

# Vahvempi ja fitimpi -8 viikon valmennus

Harjoitusohjelma jakautuu kolmeen hieman erilaiseen harjoitusjaksoon, joiden tarkoituksena on nostaa treenin rasittavuutta hiljalleen ylös viikko viikolta. Treeneissä tehdään pääasiassa raskaita moninivelliikkeitä hieman lyhyemmillä toistomäärillä, sekä hieman eristävämpiä apuliikkeitä pidemmällä toistomäärillä. Mikäli jokin ohjelmassa määritetty liike ei sinulle sovi niin käytä apuna lopusta löytyvää korvausliikelistaa. Älä kuitenkaan sovelta liikaa!

Ennen jokaista treeniä lämmittelet kardiolaitteella 5-10 minuuttia. Suosituksena on myös tehdä kevyitä avaavia verryttelyjä ennen treeniä, sekä treenin sarjataukojen aikana. Treeniohjelmassa näkyvät sarjamäärät EIVÄT sisällä kuin varsinaiset työsarjat, joten varsinkin raskaammissa liikkeissä suoritat liikekohtaisia lämmittelysarjoja tarpeen mukaan useampiakin. Missään nimessä älä rupea suorittamaan kovia työsarjoja ennen kuin olet rauhassa lämmiteltyt.

Viikot 1-3 aloitat PÄÄLIIKKEISSÄ harjoittelun sellaisella painolla, jolla saat suoritettua tavoitellun toistomäärän jokaisessa sarjassa kohtalaisella rasituksella. Tavoiteltu toistomäärä näinä viikkoina on 8 per sarja. Lisää jokaiseen treeniin pääliikkeissä HIEMAN painoa. Tämä tarkoittaa sitä, että kolmannen viikon lopussa pääliikkeiden sarjojen pitää tuntua voimakkaasti lihaksissa. APULIIKKEISSÄ suoritat sarjat päivän kunnon mukaan hyvällä lihastuntumalla.

Viikot 4-6 pääliikkeiden sarjamäärä lisääntyy ja toistomäärä putoaa alaspäin. Aloitat uuden kolmen viikon jakson taas sellaisella painomäärällä, jolla saat tavoitellun 5 toistoa kasaan jokaisessa sarjassa kohtalaisella rasituksella ja lisää painoa jokaiseen treeniin. Mikäli sarjapainot ovat olleet sopivat ensimmäisen 3 viikon ajan, niin aloita tämä jakso samoista painoista mihin edeltävässä treenissä jäit.

Viikot 7 ja 8 suoritetaankin sitten harjoitellen hyvällä lihastuntumalla keveämmillä painoilla. Hermosto saa lepoa progressiivisesta painoharjoittelusta ja lihaksistokin saa hyvää vaihtelua pidempien toistomäärien myötä.

8 Viikon harjoitusohjelman jälkeen kierron voi aloittaa uudestaan taas hieman suuremmista lähtöpainoista. Ennen seuraavaa kiertoa pidä yksi selkeästi keveämpi harjoitusviikko.

Harjoitusohjelma on suunniteltu siten, että sen toteuttaminen on järkevää 2-4 kertaa viikossa. Huomioi kuitenkin treenimääräsi mukaan pääliikkeiden progressio! 4 kertaa viikossa treenaavat joutuvat aloittamaan ohjelman selkeästi keveämmin. Sopiva nosto sarjapainoihin on yleensä välillä 2,5-5 kg paitsi käsipainoliikkeissä 1 kg kerrallaan. Mikäli nostat sarjapainoja liiaksi tai aloitat treeniohjelman liian raskailla painoilla tulet nopeasti törmäämään seinään ja ohjelman progressio menee pilalle. Ota tällöin hieman takapakkia ja jatka viisastuneena eteenpäin. Ohjelman voit toteuttaa myös ilman viikottaista progressiota varsinkin jos olet aloittelija!

