



# GAINS.fi

## [www.gains.fi/ravitsemusterapeutin-salitreeni-osa-1](http://www.gains.fi/ravitsemusterapeutin-salitreeni-osa-1)

Eikö lihasmassa tunnu kasvavan toivotulla tavalla lukuisista salilla vietetyistä tunteista huolimatta? Tarvitsetko lihasten lisäksi myös voimaa? Kokeile perinteistä, mutta tehokasta jaettua saliohjelmää, jossa on huomioitu myös niveliin kohdistuva rasitus.

Ohjelman lähtökohtana on Mr Olympian Dorian Yatesin treenijako (toki mestareiden ohjelmia ei kannata kopioida suoraan).

Se sisältää paljon perusliikkeiden variaatioita, joita tehdään eri kulmissa ja erilaisilla otteilla. Oman filosofiani mukaan on parempi tehdä muutamia sarjoja useita liikkeitä samalle lihasryhmälle, kuin useita sarjoja yhtä liikettä.

Ohjelma on jaettu neljään osaan. Jokainen noin tunnin treeni tehdään kerran viikossa.

- 1. Rinta, hauis ja kyynärvarret**
- 2. Olkapäät, ojentajat ja vatsa**
- 3. Yläselkä, alaselkä ja takaolkapäät**
- 4. Etureidet, takareidet ja pohkeet**

---

### **Ensimmäisen viikon versio ensimmäisestä treenistä:**

- Penkkipunnerrus levytangolla 12/10/8/6
  - Hauiskääntö käsipainoilla vuorotahtiin 12/10/8/6
  - Vipunosto loivalla vinopenkillä 2 x 8
  - Hauiskääntö myötäotteella kulmatangolla 2 x 8
  - Ristiveto taljassa 2 x 12
  - Keskitetty hauiskääntö käsipainolla 2 x 12
  - Rannekääntö levytangolla 2 x 12
-

## Toisen viikon versio samasta treenistä:

- Vinopenkkipunnerrus smith-koneessa 12/10/8/6 (joka toinen kerta lisäksi 1 x 3 negatiivisia 105-110%:lla maksimipainosta\*)
- Hauiskääntö scott-penkissä kulmatangolla 12/10/8/6 (joka toinen kerta lisäksi 1 x 3 negatiivisia 105-110%:lla maksimipainosta\*)
- Penkkipunnerrus käsipainoilla 2 x 8
- Hammer-kääntö käsipainoilla 2 x 8
- Ristiveto taljassa 2 x 12
- Keskitetty hauiskääntö käsipainolla 2 x 12
- Rannekääntö levytangolla 2 x 12

*\*Niin sanottuja negatiivisia toistoja tehdään kerran kuussa (tämä ei ole välttämätöntä). Esimerkiksi kun hauiskäännössä scott-penkissä normaali sarjapaino on 6 x 70 kg niin negatiivisia tehdessä vastus voi olla 80 kg, jota ei siis itse jaksa nostaa. Painot nostetaan treenikaverin avustamana ja lasketaan itsenäisesti hitaasti alas mahdollisimman paljon jarruttaen. On selvää, että tällaista sarjaa ennen täytyy lämmitellä ko. lihakset hyvin.*

---

Eri treeniversiot vuorottelevat vuoroviikoilla. Näin esimerkiksi penkkiä tehdään kokonaista kaksi kertaa kuussa. Tavanomaisesti treeni alkaa raskailla moninivelliikkeillä ja päättyy eristäviin liikkeisiin, joita tehdäänkin enemmän lihaspumpia tavoitellen. Salista riippuen varsinkin eristäviä liikkeitä voi hyvin tehdä myös koneilla.

Lihasurymiä voi vuorotella esimerkiksi tekemällä ensin sarjan rintaa ja sitten sarjan hauista. Näin sarjapalautumiset voi pitää erittäin lyhyinä ja salilta pääsee nopeasti pois. Ohjelmaan ei kuulu yleistä lämmittelyä, vaan lämmittely tehdään paikallisesti pieniä vastuksia käyttäen. Lämmittelysarjoja ei ole merkitty. Kaikkia merkittyjä sarjojakaan ei tarvitse tehdä loppuun saakka.

Myöskään yleinen venyttely ei kuulu ohjelmaan, vaan lyhyitä venytyksiä tehdään sarjojen välillä aina treenattaviin lihaksiin kohdistuen.