

VAHVAT JALAT

kolmella superharjoitteella

Tämän yksinkertaisempaa jalkatreeniä et löydä: **tee kolme harjoitetta kolmesti viikossa – siinä kaikki.** Treenin salaisuus ovat rankat mutta tehokkaat harjoitteet, jotka ovat varmasti useimmille ennestään tuttuja.

Haaveiletko vahvoista jaloista, mutta et jaksa keskittyä monien uusien ja monimutkaisten harjoitteiden opetteluun? Meillä on juuri sinulle sopiva treeniohjelma, joka sisältää vain kolme yksinkertaista harjoitetta. Jos luulet, että harjoitteiden yksinkertaisuus tarkoittaa samaa kuin helppous, tulet yllättymään. Valitsimme ohjelmaan kaikkein tehokkaimmat harjoitteet, jotka treenaavat jalkojen ja pakaroiden isoja lihaksia. Mitä yksinkertaisempi treeniohjelma on, sitä varmemmin sitä tulee noudatettua säännöllisesti.

Jalkatreenistä eniten hyötyä

Jalkojen lihaskuntotreeni on nopein ja tehokkain keino vahvistaa jalkojen lihaksia. Treeni lisää lihasmassaa, joka vahvistaa jalkojen liikettä ja auttaa selviämään monista arjen askareista. Samalla jalkojen ulkonäkö muuttuu, kun ne kiinteytyvät.

Hyödyt eivät ole vain esteettisiä tai liikunnallisia. Reidet ja pakarat

ovat kehon vahvimpia lihaksia, joten niitä treenatessa pystyt todennäköisesti liikuttamaan suuriakin painoja, mikä taas kuluttaa runsaasti energiaa. Ja mitä enemmän kehossa on lihasmassaa, sitä enemmän energiaa keho kuluttaa sekä liikkeessä että levossa. Siksi kannattaa treenata jalkojen lihaksia esimerkiksi käsien sijaan. Jalkojen voimatreeni voi hyödyttää myös laihduttajaa yhdessä ruokavalion muutoksen ja kestävyyskuntoa kehittävästä treenin kanssa. Lihaskuntotreenistä on hyötyä kaikille, mutta varsinkin yli 30-vuotiaille. Kolmeakymppiä lähestyessä kehon lihasmassa alkaa nimittäin vähentyä, mutta tätä kehitystä voi hidastaa lihaskuntotreenillä, jossa on syytä keskittyä nimenomaan jalkoihin lihasten suuren koon vuoksi.

Lihastreenistä eivät hyödy vain lihakset, vaan treeni vahvistaa myös luita, jänteitä ja nivelsiteitä, mikä taas voi ehkäistä selän, polvien ja lantion alueen vammoja, kun niitä ympäröivät entistä kovempaa kuormitusta kestävät rakenteet. Niveltä ja jänteiden

vahvistuminen on hyväksi kaikille mutta ennen kaikkea juoksijoille ja pyöräilijöille, joiden jalat joutuvat harastuksessa koville. Jalkojen lihaskuntotreeni voi siivittää juoksijat ja pyöräilijät kovempaan vauhtiin ja ehkäistä monenlaisia vammoja.

Klassikot pitävät pintansa

Jos olet tehnyt lihastreeniä aiemmin, tunnet varmasti jo entuudestaan kyykyn, askelkyykyn ja maastavedon, sillä ne ovat perinteisiä, monen valmentajan suosimia harjoitteita, jotka takaavat jaloille ja pakaroille kovan rääkin. Harjoitteiden teho perustuu siihen, että niissä liikkeeseen osallistuvat kehon isot lihakset yleensä koko jalan alueella. Jos olet aikaisemmin karttanut juuri näitä harjoitteita, yritä muuttaa asennettasi ja pitää niistä tai ainakin saada ne edes tehtyä, sillä nämä harjoitteet ovat niin tehokkaita, että niillä kuittaat monta pienempää harjoitetta. Myönteinen asenne tehoharjoitteita kohtaan saa myös treenin sujumaan sutjakammin.