Saliohjelman rinnalla teet myös kevyttä aerobista harjoittelua riippuen muusta fyysisestä aktiivisuudestasi.

- Fyysisessä työssä toimivat tai muuten aktiiviset ihmiset 1 krt viikossa 40-50 min kevyt aerobinen + 1 krt viikossa 15-20 min treenin jälkeen kevyt aerobinen.
- Istumatyötä tekevät tai muuten inaktiiviset ihmiset 2 krt viikossa 40-50 min kevyt aerobinen + 1 krt viikossa 15-20 min kevyt aerobinen treenin jälkeen + 1 intervalliharjoitus 15 min treenin jälkeen.

# Viikot 1-3

## Treeni 1

### **Jalkaprässi leveällä asennolla (etureidet, pakarot, takareidet) 3x8 PÄÄLIKE**

Aseta jalat levyn keskitasoon hartioita leveämmälle. Laske kelkka alas siihen saakka, että polvikulma on 90 astetta tai hieman alle ja punnerra takaisin ylös jättäen polvet hieman koukkuun. Muista pitää paino kantapäällä koko liikkeen ajan!

### **Askelkyykky (etureidet, pakarot, takareidet) 3x12 APULIIKE**

Suorita liike kyykkytelineessä. Valitse suora tanko niskan taakse. Ota reilu askel taaksepäin ja kyykisty etumaisen jalan varaan. Ponnista ylös samaa liikerataa. Toista molemmille jaloille. Polvi ei saa osua maahan askeltaessa! Voit suorittaa liikkeen myös kävellen!

### **Pystypunnerrus käsipainoilla (olkapäiden etu- ja sivuosat) 2x8 PÄÄLIKE**

Aseta penkki lähes pystysuoraan asentoon. Nosta painot rinnalle ja aseta yläselkä tukevasti penkkiä vasten hieman rintakehä kaarella. Liikkeen aloitusasennossa käsipainot ovat olkapäiden sivulla lähes koskettaen niitä. Kynnärpäät ovat suoraan lattiaa kohti. Punnerra painot pääsi yläpuolelle ja laske hallitusti alas kunnes ne taas lähes koskettavat olkapäitäsi.

### **Vipunostot sivulle (olkapäiden sivuosat) 2x12 APULIIKE**

Istu ryhdikkäästi penkillä ja pidä käsipainoja molemmissa käsissä. Nosta kädet suoraan sivulle hartiatasoon kynnärpääjohtoisesti. Laske hitaasti alas jättäen kädet selvästi irti kyljistä, jolloin saat paremmin pidettyä jännityksen olkapäillä. Tarkkaile peilistä koko ajan, että kynnärpää on se, mikä johtaa liikettä ja nousee ensimmäisenä.

### **Vinopenkkipunnerrus käsipainoilla (rintalihakset, ojentajat, etuolkapäät) 2x8 PÄÄLIKE**

Ota käsipainot rinnalle ja asetu kaltevalle penkille tukevasti rinta hieman kaarella ja lapaluut kevyesti yhteen vedettynä. Liikkeen aloitusasennossa käsipainot ovat vartalon sivulla ja kynnärpäät osoittavat kohti lattiaa. Punnerra painot ylös rintalihaksilla. Pyri pitämään rinta kevyellä kaarella koko liikkeen ajan, jotta et tee punnerrusta liiaksi olkapään etumaisia lihaksia käyttäen. Palauta hallitusti ala-asentoon.

### **Ristikäistalja rinnalle (rintalihakset) 2x12 APULIIKE**

Aseta kahvat taljojen yläosaan ja vedä ne alas vartalosi etupuolelle. Röyhistä rintaa ja vedä kevyesti olkapäitä taakse. Punnerra kädet yhteen alas etuviistoon puristaen rintalihaksilla. Palauta liike rauhallisesti niin, että kynnärpäät kohoavat hartiatasolle.

