

# 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 (etureidet, pakarot, takareidet) 3x8 PÄÄLIKE**

Aseta jalat levyn keskitasoon noin hartioiden leveydelle. 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!

### **Reiden ojennus (etureidet) 2x12 APULIIKE**

Istu tukevasti selkä kiinni laitteessa ja pidä käsillä itsesi napakasti paikallaan. Purista reisillä jalat suoraksi ja palauta hitaasti aloitusasentoon.

### **Penkkipunnerrus tangolla (rintalihakset, ojentajat, etuolkapäät) 3x8 PÄÄLIKE**

Asetu penkille tukevasti rinta hieman kaarella ja lapaluut kevyesti yhteen vedettynä. Pyri pitämään rinta kevyellä kaarella koko liikkeen ajan, jotta et tee punnerrusta liiaksi olkapään etumaisia lihaksia käyttäen. Liikkeen aloitusasennossa tanko on rintakehällä rintalihasten alaosan alueella ja kyynärpäät osoittavat kohti lattiaa. Punnerra tanko ylös rintalihaksilla. Palauta hallitusti ala-asentoon siten, että kyynärvarret pysyvät pystysuorassa. Kädet saavat jäädä aavistuksen koukkuun yläasennossa. Nosto räjähtävästi, lasku hallitusti.

### **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 kyynärpäät kohoavat hartiatasolle.

### **Pystypunnerrus käsipainoilla (olkapäiden etu- ja sivuosat) 3x8 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.

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

Laita suora kahva 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

### **Maastaveto (Alaselkä, yläselkä, pakarat, takareidet) 3x8 PÄÄLIIKE**

Aseta 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 likeltä sääriä pitäen paino koko liikkeen ajan kantapäillä käyttäen ensisijaisesti pakara- ja selkälihakiasi. Palauta paino hallitusti alas.

### **Reiden koukistus istuen (takareidet) 2x12 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 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 selkälihakilla. Pysäytä liike vedon lopussa aivan pieneksi hetkeksi ja palauta rauhallisesti takaisin jättäen kädet pieneen koukkuun liikkeen loppuvaiheessa. Pyri jokaisella toistolla tuntemaan pieni venytys selkälihakissa liikkeen ala-asennossa ja selvä puristus liikkeen supistusvaiheessa.

### **Hauiskääntö 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 (etureidet, pakarot, takareidet) 4x5 PÄÄLIIKE**

Aseta jalat levyn keskitasoon noin hartioiden leveydelle. 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!

### **Reiden ojennus (etureidet) 2x12 APULIIKE**

Istu tukevasti selkä kiinni laitteessa ja pidä käsillä itsesi napakasti paikallaan. Purista reisillä jalat suoraksi ja palauta hitaasti aloitusasentoon.

### **Penkkipunnerrus tangolla (rintalihakset, ojentajat, etuolkapäät) 4x5 PÄÄLIIKE**

Asetu penkille tukevasti rinta hieman kaarella ja lapaluut kevyesti yhteen vedettynä. Pyri pitämään rinta kevyellä kaarella koko liikkeen ajan, jotta et tee punnerrusta liiaksi olkapään etumaisia lihaksia käyttäen. Liikkeen aloitusasennossa tanko on rintakehällä rintalihasten alaosan alueella ja kyynärpäät osoittavat kohti lattiaa. Punnerra tanko ylös rintalihaksilla. Palauta hallitusti ala-asentoon siten, että kyynärvarret pysyvät pystysuorassa. Kädet saavat jäädä aavistuksen koukkuun yläasennossa. Nosto räjähtävästi, lasku hallitusti.

### **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 kyynärpäät kohoavat hartiatasolle.

### **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. Kyynärpäät ovat suoraan lattiaa kohti. Punnerra painot pääsi yläpuolelle ja laske hallitusti alas kunnes ne taas lähes koskettavat olkapäitäsi.

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

Laita suora kahva 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

### **Maastaveto (Alaselkä, yläselkä, pakarat, takareidet) 4x5 PÄÄLIIKE**

Aseta sääret tankoa vasten jalat noin hartioiden levyisessä asennossa. Ota tangosta kiinni myötäteotteella siten, että kädet jäävät jalkojen sivulle. Siirrä paino kantapäälle, suorista selkä ja jännitä keskivartalo samalla vetäen hartioista "löysät pois". Nosta tanko maasta likeltä sääriä pitäen paino koko liikkeen ajan kantapäällä käyttäen ensisijaisesti pakara- ja selkälihaksiasi. Palauta paino hallitusti alas.

