

Treeni 1B

Liike	Sarjat	Toistot	Tempo	Palautusaika
A1 Maljakyykky	3	10-12	3020	45 s
A2 Polvenkoukistus maaten, varpaat sisään	3	10-12	3020	45 s
B1 Penkipunnerrus käsipainoilla	4	10-12	3020	45 s
B2 Yhden käden kulmasoutu	4	10-12	3020	45 s
C1 45° selänojennus	2	10-12	3020	45 s
C2 Step-up sivulle	2	12-15	2010	45 s
D Palloff press – keskivartalon stabilointi	2	6-8	1018	45 s



A1 Maljakyykky

- Aseta kantapäiden alle tarvittaessa pienet korokkeet. Mitä korkeammat, sitä helpompi on mennä alas asti suoralla selällä.
- Suuntaa varpaat hieman ulospäin ja pidä polvet samassa linjassa varpaiden kanssa. Jos tarvitset lisäpainoa, käytä vastuksena käsipainoa rinnan edessä (pidellen kuin maljaa) tai tankoa harteilla.
- Ajattele lantio hissinä: koukista polvet ja lähde laskeutumaan alas, kunnes takareidet koskettavat pohkeita. Älä siis aloita liikettä työntämällä lantiota taakse. Nouse ylös kuvitellen levittäväsi maata kengillä sivuille – näin saat pakarointia paremmin mukaan hommiin.
- Pidä keskivartalon tuki tiukkana.
- Töissä ovat etenkin etureidet ja pakarat.
- Tempo 3020 = 3 sekuntia alas, 2 sekunnissa ylös.





A2 Polvenkoukistus maaten, varpaat sisään

- Säädä laitteen asetukset niin, että nilkkapehmuste pysyy nilkan yllä eikä lähde rullaamaan pohkeita pitkin liikkeen aikana. Siihen auttaa, että asemoi polvet laitteen nivelen kohdalle.
- Käy makuulle, käännä jalkoja sisäkiertoon lonkista asti, eli varpaat osoittavat toisiaan kohti. Näin saat aktivoitua takareiden sisimmäisiä osia, jotka ovat yleensä heikommät kuin ulommat osat. Tällä versiolla saat siis kehitettyä lihasten voimatasapainoa
- **Käännä häntäluuta jalkojen väliin. Paina lantiota penkkiin, kun koukistat polvia ja tuot kantapäitä kohti pakaroita.**
- Jos salillasi ei ole mahallaan-versiota, käytä istuen polvenkoukistus -laitetta. Jos sitäkään ei ole, tee Punttitreeni 1A:n polvenkoukistus pallolla. Jos palloakaan ei ole, voit tehdä polvenkoukistuksen pyyhkeellä, kunhan lattia on liukaspintainen.
- Tempo 3020 = 3 sekuntia alas, 2 sekuntia koukistusta.

B1 Penkkipunnerrus käsipainoilla



- Käy makuulle tasaiselle penkille. Jos selkään tulee iso notko, laita koroke jalkojen alle.
- Aseta lavat hieman yhteen ja alas. **Pidä lavat kiinni penkissä koko ajan, jotta olkapäät pysyvät vakaana.**
- Ota puntit käteen, kämmenet vastakkain (neutraali ote). Nyrkit tulevat suunnilleen rinnan alaosan vierelle, eli ei kainaloon eikä navan linjaan.
- Työnnä kädet suoraksi olkapäiden ylle ja palauta jarrutellen alas.
- Pääosin töissä ovat rintalihakset ja ojentajat.
- Tempo 3020 = 3 sekuntia alas, 2 sekuntia ylös.



B2 Yhden käden kulmasoutu

- Asetu penkille toispolvisoisontaan, pidä selkä suorana ja lantion suunta lattiaa kohti. **Aloita liike vetämällä lapa "takataskuun"** eli taakse ja hieman kohti pakaraa, sitten vedä kyynärpää ylös lähelle kylkeä, ja palauta paino takaisin alas, lapa venytykseen.
- Keskity pitämään rinta auki myös liikkeen ylävaiheessa, eli älä päästä koukistuvan käden olkapäätä kääntymään eteenpäin.
- Tee heikommalla puolella ensin ja sitten vahvemmalle puolelle saman verran.
- Työ tulee pääosin selkälihakseille.
- Tempo 3020 = 3 sekuntia alas, 2 sekuntia ylös.