### **Ojentajapunnerrus narulla taljassa (ojentajat) 3x12 APULIIKE**

Laita narukahva taljan yläosaan ja vedä alas noin rinnan korkeudelle. Pidä ryhdikäs asento koko liikkeen ajan ja kädet hieman vartalon etupuolella. Punnerra kahva alas hieman etuviistoon ja palauta rauhassa takaisin hieman rinnan alapuolelle. Kynnärpäiden tulisi olla liikkeen aikana mahdollisimman liikkumatta.

### **Vatsarutistus taljassa (suorat vatsalihakset) 3x15-20 APULIIKE**

Aseta taljan yläosaan narukahva. Liikkeen aloitusvaiheessa olet polvillaan taljaa vasten tai seisot selkä taljaa vasten. Pidä narusta tiukasti käsillä kiinni ja tuo kynnärpäitä kohti lattiaa samalla puristaen vatsalihaksillasi. Palauta liike hitaasti vatsalihaksilla jarruttaen ylös. Rutistusvaihe räjähtävästi ja palautus hitaasti jarruttaen.

## Treeni 2

### **Lantion nostot (pakarat, takareidet) 3x8 PÄÄLIKE**

Aseta yläselkä penkille tai muulle korokkeelle ja pidä jalkapohjat tukevasti lattiassa edessäsi. Ota syliin kahvakuula tai painotanko. Nosta lantio mahdollisimman ylös puristaen takareisillä ja pakaroilla. Palauta hitaasti aivan ala-asentoon.

### **Reiden koukistus istuen (takareidet) 3x12 APULIIKE**

Aseta jalkatuki nilkkojen kohdalle. Pidä itsesi koko liikkeen ajan kiinni penkissä. Koukista jalat takareisillä puristaen ja palauta rauhallisesti takaisin lähes suoraksi.

### **Pohjenousut laitteessa istuen (pohkeet) 3x12 APULIIKE**

Aseta laitteen jalkatuki polvien päälle ja jalat puolittain astinlaudalle. Punnerra pohkeilla nilkat mahdollisimman suoraksi ja palauta liike rauhassa alas niin, että tunnet ala-asennossa pienen venytyksen pohjelihaksissa. Pyri pitämään paino jalkaterällä mahdollisimman keskellä päkiän aluetta!

### **Ylätaljaveto kapealla vastaotteella (Yläselkä) TAI leuanveto! 3X8 PÄÄLIKE**

Ota kahvasta hartioiden levyinen vastaote. Suuntaa katse ylöspäin ja pidä rintakehä pystyssä. Vedä kahvaa kohti rintakehää ja palauta liike rauhassa ylös kunnes kädet ovat lähes ojentuneet.

### **Alataljaveto (yläselkä) 3x12 APULIIKE**

Valitse taljaan kapea kahva. Istu ryhdikkäästi pystysuorassa ja vedä kahvaa vatsaa kohti puristaen selkälihaksilla. Pysäytä liike vedon lopussa aivan pieneksi hetkeksi ja palauta rauhallisesti takaisin jättäen kädet pieneen koukkuun liikkeen loppuvaiheessa. Pyri jokaisella toistolla tuntemaan pieni venytys selkälihaksissa liikkeen ala-asennossa ja selvä puristus liikkeen supistusvaiheessa.

### **Vipunostot taakse (olkapäiden takaosat) 2x12 APULIIKE**

Istu penkillä etukumarassa ja pidä käsipainoja molemmissa käsissä. Nosta kädet suoraan sivulle hartiatasoon kyynärpääjohtoisesti. Laske hitaasti alas jättäen kädet selvästi irti jaloista, jolloin saat paremmin pidettyä jännityksen olkapäillä.

### **Hauiskäntö tangolla 3x12 APULIIKE**

Ota tangosta hieman hartioita kapeampi vastaote. Tuo kyynärpäät aavistuksen verran vartalosi etupuolelle. Pidä rintakehä hieman kaarella ja olkapäät alhaalla. Koukista kädet käyttäen pelkästään hauislihaksiasi. Palauta liike rauhassa alas kunnes kyynärpäsi ovat lähes suoristuneet. Pyri pitämään olkavarret mahdollisimman liikkumattomina suorituksen aikana!