### **Reiden koukistus istuen (takareidet) 2x12 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.

### **Hauiskääntö 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 (etureidet, pakarot, takareidet) 3x15-20 PÄÄLIIKE**

Aseta jalat levyn keskitasoon noin hartioiden leveydelle. 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!

### **Reiden ojennus (etureidet) 2x15-20 APULIIKE**

Istu tukevasti selkä kiinni laitteessa ja pidä käsillä itsesi napakasti paikallaan. Purista reisillä jalat suoraksi ja palauta hitaasti aloitusasentoon.

### **Penkkipunnerrus tangolla (rintalihakset, ojentajat, etuolkapäät) 3x15-20 PÄÄLIIKE**

Asetu penkille tukevasti rinta hieman kaarella ja lapaluut kevyesti yhteen vedettynä. Pyri pitämään rinta kevyellä kaarella koko liikkeen ajan, jotta et tee punnerrusta liiaksi olkapään etumaisia lihaksia käyttäen. Liikkeen aloitusasennossa tanko on rintakehällä rintalihasten alaosan alueella ja kyynärpäät osoittavat kohti lattiaa. Punnerra tanko ylös rintalihaksilla. Palauta hallitusti ala-asentoon siten, että kyynärvarret pysyvät pystysuorassa. Kädet saavat jäädä aavistuksen koukkuun yläasennossa. Nosto räjähtävästi, lasku hallitusti.

### **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.

### **Pystypunnerrus käsipainoilla (olkapäiden etu- ja sivuosat) 3x15-20 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. Kyynärpäät ovat suoraan lattiaa kohti. Punnerra painot pääsi yläpuolelle ja laske hallitusti alas kunnes ne taas lähes koskettavat olkapäitäsi.

### **Ojentajapunnerrus tangolla taljassa (ojentajat) 3x15-20 APULIIKE**

Laita suora kahva 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

### **Maastaveto (Alaselkä, yläselkä, pakarat, takareidet) 3x10 (HOX KEVYT) PÄÄLIIKE**

Aseta 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 likeltä sääriä pitäen paino koko liikkeen ajan kantapäillä käyttäen ensisijaisesti pakara- ja selkälihakiasi. Palauta paino hallitusti alas.

### **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 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) 3x15-20 APULIIKE**

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

### **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 hyvin lähekkäin hieman levyn keskitason yläpuolelle varpaat hieman ulkoviistoon. Pidä paino kantapäillä ja laskeudu niin alas, että polvikulma on 90 astetta tai aavistuksen verran yli. Punnerra takaisin ylös ja jätä reidet selvästi koukkuun yläasennossa säilyttäen jännitys etureisissä.

## Penkkipunnerrus tangolla:

### Penkkipunnerrus käsipainoilla (rintalihakset, ojentajat, etuolkapäät)

Ota käsipainot rinnalle ja asetu 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 siten, että kyynärvarret pysyvät pystysuorassa.

## 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.

### Vipunostot sivulle (olkapäiden sivuosat)

Istu ryhdikkäästi penkillä ja pidä käsipainoja molemmissa käsissä. Nosta kädet suoraan sivulle hartiatasoon kyynärpääjohtoisesti. 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.

## 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 vatsalihaspenkkiin. Nosta jalkoja vartalosi etupuolelle joko suorana tai koukistettuna. Purista yläasennossa tiukasti vatsalihaksiasi kasaan! Palauta jalat rauhallisesti takaisin alas.

## Maastaveto:

### Lantion nostot (pakarat, takareidet)

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

## JA LISÄKSI

### Selän ojennus selkäpenkissä (alaselkä)

Säädä penkin jalkatuki ja lantiopehmusten siten, että pystyt mukavasti roikkumaan penkin reunalta. Laske ylävartalosi mahdollisimman alas antaen selän pyöristyä ja nosta se takaisin



ylös noin vaakatasoon. Pidä tahti rauhallisena ja keskity tekemään työ alaselän lihaksia käyttäen.

## **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.

## **Hauiskäyntö tangolla:**

### **Hauiskäyntö 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.

### **Hauiskäyntö 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!

### **Hauiskäyntö 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!