrainerilla toimii hyvin tähän tarkoitukseen ja auttaa kuona-aineita poistumaan lihaksista nopeammin.