# Viikot 4-6

## Treeni 1

### **Jalkaprässi leveällä asennolla (etureidet, pakarot, takareidet) 4x5 PÄÄLIIKE**

Aseta jalat levyn keskitasoon hartioita leveämmälle. Laske kelkka alas siihen saakka, että polvikulma on 90 astetta tai hieman alle ja punnerra takaisin ylös jättäen polvet hieman koukkuun. Muista pitää paino kantapäällä koko liikkeen ajan!

### **Askelkyykky (etureidet, pakarot, takareidet) 3x12 APULIIKE**

Suorita liike kyykkytelineessä. Valitse suora tanko niskan taakse. Ota reilu askel taaksepäin ja kyykisty etumaisen jalan varaan. Ponnista ylös samaa liikerataa. Toista molemmille jaloille. Polvi ei saa osua maahan askeltaessa! Voit suorittaa liikkeen myös kävellen!

### **Pystypunnerrus käsipainoilla (olkapäiden etu- ja sivuosat) 3x5 PÄÄLIIKE**

Aseta penkki lähes pystysuoraan asentoon. Nosta painot rinnalle ja aseta yläselkä tukevasti penkkiä vasten hieman rintakehä kaarella. Liikkeen aloitusasennossa käsipainot ovat olkapäiden sivulla lähes koskettaen niitä. Kynärpäät ovat suoraan lattiaa kohti. Punnerra painot pääsi yläpuolelle ja laske hallitusti alas kunnes ne taas lähes koskettavat olkapäitäsi.

### **Vipunostot sivulle (olkapäiden sivuosat) 2x12 APULIIKE**

Istu ryhdikkäästi penkillä ja pidä käsipainoja molemmissa käsissä. Nosta kädet suoraan sivulle hartiatasoon kynärpääjohtoisesti. Laske hitaasti alas jättäen kädet selvästi irti kyljistä, jolloin saat paremmin pidettyä jännityksen olkapäillä. Tarkkaile peilistä koko ajan, että kynärpää on se, mikä johtaa liikettä ja nousee ensimmäisenä.

### **Vinopenkkipunnerrus käsipainoilla (rintalihakset, ojentajat, etuolkapäät) 3x5 PÄÄLIIKE**

Ota käsipainot rinnalle ja asetu kaltevalle penkille tukevasti rinta hieman kaarella ja lapaluut kevyesti yhteen vedettynä. Liikkeen aloitusasennossa käsipainot ovat vartalon sivulla ja kynärpäät osoittavat kohti lattiaa. Punnerra painot ylös rintalihaksilla. Pyri pitämään rinta kevyellä kaarella koko liikkeen ajan, jotta et tee punnerrusta liiaksi olkapään etumaisia lihaksia käyttäen. Palauta hallitusti ala-asentoon.

### **Ristikkäistalja rinnalle (rintalihakset) 2x12 APULIIKE**

Aseta kahvat taljojen yläosaan ja vedä ne alas vartalosi etupuolelle. Röyhistä rintaa ja vedä kevyesti olkapäitä taakse. Punnerra kädet yhteen alas etuviistoon puristaen rintalihaksilla. Palauta liike rauhallisesti niin, että kynärpäät kohoavat hartiatasolle.

### **Ojentajapunnerrus narulla taljassa (ojentajat) 3x12 APULIIKE**

Laita narukahva taljan yläosaan ja vedä alas noin rinnan korkeudelle. Pidä ryhdikäs asento koko liikkeen ajan ja kädet hieman vartalon etupuolella. Punnerra kahva alas hieman etuviistoon ja palauta rauhassa takaisin hieman rinnan alapuolelle. Kynärpäiden tulisi olla liikkeen aikana mahdollisimman liikkumatta.

