

# Vatsalihas10 - liikkeitä kotiharjoitteluun!

Tiukemmat vatsalihakset tukevat rankaa ja selkä voi paremmin. Kohentunut lihaskunto ryhdistää, kehonhallinta parantuu ja isot lihasryhmät kuluttavat harjoittelussa enemmän energiaa kuin lepotilassa.

Jenkkakahvoja ja vatsamakkaroita kannattaa siis yrittää muuttaa lihaksiksi, sillä aktiivinen lihaskudos kuluttaa enemmän energiaa kuin rasvakerros. Keskivartalon ja sisäelinten ympärille kerääntynyt rasva on terveyden kannalta haitallista, ja siitä eroon pääseminen voi vaikuttaa kolesterolin, veren rasva- ja sokeriarvoihin.

Vatsalihaksia voi harjoitella kotiohjelmissa ja aikaa kuluu 5-15 minuuttia. Asetu maton tai jumppa-alustan päälle ja aloita starttiliikkeistä. Kuukauden säännöllisen harjoittelun jälkeen voit siirtyä II-ohjelmaan ja siitä kuukauden päästä III-ohjelmaan. Kokeile kolmen kuukauden päästä tehdä kaikki 10 liikettä yhteen menoon ja huomaat edistymisesi!

## I STARTTI 2 krt/vko kutakin 10-20 toistoa



### RUTISTUS:

Selinmakuulla, jalat koukussa vie kämmenet pään taakse. Pidä kyynärpäät auki sivuilla. Nosta hartiat irti maasta ja suuntaa nenä kohti kattoa. Hengitä ulos ylöspäin rutistaessa.

### VINOT VATSALIHAKSET I:

Pidä leuka rinnassa, nojaa taakse ja kierrä kyynärpää edellä puolelta toiselle.

### LANTION NOSTO:

Jännitä lantion pohja ja nosta pakarot irti alustasta muutama millimetriä.

## II PIUKAT PAIKAT 2 krt/vko 2 kierrosta kutakin 20-30 toistoa



### VATSAN JÄNNITYS:

Istu jalat koukussa. Pidä leuka rinnassa ja laskeudu hitaasti kohti lattiaa siihen asti, josta vielä pääset takaisin istumaan.

### VINOT VATSALIHAKSET II:

Vie toinen kämmen pään taakse ja nojaa kyynärpää lattiaan. Ojenna jalka suoraksi ja kurkota toisella kädellä vastakkaisen jalan ulkosyrjälle.

### SYVÄT VARTALON LIHAKSET:

Asetu päinmakuulle, kyynärpäät alustalle ja nosta vartalo irti maasta. Pidä jännitys, hengitä ja laske 30:een.

# III Tehotreinit



## PUNNERRUS:

Polvet tai päkiät maassa tiukentaa vartalon asentoa ylläpitävät lihakset ja samalla rintalihakset. Pidä napa lähellä selkärankaa.



## JALKOJEN KIERTO:

Pidä kädet sivuilla ja kierrä jalat koukussa tai suorina vartalon puolelta toiselle.



## VINOT VATSALIAHAKSET JA KYLJET:

Kylkimakuulla nojaa kyynärpää koukussa maahan ja nosta kylki irti maasta. Laske 20:een. Voit vaikeuttaa liikettä nostamalla samalla päällimmäistä jalkaa tai ojentamalla sitä eteen.



## TAVOITEJOUSTOT:

Pilates100- liikettä mukaileva tehotreeni. Nosta jalat suorina irti lattiasta. Pidä koko ylävartalo tiukkana ja leuka rinnassa. Hengitä tasaisesti ja ojenna kädet vartalon sivuille. Laske 10-100 ja tee pientä joustoliikettä.