

Treeni A

Liike	Sarjat	Toistot	Tempo	Palautusaika
A Kyykky, kannat korotettuna	3	10–12	3010	90 s
B Polvenkoukistus maaten (2 ylös, 1 alas)	3	6–8	4010	60 s
C1 Pystypunnerrus landmine-tangolla	3	10–12	3010	30 s
C2 Kulmasoutu landmine-tangolla	3	10–12	3010	30 s
D1 Trap 3 -nosto	3	10–12	3010	15 s
D2 Olan ulkokierto käsipainolla	3	10–12	3010	15 s
E Farमारikävely	3	45–60 s	–	60 s



A Kyykky, kannat korotettuna

- Aseta kantapäiden alle ainakin 5 cm korkea koroke. Jos salilla ei ole kiilalautaa, iso levypaino tai kaksi ajaa asian.
- Tuo jalat lantion levyiseen haaraan, varpaat hieman ulospäin.
- Aktivoi lantionpohja pidättämällä pissaa ja keskivartalo vetämällä napaa hieman selkärankaan kohti.
- Aloita laskeutuminen koukistamalla polvia, jolloin lantio laskeutuu hissini lailla kohti kantapäitä. (Älä siis istu taaksepäin peppu pitkällä.)
- Tavoitteena on päästä neutraalilla eli suoralla selällä niin alas, että pohkeet koskettavat takareisiä. Polvet saavat mennä reilusti varvaslinjan yli – tämä on luonnollista ja suotavaa.
- Nouse ylös kuvitellen levittäväsi lattiaa sivuille jaloillasi – näin aktivoit pakarot hyvin ja saat pidettyä polvet paremmin varpaiden suuntaisesti. Polvet eivät saa kipata sisäänpäin missään vaiheessa kyykkyä! Jos näin käy, vähennä painoja ja keskity täysillä hallittuun tekniikkaan ja lattian levittämiseen sivuille.
- Nousuvaiheessa pyri nostamaan lantiota ja rintaa yhtä aikaa. Joskus liian suurilla painoilla (tai kun keskittyminen herpaantuu) voi käydä niin, että peppu ponkaisee ylös ennen aikojaan ja ylävartalo seuraa jälkijunassa. Pyritään välttämään tätä.
- Työ tulee pääosin etureisille, sillä kantojen korotus suurentaa polvikulmaa.
- Voit aloitella kehonpainolla, siirtyä myöhemmin käsipainoihin tai ottaa heti tangon harteille, jos voimaa piisaa ja liikemalli on tuttu.
- Tempo 3010 = 3 sekuntia alas, ei taukoa, pyrkimys 1 sekunnissa ylös, ei taukoa



B Polvenkoukistus maaten (2 ylös, 1 alas)

- Säädä polvenkoukistuslaitetta niin, että nilkkapehmuste pysyy nilkan kohdalla koko liikkeen ajan (eikä rullaa pohkeelle).
- Pidä lantio ihan koko ajan penkissä kiinni. Jos lantio lähtee väkisin nousemaan, vähennä painoja. Voit kääntää häntäluuta hieman koipien väliin vatsalihasten voimalla – silloin selän luonnollinen notko hieman pienenee. Tällä pienellä huomiolla saat työn myös selkeästi paremmin kohdistumaan takareiteen.
- Koukista polvet, päästä toinen jalka laskeutumaan alas ja jarruta yhdellä jalalla paino alas.
- Tee liike ensin niin, että heikompi jalka jarruttaa painon alas. Tee perään toinen sarja vahvemmalle jalalle, jolloin se jalka jarruttaa alas. Tee molemmille puolille saman verran toistoja, vaikka vahvempi jaksaisi enemmän – näin puolierot tasaantuvat ajan treeni treeniltä.
- Tämä laite eristää takareiden tekemään suurimman osan työstä. Olemme melkein kaikki liian vahvoja etureisistä verrattuna takareisiin, joten tämä tasapainottaa tilannetta.
- Tempo 4010 = 4 sekuntia alas, ei taukoa, pyrkimys 1 sekunnissa ylös, ei taukoa



C1 Pystypunnerrus landmine-tangolla

- Aseta tanko tuppeen tai nurkkaan ja nosta toinen pääty käteen. Voit lisätä levypainoja tähän päätyyn lisäkuormaksi.
- Asetu etukenoon, työkäden puoleinen jalka takana. Tuo olkapää lähelle tangon päätä. Vedä työkäden lapaa hieman taakse ja alas.
- Aktivoi keskivartalo ja työnnä käsi suoraksi etuviistoon. Jarruttele käsi takaisin olkapään viereen.
- Tee sarja ensin heikommalla kädellä ja saman verran toistoja vahvemmalle kädelle.
- Lisää levypainoja tankoon lisäkuormaksi.
- Työ kohdistuu olkapäähän ja hieman rintaan ja ojentajaan. Myös keskivartalo tekee töitä asennon vakauttamiseksi.
- Tempo 3010 = 3 sekuntia alas, ei taukoa, pyrkimys 1 sekunnissa ylös, ei taukoa