### **Vatsarutistus taljassa (suorat vatsalihakset) 3x15-20 APULIIKE**

Aseta taljan yläosaan narukahva. Liikkeen aloitusvaiheessa olet polvillaan taljaa vasten tai seisot selkä taljaa vasten. Pidä narusta tiukasti käsillä kiinni ja tuo kynärpäitä kohti lattiaa samalla puristaen vatsalihaksillasi. Palauta liike hitaasti vatsalihaksilla jarruttaen ylös. Rutistusvaihe räjähtävästi ja palautus hitaasti jarruttaen.

## Treeni 2

### **Lantion nostot (pakarat, takareidet) 4x5 PÄÄLIIKE**

Aseta yläselkä penkille tai muulle korokkeelle ja pidä jalkapohjat tukevasti lattiassa edessäsi. Ota syliin kahvakuula tai painotanko. Nosta lantio mahdollisimman ylös puristaen takareisillä ja pakaroilla. Palauta hitaasti aivan ala-asentoon.

### **Reiden koukistus istuen (takareidet) 3x12 APULIIKE**

Aseta jalkatuki nilkkojen kohdalle. Pidä itsesi koko liikkeen ajan kiinni penkissä. Koukista jalat takareisillä puristaen ja palauta rauhallisesti takaisin lähes suoraksi.

### **Pohjenousut laitteessa istuen (pohkeet) 3x12 APULIIKE**

Aseta laitteen jalkatuki polvien päälle ja jalat puolittain astinlaudalle. Punnerra pohkeilla nilkat mahdollisimman suoraksi ja palauta liike rauhassa alas niin, että tunnet ala-asennossa pienen venytyksen pohjelihaksissa. Pyri pitämään paino jalkaterällä mahdollisimman keskellä päkiän aluetta!

### **Ylätaljaveto kapealla vastaotteella (Yläselkä) TAI leuanveto! 4x5 PÄÄLIIKE**

Ota kahvasta hartioiden levyinen vastaote. Suuntaa katse ylöspäin ja pidä rintakehä pystyssä. Vedä kahvaa kohti rintakehää ja palauta liike rauhassa ylös kunnes kädet ovat lähes ojentuneet.

### **Alataljaveto (yläselkä) 3x12 APULIIKE**

Valitse taljaan kapea kahva. Istu ryhdikkäästi pystysuorassa ja vedä kahvaa vatsaa kohti puristaen selkälihaksilla. Pysäytä liike vedon lopussa aivan pieneksi hetkeksi ja palauta rauhallisesti takaisin jättäen kädet pieneen koukkuun liikkeen loppuvaiheessa. Pyri jokaisella toistolla tuntemaan pieni venytys selkälihaksissa liikkeen ala-asennossa ja selvä puristus liikkeen supistusvaiheessa.

### **Vipunostot taakse (olkapäiden takaosat) 2x12 APULIIKE**

Istu penkillä etukumarassa ja pidä käsipainoja molemmissa käsissä. Nosta kädet suoraan sivulle hartiatasoon kyynärpääjohtoisesti. Laske hitaasti alas jättäen kädet selvästi irti jaloista, jolloin saat paremmin pidettyä jännityksen olkapäillä.

### **Hauiskäntö tangolla 3x12 APULIIKE**

Ota tangosta hieman hartioita kapeampi vastaote. Tuo kyynärpäät aavistuksen verran vartalosi etupuolelle. Pidä rintakehä hieman kaarella ja olkapäät alhaalla. Koukista kädet käyttäen pelkästään hauislihaksiasi. Palauta liike rauhassa alas kunnes kyynärpäsi ovat lähes suoristuneet. Pyri pitämään olkavarret mahdollisimman liikkumattomina suorituksen aikana!

# Viikot 7-8

## Treeni 1

**Jalkaprässi leveällä asennolla (etureidet, pakarat, takareidet) 3x15-20 PÄÄLIKE**  
Aseta jalat levyn keskitasoon hartioita leveämmälle. Laske kelkka alas siihen saakka, että polvikulma on 90 astetta tai hieman alle ja punnerra takaisin ylös jättäen polvet hieman koukkuun. Muista pitää paino kantapäällä koko liikkeen ajan!