MAASTAVETO



KYYKKY



ASKELKYYKKY



Jos et pysty tekemään harjoitteiden perusversioita, kokeile vaihtoehtoisia versioita, jotka olemme laatineet polviongelmaisille, kotitreeniin ja niille, joilta perusversiot eivät luonnistu kehon jäykkyyksien vuoksi.

Turha pelätä suuria reisiä

Jos pelkää, että jalkojen lihastreeni tuo mukanaan isot reidet ja pullistelevat lihakset, huolesi on turha, sillä niin ei tule käymään! Jalkojen vahvistaminen saa päinvastoin reidet näyttämään kiinteämmiltä ja hoikemmilta, ei suuremmilta. Naisten on korkeamman rasvaprosentin vuoksi paljon miehiä vaikeampaa kasvattaa treenin avulla suuria lihaksia, joten lihaskuntotreeniä ei kannata jättää pullistelevien lihasten pelossa väliin.

Jos aloitat treeniohjelman noudattamisen nyt ja treenaat kolmesti viikossa, kesään mennessä jalkasi ovat sekä vahvemmat että kiinteämmät. Huomaat jalkojen vahvistumisen siitä, että liikkumisesta tulee aiempaa helpompaa!

Huom!

Jos ensisijaiset harjoitteet eivät sovi sinulle, annamme täällä myös vaihtoehtoja.

Harjoitteet treenaavat tehokkaasti näitä lihaksia

Pakarat (gluteus)

Kummassakin pakarassa on kolme eri lihasta, joiden tehtävänä on lonkan koukistus ja reisien loitonus. Pakaralihakset aktivoituvat hypätessä ja juostessa, jolloin ne pitävät lantion asennon vakaana. Vahvat pakaralihakset voivat myös ehkäistä alaselän kipuja.

Etureidet (quadriceps)

Nelipäinen reisilihas sijaitsee etureiden alueella, ja siihen kuuluu neljä toisiinsa yhteydessä olevaa lihasta. Etureiden tehtävänä on pääasiassa ojentaa polvea, joten sitä tarvitaan mm. kävelyssä, juoksussa, hyppyissä ja esimerkiksi seisomaan noustessa. Kaikki neljä etureiden lihasta kiinnittyvät samalla jännteellä polvilumpioon, joten niillä on tärkeä tehtävä polven vakauttajina.

Takareidet (hamstring)

Takareiden lihaksisto koostuu kolmesta eri lihaksesta. Näiden lihasten tärkein tehtävä on toimia polven koukistajana ja kiertäjänä ja lonkan ojentajana ja kiertäjänä. Takareiden lihaksia tarvitaan kävelyssä, juoksussa, pyörimisessä, hyppyissä ja seisomaan nousussa – ne tosin toimivat näissä enimmäkseen etureiden tukena. Lihakset kiinnittyvät polven ympärille, joten ne vakauttavat myös polviniveltä.

MAASTAVETO

Maastaveto on yksi tehokkaimmista harjoitteista pakaroiden, takareisien ja alaselän treenaukseen. Harjoite aktivoi myös keskivartalon lihakset.

Maastavedon tekniikka on helppo oppia, eikä harjoite vaadi yhtä hyvää liikkuvuutta kuin kyykky. Maastavedossa

käytetään isoja lihasryhmiä, joten tankoon voi laittaa isotkin painot. Se tekee sekä lihaksille että mielelle hyvää: on hauska tuntee itsensä vahvaksi!



Perinteinen maastaveto

Väline: Tanko

Toistot: 3–5 sarjaa, joissa 10–12 toistoa. Pidä sarjojen välissä 1,5 minuutin tauko.

