



GAINS.fi

www.gains.fi/massakuuri-pohkeille

Tämä massakuuri pohkeille on suunniteltu tehtäväksi 4-6 viikon kuurina. Treenit tehdään pohkeille kolmesti viikossa, muttei kuitenkaan peräkkäisinä päivinä.

Kolmipäinen pohjelihhas (*triceps surae*) muodostuu kahdesta lihaksesta: kaksoiskantalihaksesta (gastrocnemius) ja leveästä kantalihaksesta. Jos halutaan saada tuntumaa koko pohkeeseen, pitää kolmipäistä pohjelihasta kurmottaa sekä seisten että istuen, pitkiä ja lyhyitä sarjoja tehden. Yksi yleisimmistä ongelmista pohjeosastolla ovat ylikireät lihaskalvot, jolloin lihaksen hapensaanti vaikeutuu ja kasvaminen estyy.

Ohjelma pyrkii ottamaan huomioon kalvojen kireyden sekä lämmittelyvaiheen että harjoituksen aikana tehtävän venytyksen osalta.

Päivä 1

8 x 4-6 toistoa jalat suorana. Esimerkiksi prässillä tai tanko niskassa. Pääasia että jalat suorana. Niin raskas paino että yli kutosia ei mene. Ei pitkää venytystä alhaalla. Tässä kohdistetaan treeni gastrocnemiukselle.

Päivä 3

4-5 x 50-60 toistoa istuen. Joko laitteessa tai tanko reisien päällä (n. 5 cm polvista taaksepäin). Käytä pehmusteita ja nakkaa koroke päkiöiden alle. Tässä kohdistetaan treeni soleukselle.

Päivä 5

1 x 10-15 toistoa doggcrap-tyyliin, eli hidas negatiivinen vaihe ja 20 sekunnin venytys ja pito alhaalla. Tee esim. prässissä.

© GAINS.FI | TIMO KETTUNEN | TERVEYSMYRSKY.COM

Lisää treeniohjelmia osoitteessa Gains.fi/ilmaiset-treeniohjelmat

Tekniikka luonnollisesti hyvä, ja liikeradat maksimit. Päivän 1 treenissä noin 2-3 sekunnin negatiivinen vaihe, alhaalla 1-2 sekunnin paussi ja 1 sekunnin positiivinen vaihe. Päivän 3 treenissä yhtenäinen suoritustempo, ei paussia alhaalla. Noin sekunti ylös ja sekunti alas. Päivän 5 treenissä 5 sekunnin negatiivinen vaihe, alhaalla 20 sekunnin pito ja 1-2 sekunnin positiivinen vaihe.

Sarjojen välissä 1-2 minuuttia lepoa.

Lisäksi ennen jokaista pohjetreeniä tee seuraavat:

1. Rullaa tennispallolla tai pilates-rullalla pohkeiden lihaskalvoja auki. Istu lattialle, aseta pallo/rula pohkeen alle ja työstä lihasta ylhäältä alaspäin. Rullaa sekä ulko- että sisäpuoli. Käytä tähän 3-5 min per pohje.
2. Pumppaile pohkeita kevyesti ilman painoja viitisen minuuttia. Tee seisten kehon painolla. Toistomäärällä ei ole väliä, tärkeintä on saada lämpöä ja verta pohkeisiin.

Päivien 1 ja 3 pohjetreenin jälkeen seuraava:

Tee prässissä tai pohjelaitteessa (seisten) lihaskalvojen venytys. Laskeudu ala-asentoon (lataa niin paljon painoa kuin on turvallista) ja pidä 60-90 sekuntia. Alkuun aika voi olla lyhyempi, mutta työstä kohti 90 sekuntia.