**Askelkyykky (etureidet, pakarat, takareidet) 3x15-20 APULIIKE**  
Suorita liike kyykkytelineessä. Valitse suora tanko niskan taakse. Ota reilu askel taaksepäin ja kyykisty etumaisen jalan varaan. Ponnista ylös samaa liikerataa. Toista molemmille jaloille. Polvi ei saa osua maahan askeltaessa! Voit suorittaa liikkeen myös kävellen!

**Pystypunnerrus käsipainoilla (olkapäiden etu- ja sivuosat) 2x15-20 PÄÄLIKE**  
Aseta penkki lähes pystysuoraan asentoon. Nosta painot rinnalle ja aseta yläselkä tukevasti penkkiä vasten hieman rintakehä kaarella. Liikkeen aloitusasennossa käsipainot ovat olkapäiden sivulla lähes koskettaen niitä. Kyynärpäät ovat suoraan lattiaa kohti. Punnerra painot pääsi yläpuolelle ja laske hallitusti alas kunnes ne taas lähes koskettavat olkapäitäsi.

**Vipunostot sivulle (olkapäiden sivuosat) 2x15-20 APULIIKE**  
Istu ryhdikkäästi penkillä ja pidä käsipainoja molemmissa käsissä. Nosta kädet suoraan sivulle hartiatasoon kyynärpäjohtoisesti. Laske hitaasti alas jättäen kädet selvästi irti kyljistä, jolloin saat paremmin pidettyä jännityksen olkapäillä. Tarkkaile peilistä koko ajan, että kyynärpää on se, mikä johtaa liikettä ja nousee ensimmäisenä.

**Vinopenkkipunnerrus käsipainoilla (rintalihakset, ojentajat, etuolkapäät) 2x15-20 PÄÄLIKE**  
Ota käsipainot rinnalle ja asetu kaltevalle penkille tukevasti rinta hieman kaarella ja lapaluut kevyesti yhteen vedettynä. Liikkeen aloitusasennossa käsipainot ovat vartalon sivulla ja kyynärpäät osoittavat kohti lattiaa. Punnerra painot ylös rintalihaksilla. Pyri pitämään rinta kevyellä kaarella koko liikkeen ajan, jotta et tee punnerrusta liiaksi olkapään etumaisia lihaksia käyttäen. Palauta hallitusti ala-asentoon.

**Ristikkäistalja rinnalle (rintalihakset) 2x15-20 APULIIKE**  
Aseta kahvat taljojen yläosaan ja vedä ne alas vartalosi etupuolelle. Röyhistä rintaa ja vedä kevyesti olkapäitä taakse. Punnerra kädet yhteen alas etuviistoon puristaen rintalihaksilla. Palauta liike rauhallisesti niin, että kyynärpäät kohoavat hartiatasolle.

**Ojentajapunnerrus narulla taljassa (ojentajat) 3x15-20 APULIIKE**  
Laita narukahva taljan yläosaan ja vedä alas noin rinnan korkeudelle. Pidä ryhdikäs asento koko liikkeen ajan ja kädet hieman vartalon etupuolella. Punnerra kahva alas hieman etuviistoon ja palauta rauhassa takaisin hieman rinnan alapuolelle. Kyynärpäiden tulisi olla liikkeen aikana mahdollisimman liikkumatta.

**Vatsarutistus taljassa (suorat vatsalihakset) 3x15-20 APULIIKE**  
Aseta taljan yläosaan narukahva. Liikkeen aloitusvaiheessa olet polvillaan taljaa vasten tai seisot selkä taljaa vasten. Pidä narusta tiukasti käsillä kiinni ja tuo kyynärpäitä kohti lattiaa samalla puristaen vatsalihaksillasi. Palauta liike hitaasti vatsalihaksilla jarruttaen ylös. Rutistusvaihe räjähtävästi ja palautus hitaasti jarruttaen.

