



# GAINS.fi

[www.gains.fi/kotijumppa](http://www.gains.fi/kotijumppa)

## 1. Etukyykky 2-4 x 10-20



Ota isompi vesikanisteri tai vaikka matkalaukku syliin. Jalat hartianleveyiseen haara-asentoon, jalkaterät suoraan eteenpäin. Polven tulee ehdottomasti mennä samassa linjassa jalkaterän kanssa, eli se ei saa kääntyä sisään. Laskeudu hitaasti kyykkyyh, niin että peppu hipoo lattiaa, ja takaisin ylös. Toista 15-20 kertaa, välissä oman tason mukainen tauko, ja sama uudestaan.

Jos liike liian vaikea alkuun, tai polvet vaivaavat, kokeile boksikyykkyversiota. Eli muuten sama, mutta tee liike esimerkiksi sohvapöydän edessä sille melkein istuutuen. Kun pakarat koskettavat pöytää, nouse heti ylös.

**Kohdelihakset: kokonaisvaltainen reisi-pakaraliike.**

---

Lisää treeniohjelmia osoitteessa [Gains.fi](http://Gains.fi)

## 2. Askelkyykky 2-4 x 10-20



Ota molempiin käsiin isommat vesikanisterit. Tee askelkyykky molemmilla jaloilla vuorotellen, joko paikoillaan, tai sitten vaikka eteisessä/ hotellin käytävällä edeten.

Kiinnitä taas huomio polven asentoon.

Jos tämä on alkuun liian raskas, tai käy liikaa polville, tee tilalla sumokyykky.

**Kohdelihakset: kokonaisvaltainen reisi-pakaraliike.**

---

**(Sumokyykky 2-4 x 15-20)**



Painona isompi vesikanisteri. Roikota vesikanisteria edessäsi kuin kahvakuulaa. Jalat mahdollisimman leveään haara-asentoon, jalkaterät hieman ulospäin. Mene taas kyykkyy, niin alas kuin pääset. Ala-asennossa halutessasi nouse hieman takaisin ylös ja sitten takaisin alas, eli tee pieni heijaus välissä, niin saat liikkeessä paremman poltteen.

Jos liike tuntuu enimmäkseen etureisissä, hae parempaa kohdistusta haara-asentoa ja jalkaterien suuntaa säätelemällä.

**Kohdelihakset: takareidet – sisäreidet – pakarat.**

---

### 3. Yhden käden kulmasoutu 3 x 10



Painona voimatasostasi riippuen pienempi vesipullo tai isompi vesikanisteri. Asetu toisen polven ja käden varaan sohvapöydälle tai rahille. Toinen jalka ja käsi tukena. Tee kulmasoutu rauhallisena, tasaisena liikkeenä, käsi lähellä kylkeä ja keskittyen varsinkin yläasennossa siihen, että liike tuntuu selän yläosassa lavan kohdalla.

Pidä käsi olkavarren yläasennossakin vartalonsuuntaisena (kuten kuvassa) ja kiinnitä huomiota siihen, ettet nosta hartioita.

**Kohdelihakset: yläselkä – selän keskiosa ja lavat.**

---

#### 4. Supermies 2-4 x 15-20



Asetu vatsallesi matolle. Nosta samanaikaisesti kädet ja jalat kohti kattoa ja laske takaisin alas.

Voit tehdä liikkeen myös niin, että nostat vuorotellen vasemman käden ja oikean jalan, ja sitten oikean käden ja vasemman jalan.

Pidä katse koko ajan lattiaan päin, eli että kaularanka pysyy neutraalissa asennossa.

**Kohdelihakset: alaselkä.**

---

## 5. Punnerrukset 3-4 x 10



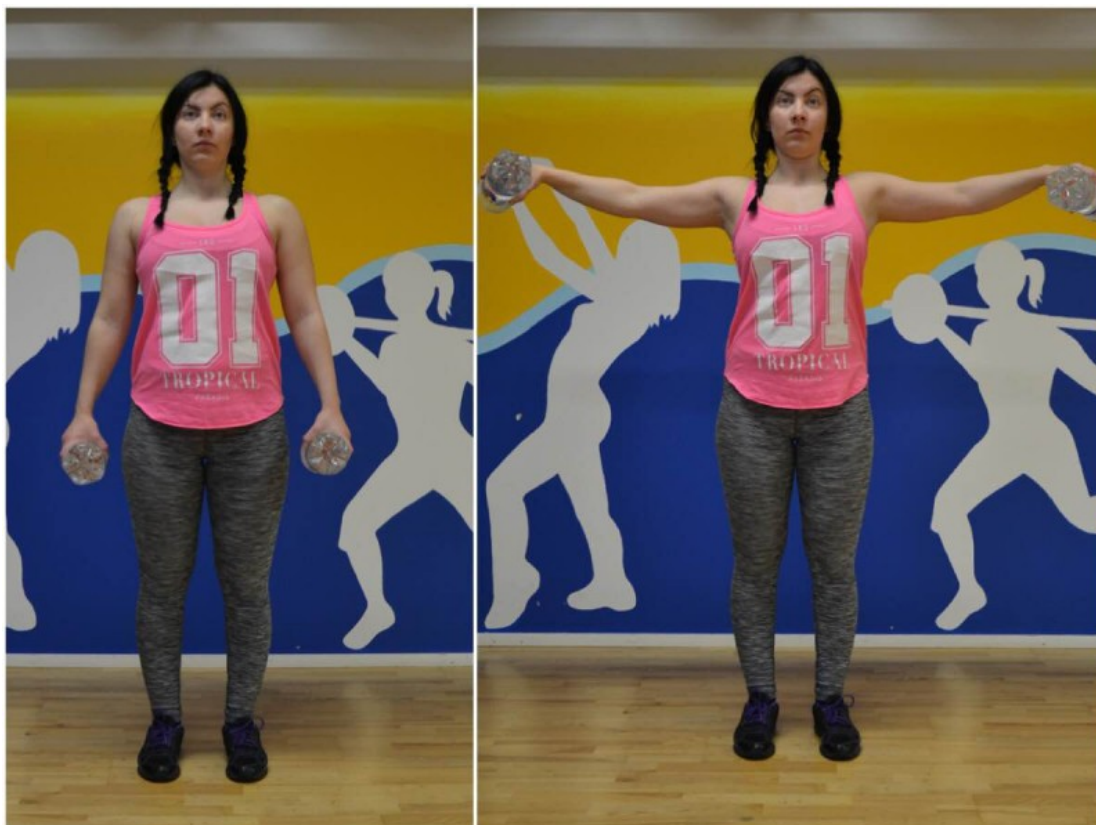
Perinteinen etunojapunnerrus. Voit helpottaa liikettä pitämällä polvet lattiassa. Pidä koko suorituksen ajan katse lattiassa.