C2 Kulmasoutu landmine-tangolla

- Asetu tangon vierelle etukumarassa, ehdottomasti suoralla selällä. Astu työkäden puoleinen jalka taakse ja tue toisella kädellä reidestä.
- Anna lavan venyä kohti lattiaa ala-asennossa. Aloita toisto vetämällä lapa taakse ja alas, jatka koukistamalla kyynärpää kyljen vierelle. Mukauta asentoasi tai paikkaasi niin, että saat nyrkin suunnilleen navan korkeudelle (eikä käsi jää kainalon korkeudelle tai liian kauas lantion seutuville).
- Jarruta paino takaisin alas ja lapa taas venytykseen.
- Lisää levypainoja tankoon lisäkuormaksi.
- Keskity tekemään työ yläselällä. Myös hauis on töissä. Jos työ menee niskalle, olet nostanut hartiaa kohti korvaa – tätä ei haluta.
- Myös keskivartalo tekee töitä asennon vakauttamiseksi.
- Tempo 3010 = 3 sekuntia alas, ei taukoa, pyrkimys 1 sekunnissa ylös, ei taukoa



D1 Trap3 -nosto

- Aseta vinopenkki noin rinnan korkeudelle. Asetu penkin taakse, nojaa kyynärvarrella penkkiin ja kumarra lantiosta suoralla selällä nojaamaan otsaa käsivartta vasten. Astu työkäden puoleinen jalka taakse ja toinen jalka eteen.
- Anna punttikäden roikkua lattiaa kohti lapa rentona, peukku käännettynä aavistuksen ulospäin. Aloita liike vetämällä lapa takataskuun eli taakse ja kohti pakaraa – ja pidä se tässä asennossa koko liikkeen ajan. Vie käsi suorana yläviistoon noin 15° kulmassa suhteessa ylävartaloon (takaa päin katsottuna). Sivusta päin katsottaessa käsivarsi tulee peittämään korvan.
- Jarruttele käsi takaisin samaa reittiä, ja vasta alhaalla päästä lapa taas valahtamaan alas.
- Aloita uusi toisto vetämällä lapa taas takataskuun.
- Aloita heikommalla puolella ja tee yhtä monta toistoa vahvemmalle puolelle.
- Liike kohdistuu alaepäkkääseen, mikä on tärkeä pienin tukilihas suurissa ylävartaloliikkeissä. Vahvistamalla tätä lihasta tuet olkapääsi terveyttä ja saat lisää potkua suuriin liikkeisiin.
- Tempo 3010 = 3 sekuntia alas, ei taukoa, pyrkimys 1 sekunnissa ylös, ei taukoa



D2 Olan ulkokierto käsipainolla

- Voit tehdä liikkeen seisten. Aseta vinopenkki hieman olkapäätäsi alemmalle tasolle. Tuo kyynärpää vartalon sivulle penkin päälle. Hae hyvä lapatuki vetämällä lapaluuta taakse ja alas. Pidä kyynärpään kulma 90 asteessa koko liikkeen ajan.
- Voit tehdä liikkeen myös istuen toinen jalka penkillä ja tukea kyynärpään polvilumpion viereiseen uomaan, kuten videolla.
- Pitele kädessä pientä käsipainoa ja laske painoa alaspäin olkanivelestä kiertäen. Keskity koko ajan siihen, että lapatuki pysyy. Olkapää ei saa kääntyä eteenpäin liikkeen alavaiheessa.
- Kun liikkuvuus loppuu, käänä käsi taas ylös kiertämällä olkanivelestä. Ideaali liikerata on saada kyynärvarsi alle vaakatason, mutta tärkeämpää on kunnioittaa kehosi liikkuvuutta eikä pakottaa kättä liian pitkälle.
- Aloita heikommalla puolella ja tee yhtä monta toistoa vahvemmalle puolelle.
- Työ kohdistuu kiertäjäkalvosin-lihasryhmään, joka on äärimmäisen tärkeä olkapäätä tukeva lihaksisto. Monissa liikkeissä olkapää kiertyy sisäänpäin, joten vastaliikkeenä ulkokierto tukee hyvää lihasten rakennetasapainoa.
- Tempo 3010 = 3 sekuntia alas, ei taukoa, pyrkimys 1 sekunnissa ylös, ei taukoa



E Farmarikävely

- Ota niin isot painot käsiin, että et jaksaa puristaa niitä käsissäsi kuin minuutin ajan. Voit valita käsipainot, kahvakuulat tai vaikka trap-tangon.
- Nosta painot maastavetotyyliin eli tuetulla keskivartalolla ja suoralla selällä. Älä anna hartioiden valahtaa alaspäin, vaan pidä rinta auki ja pieni puristus lavoissa.
- Lähde kävelemään eteenpäin hyvässä ryhdissä. Voit kävellä edestakaisin tai vaikka kahdeksikkoo.
- Laske painot maahan ennen kuin ne putoavat itsestään.
- Tarkoituksena on haastaa puristusvoimaa. Myös syke voi nousta, jos puristusvoimasi on jo niin vahva, että painot ovat isot.