## Treeni 2

### **Lantion nostot (pakarat, takareidet) 3x15-20 PÄÄLIKE**

Aseta yläselkä penkille tai muulle korokkeelle ja pidä jalkapohjat tukevasti lattiassa edessäsi. Ota syliin kahvakuula tai painotanko. Nosta lantio mahdollisimman ylös puristaen takareisillä ja pakaroilla. Palauta hitaasti aivan ala-asentoon.

### **Reiden koukistus istuen (takareidet) 3x15-20 APULIIKE**

Aseta jalkatuki nilkkojen kohdalle. Pidä itsesi koko liikkeen ajan kiinni penkissä. Koukista jalat takareisillä puristaen ja palauta rauhallisesti takaisin lähes suoraksi.

### **Pohjenousut laitteessa istuen (pohkeet) 3x15-20 APULIIKE**

Aseta laitteen jalkatuki polvien päälle ja jalat puolittain astinlaudalle. Punnerra pohkeilla nilkat mahdollisimman suoraksi ja palauta liike rauhassa alas niin, että tunnet ala-asennossa pienen venytyksen pohjelihaksissa. Pyri pitämään paino jalkaterällä mahdollisimman keskellä päkiän aluetta!

### **Ylätaljaveto kapealla vastaotteella (Yläselkä) TAI leuanveto! 3X15-20 PÄÄLIKE**

Ota kahvasta hartioiden levyinen vastaote. Suuntaa katse ylöspäin ja pidä rintakehä pystyssä. Vedä kahvaa kohti rintakehää ja palauta liike rauhassa ylös kunnes kädet ovat lähes ojentuneet.

### **Alataljaveto (yläselkä) 3x15-20 APULIIKE**

Valitse taljaan kapea kahva. Istu ryhdikkäästi pystysuorassa ja vedä kahvaa vatsaa kohti puristaen selkälihaksilla. Pysäytä liike vedon lopussa aivan pieneksi hetkeksi ja palauta rauhallisesti takaisin jättäen kädet pieneen koukkuun liikkeen loppuvaiheessa. Pyri jokaisella toistolla tuntemaan pieni venytys selkälihaksissa liikkeen ala-asennossa ja selvä puristus liikkeen supistusvaiheessa.

### **Vipunostot taakse (olkapäiden takaosat) 2x15-20 APULIIKE**

Istu penkillä etukumarassa ja pidä käsipainoja molemmissa käsissä. Nosta kädet suoraan sivulle hartiatasoon kyynärpääjohtoisesti. Laske hitaasti alas jättäen kädet selvästi irti jaloista, jolloin saat paremmin pidettyä jännityksen olkapäillä.

### **Hauiskääntö tangolla 3x15-20 APULIIKE**

Ota tangosta hieman hartioita kapeampi vastaote. Tuo kyynärpäät aavistuksen verran vartalosi etupuolelle. Pidä rintakehä hieman kaarella ja olkapäät alhaalla. Koukista kädet käyttäen pelkästään hauislihaksiasi. Palauta liike rauhassa alas kunnes kyynärpäsi ovat lähes suoristuneet. Pyri pitämään olkavarret mahdollisimman liikkumattomina suorituksen aikana!

# Korvausliikelista

## Jalkaprässi:

### Kyykky tangolla (etureidet, pakarat, takareidet)

Nosta tanko telineestä siten, että se on tukevasti yläselän alueella. Pidä rintakehä kevyellä kaarella, keskivartalo tiukkana ja katse suoraan edessä. Laskeudu alas rauhallisesti pitäen painopiste kantapäillä. Nouse takaisin yläasentoon suoristaen jalat lähes kokonaan.