C1 45° selänojennus

- Ihan ensiksi **säädä penkki niin alas, että pehmusteet ovat etureisien yläosassa, kaukana suoliluiden harjanteista.** Tarkoituksena on taittaa lantiosta saranan lailla alas ilman että selkä pyöristyy ollenkaan. Jos täytyy, varvista jotta pääset tarpeeksi ylös.
- **Taita vain niin alas kuin liikkuvuutesi sallii:** jossain vaiheessa tunnet kiristykseen pohkeissa/takareisissä/pakaroissa/alaselässä, jos vain pidät selän neutraalina.
- **Aloita ylösnousu puristamalla pakaroita yhteen.** Kuvittele työntäväsi lantiota penkistä läpi. Nouse vain suoraan linjaan.
- Nappaa syliin lisäpainoksi levy- tai käsipaino, jos tarvitset.
- Työ tulee kehon takaketjulle, eli takareisille, pakaroille ja alaselälle, pohkeissakin voi tuntua.
- Tempo 3020 = 3 sekuntia alas, 2 sekunnissa ylös.



C2 Step-up sivulle

- Aloita matalalta korokkeelta. Tuo heikompi jalka laudalle ja toinen jalka sivulle lattialle. Tuo aluksi kädet lantiolle, jotta tunnet tai näet peilistä, pääseekö lantio kääntymään sivusuunnassa. Tavoitteena on pitää **lantio vaakatasossa** jännittämällä keskivartaloa ja **ylävartalo mahdollisimman pystyssä**.
- Työnnä laudalla oleva jalka suoraksi pakarän voimalla. Pidä lattiajalka suorana ja varpaita hieman kohotettuna, jotta et pääse yhtään ponnistamaan alajalalla apuja. Tarkoitus on saada kaikki työ yläjalalle, mikä tekee tästä liikkeestä haastavan.
- **Viimeistele toisto puristamalla yläjalan pakaralla lantio täysin ojennukseen.**
- Polvi saa jäädä pehmeäksi, eli älä ojenna polvea ihan lukkoon tai yliojennukseen.
- Jos tasapaino tuntuu tässä liikkeessä haastavalta ylläpitää, ota alkuun mukaan keppi, jota pitelen kevyesti työjalan vastakkaisella kädellä. Kepin toinen pää on lattiaa vasten.
- Kun liikemalli sujuu, voit nostaa koroketta korkeintaan niin korkeaksi, että reisiluu on vaakatasossa lähtöasennossa.
- Työ on etureidellä ja sivupakaralla.
- Tempo 2010 = 2 sekuntia hallitusti alas, 1 sekunnissa ylös.



D Palloff Press

- Voit tehdä tämän liikkeen joko taljassa, jonka voi säätää navan ja rintalastan välin korkeudelle tai vaihtoehtoisesti kuminauhalla, jonka kiinnität pylvääseen.
- Ota taljan kahvasta tai kuminauhasta molemmin käsin kiinni, astu sen verran sivulle että saat vastusta.
- Hae tukeva lähtöasento: lantionlevyinen haara, polvet pehmeänä, lantio käännetty selän alle (eli ei isoa notkoa selässä tai lysähtänyttä ryhtiä), lapatuki pysyy koko ajan (eli rinta auki, lavat vedetty hieman taakse ja alas) ja keskivartalossa on koko ajan vahva jännitys.
- Aloitusasennossa kädet ovat lähellä vartaloa rinnan alla. Työnnä kädet lähes suoriksi kaulan korkeudelle, ja pidä siellä 8 sekunnin ajan. Keskity hakemaan tuki nimenomaan keskivartalosta. Toki myös pakarat ja hartiat ovat töissä.
- Tuo rauhassa kädet taas rinnan alle, ota kunnolla happea ja työnnä kädet uudestaan kasvojen korkeudelle.
- Tee molemmille puolille tämä liike. Kaksi sarjaa tarkoittaa siis yhteensä 4 sarjaa.
- Tempo 1018 = 1 sekuntia rinnan eteen, 1 sekunnissa työntö eteen, 8 sekunnin pito edessä