Jos alkuun on vaikeuksia päästä muutamaa enemmän, ota käytännöksi se, että joka päivä teet muutamia punnerruksia, kunnes se alkaa liikkeenä sujumaan. Tähän kannattaa panostaa, sillä liike on hyvin kokonaisvaltainen ja tehokas liike.

**Kohdelihakset: rinta, ojentajat, välillisesti etuolot.**

---

## 6. Vipunostot sivulle 3-4 x 10-15



Tasostasi riippuen painona pienet pullot tai isot kanisterit. Yksi molempaan käteen. Asetu tukevaan hartioden levyiseen haara-asentoon, mielellään peilin eteen. Nosta painot hitaasti käsivarret melkein suorina, mutta kyynärpäitä lukitsematta olkapäiden tasolle vaakaan, keskittyen tuntuman hakemiseen olkapäissä, varsinkin niiden sivulohkoissa. Sitten takaisin alas ja taas ylös.

Yläasennossa oikean liikeradan löytämistä auttaa, kun käännät pikkusormia kattoa kohden. Vältä taas liikkeen tekemistä niin, että jännität hartioita ja niskaa. Keskity sen sijaan hakemaan tuntumaa olkapäissä.

**Kohdelihakset: etu- ja sivuolkapäät.**

---

## 7. Ojentajapunnerrukset (dipit) omalla kehonpainolla 3-4 x 10



Asetu rahiin/tuolin eteen käsien varaan, selkä rahiin/tuoliin päin. Peppu mahdollisimman lähelle lattiaa, ja nosta itsesi käsivarsien varassa ylös.

Keskity siihen, että teet liikkeen käsivarsilla olkapäiden sijaan.

**Kohdelihakset: ojentajat.**

---



## 8. Vatsalankku perus ja kyljet



Asetu vatsallesi lattialle. Kohottaudu lattiasta ylös varpaiden ja kyynärvarsien varaan. Katse lattiassa, ja keskity siihen, että jännität vatsan, eli napa kohti selkärankaa, ja että vartalo pysyy suorana eikä selkä notkahda. Pysy asennossa mielessäsi vähintään kolmeenkymmeneen laskien ja pudottaudu alas.

Perään pidot kyljille samalla periaatteella, eli keskittyen vartalon suorassa pitämiseen. Toista nämä vähintään kaksi kertaa.

**Kohdelihakset: syvät vatsalihakset.**

---



# GAINS.fi

## Hot Maman peppuextrat

[www.gains.fi/hotmama](http://www.gains.fi/hotmama)

Lantionnostot 3-4 x 15-20



Asetu selinmakuulle lattialle, jalat koukkuun. Ota syliin isompi kanisteri. Nosta lantio hitaasti ylös, keskittyen tuntumaan takapuolella, ja laske sitten alas.

Liikkeeseen lisää tehoa saat tekemällä yläasennossa aina pienen staattisen pidon (laske mielessäsi kymmeneen – kolmeenkymmeneen) ennen lantion alas laskua. Voit tehdä liikkeen myös yhden jalan versiona.

**Kohdelihakset: peppu, välillisesti takareidet.**

---

Lisää treeniohjelmia osoitteessa [Gains.fi](http://Gains.fi)

## Jalannostot sivulle ja taakse 3 x 12 x 2



Asetu nelinkontin lattialle. Nosta toinen jalka ylös nilkka koukistettuna niin, että jalkapohja osoittaa kohden kattoa ja laske takaisin alas. Laske jalka alkuasentoon ja nosta taas ylös, mutta tällä kertaa sivulle niin että jalkapohja osoittaa seinää kohden.

Tee liikettä sarja, ja vaihda toiselle jalalle. Välissä mahdollisimman pieni tauko, ja sama uudestaan kunnes kaikki sarjat tehtynä.

Voit edistyessäsi/ tarvittaessa lisätä liikkeen vastusta asettamalla polvitaipeseen vesipullon.

**Kohdelihakset:** peppu, välillisesti takareidet.

---