### Hack-kyykky (etureidet)

Aseta jalat hieman hartioita leveämmälle levyn keskitason yläpuolelle varpaat hieman ulkoviistoon. Pidä paino kantapäillä ja laskeudu niin alas, että polvikulma on ainakin 90 astetta. Punnerra takaisin ylös ja jätä reidet selvästi koukkuun yläasennossa säilyttäen jännitys etureisissä.

## Pystypunnerrus käsipainoilla:

### Pystypunnerrus istuen vipuvarsikoneessa (olkapäiden etu- ja sivuosat)

Aseta penkki siten, että kahvat ovat noin olkapäiden korkeudella. Pidä tukeva asento ja punnerra kädet suoriksi pääsi päälle. Laske alas hallitusti korvien tasolle ja toista liike.

## Vatsarutistus taljassa:

### Vatsarutistukset jumppamatolla (suorat vatsalihakset)

Aseta matto siten, että saat tuettua jalkateräsi paikalleen. Polvikulma tulee olla 90 astetta. Pidä kätesi liikkeen ajan kevyesti pääsi sivuilla. Purista vatsalihaksilla ja vie kyynärpäitä kohti polvia. Palauta liike niin, että yläselkä jää lopussa vielä hieman irti lattiasta.

### Jalannostot laitteessa (suorat vatsalihakset)

Asetu tukevasti ylävartalosi varaan roikkumaan vatsalihasperäkkiin. Nosta jalkoja vartalosi etupuolelle joko suorana tai koukistettuna. Purista yläasennossa tiukasti vatsalihaksiasi kasaan! Palauta jalat rauhallisesti takaisin alas.

## Lantion nostot:

### Maastaveto (Alaselkä, yläselkä, pakarat, takareidet)

Asetu sääret tankoa vasten jalat noin hartioiden levyisessä asennossa. Ota tangosta kiinni myötäotteella siten, että kädet jäävät jalkojen sivulle. Siirrä paino kantapäille, suorista selkä ja jännitä keskivartalo samalla vetäen hartioista "löysät pois". Nosta tanko maasta sääriä pitkin pitäen paino koko liikkeen ajan kantapäillä käyttäen ensisijaisesti pakara- ja selkälihakiasi. Palauta paino hallitusti alas sääriä pitkin.

## Reiden koukistus istuen:

### Reiden koukistus maaten (takareidet)

Aseta jalkatuki nilkkojen kohdalle. Pidä itsesi koko liikkeen ajan kiinni penkissä (varsinkin lantio!). Koukista jalat takareisillä puristaen ja palauta rauhallisesti takaisin lähes suoraksi.

## Hauiskääntö tangolla:

### Hauiskääntö käsipainoilla istuen

Valitse selkätuellinen penkki, joka voi olla pienessä kulmassa. Istu ryhdikkäästi pitäen käsipainot neutraalissa asennossa vartalon sivulla. Koukista käsiä yhtäaikaan ja käännä samalla rystysiä eteenpäin, jolloin saat voimakkaamman supistuksen hauislihakseen. Palauta liike hitaasti alas ja jätä selvä koukistus kyynärpäähän, jotta hauislihas ei pääse lepäämään.

### Hauiskääntö taljassa

Aseta suora tanko taljan alaosaan. Pidä ryhdikäs asento ja kädet hieman vartalon etupuolella. Koukista kädet puristaen yläasennossa ja palauta rauhassa alas. Kyynärpäiden tulee olla mahdollisimman liikkumatta suorituksen aikana, jotta hauislihas tekee paremmin töitä. Jätä



kädet ala-asennossa aavistuksen verran koukkuun!

**Hauiskääntö scott-penkissä (hauis)**

Tue rintakehä penkkiä vasten ja laske kädet tukevasti pehmustetta vasten. Ota tangosta kapeahko vastaote ja nosta paino naamaasi kohti. Laske paino rauhallisesti alas kunnes kädet ovat lähes oienneet. Pyri pitämään kyynärpään penkkiä vasten koko liikkeen ajan äläkä vauhdita liikettä muulla vartalolla!