



## Tekniikkaohjeet – Edistynyt kehonpainotreeni (viikot 9–12)

### Kehonpainokyykky / hidas kyykky

- Seiso jalat hartioiden levyisessä asennossa.
- Varpaat osoittavat kevyesti ulospäin.
- Työnnä lantiota taakse ja alas kuin istuisit tuolille.
- Polvet liikkuvat samaan suuntaan kuin varpaat.
- Laskeudu alas rauhallisesti 3–4 sekunnin ajan.
- Nouse ylös painamalla kantapäitä lattiaan.

**Muista:** Selkä pysyy neutraalina koko liikkeen ajan, rintakehä avoinna.

---

### Askelkyykky (eteen / taakse / bulgarialainen)

- Ota pitkä askel eteen tai taakse.
- Laskeudu alas niin, että etummaisen jalan polvi on noin 90 asteen kulmassa.
- Takimmaisen jalan polvi laskeutuu kohti lattiaa.
- Ylävartalo pysyy suorana, katse eteenpäin.
- Työnnä itsesi ylös etummaisen jalan kautta.

**Bulgarialaisessa versiossa:** takajalka lepää penkillä tai tuolilla, varpaat tai jalkapöytä tuettuna.

---

## **Punnerrus (lattialla tai jalat korokkeella)**

- Aseta kädet hieman hartioita leveämmälle.
- Sormet osoittavat eteenpäin tai kevyesti ulospäin.
- Vartalo muodostaa suoran linjan päästä kantapäihin.
- Laskeudu alas, kunnes rintakehä on lähellä lattiaa.
- Työnnä ylös ilman, että lantio putoaa tai nousee.

**Kyynärpäät:** noin 30–45 asteen kulmassa vartaloon nähden.

---

## **Pakarasilta (kahdella tai yhdellä jalalla)**

- Asetu selinmakuulle, jalat koukussa.
- Jalkapohjat tukevasti lattiaan, kädet sivuilla.
- Työnnä lantio ylös puristamalla pakaroita.
- Yläasennossa vartalo on suorassa polvista hartioihin.
- Laskeudu alas hallitusti.

**Yhden jalan versio:** nosta toinen jalka suoraksi tai kevyesti koukkuun, lantio pysyy suorassa.

---

## **Lankku – perus**

- Kyynärpäät suoraan hartioiden alle.
  - Kyynärvarret lattialla, kämmenet alaspäin.
  - Vartalo suorassa linjassa päästä kantapäihin.
  - Katse lattiaan, niska neutraalina.
  - Hengitä rauhallisesti.
-

## Lankku käsien nostoilla (tarkennettu ohje)

- Aloita tavallisesta lankkuasennosta.
- Siirrä painoa kevyesti toiselle kädelle.
- Nosta **toinen käsi suorana eteenpäin** noin hartioiden korkeudelle.
- Pidä käsi ilmassa 1–2 sekuntia.
- Palauta käsi hallitusti takaisin lattiaan.
- Vaihda puolta.

### Tärkeää:

- Lantio ei kierry eikä nouse.
  - Keskivartalo pysyy tiukkana koko liikkeen ajan.
  - Nosta käsi vain sen verran, että asento pysyy hallinnassa.
- 

## Sivulankku

- Asetu kylkiasentoon kyynärvarren varaan.
  - Kyynärpää suoraan hartian alla.
  - Jalat päällekkäin tai alempi polvi maassa kevennykseksi.
  - Nosta lantio ylös niin, että vartalo muodostaa suoran linjan.
  - Ylempi käsi voi olla kyljessä tai ojennettuna kohti kattoa.
- 

## Kyykyn pito ala-asennossa

- Laskeudu kyykyn ala-asentoon.
- Pidä paino tasaisesti koko jalkapohjalla.

- Selkä neutraalina, rintakehä avoinna.
  - Polvet varpaiden suuntaisesti.
  - Pysy asennossa hengittäen rauhallisesti.
- 

### **Kierros pohjainen treeni (viikko 11)**

- Tee liikkeet peräkkäin ilman pitkiä taukoja.
  - Pidä tekniikka tärkeämpänä kuin vauhti.
  - Lepää kierrosten välissä 60–90 sekuntia.
- 

### **Yleiset tekniikkamuistutukset**

- Laatu ennen määrää.
- Lopeta sarja, jos tekniikka selvästi hajoaa.
- Nivelissä ei kuulu tuntua kipua.
- Rauhallinen hengitys koko treenin ajan.