Harjoite: Seiso jalat hartianleveydellä haara-asennossa. Ota tangosta hieman jalkojen asentoa leveämpi ote. Pidä koko harjoitteen ajan selkä suorana ja tanko lähellä kehoa. Laske tanko kohti lattiaa työntämällä peppua taakse ja koukistamalla polvia. Nosta tanko suoristamalla jalat ja työntämällä lantiota eteen. Paina kantapäät lattiaan.

Sopii niille, jotka

- haluavat treenata tehokkaasti erityisesti pakaroita.
- eivät ole kovin notkeita.

Suorin jaloin maastaveto

Väline: Tanko

Toistot: 3–5 sarjaa, joissa 10–12 toistoa. Pidä sarjojen välissä 1,5 minuutin tauko.

Harjoite: Seiso jalat hartianleveydellä haara-asennossa. Ota tangosta hieman jalkojen asentoa leveämpi ote. Pidä koko harjoitteen ajan selkä

ja jalat suorana ja hae liike lantiosta. Vältä kuitenkin polvien yliojentumista. Laske tanko kohti lattiaa työntämällä peppua taakse. Pidä tanko lähellä kehoa. Pysäytä liike, kun tanko on polvien alapuolella. Tanko nousee ylös, kun suoristat jalat työntämällä pakaroilla ja takareisillä.



Vaihtoehto niille, joiden

- on vaikea laskeutua selkä suorana alaselän kanssa perinteisessä maastavedossa.

Vaihtoehto niille, jotka

- treenaavat kotona.
- eivät pysty laskeutumaan selkä suorana alas perinteisessä maastavedossa.

Lantionnosto

Väline: Kuminauha

Toistot: 3–5 sarjaa, joissa 10–12 toistoa. Pidä sarjojen välissä 1,5 minuutin tauko.

Harjoite: Asetu selinmakuulle ja laita kuminauha polvien yläpuolelle. Tuo kantapäät lähelle peppua. Jännitä vatsaa ja pakaroita ja nosta lantio ylös. Paina kantapäät lattiaan. Laske lantio hitaasti alas. Paina reisiä uminauhaa vasten koko harjoitteen ajan.



KYYKKY

Kyykky on eräs tunnetuimmista ja suosituimmista jalkojen harjoitteista.

Se aktivoi tehokkaasti lihaksia hartioista alaspäin ja treenaa erityisesti etureisiä ja pakaroita. Tehoharjoite panee myös keskivartalon tukilihakset töihin.

Sopii niille, jotka

- haluavat vahvistaa reisiä.
- liikkuvat säännöllisesti ja haluavat lisää voimaa.



Vaihtoehto niille, jotka

- treenaavat kotona.
- eivät saa polvia pysymään linjassa varpaiden kanssa, vaan polvet kääntyvät kyykyssä sisäänpäin.



Kuminauhakyykky

Väline: Kuminauha

Toistot: 3–5 sarjaa, joissa 10–12 toistoa. Pidä sarjojen välissä 1,5 minuutin tauko.

Harjoite: Laita kuminauha polvien yläpuolelle ja asetu

seisomaan hartioita leveämpään haara-asentoon. Laskeudu kyykkyy, kuten tavallisessa kyykkyharjoitteessa. Paina jaloilla kuminauhaa vasten koko harjoitteen ajan.

Perinteinen kyykky

Väline: Tanko

Toistot: 3–5 sarjaa, joissa 10–12 toistoa. Pidä sarjojen välissä 1,5 minuutin tauko.

Harjoite: Seiso hieman hartioita leveämmässä haara-asennossa. Varmista, että polvet ja varpaat osoittavat koko harjoitteen ajan samaan suuntaan ja että koko jalkapohja pysyy lattiassa. Laita tanko hartioille ja paina sitä tiiviisti kiinni hartioihin. Pidä selkä suorana ja keskivartalon lihakset jännitettynä. Laskeudu alas aivan kuin olisit istumassa tuolille. Laskeudu niin alas kuin pystyt, kunhan selkä pysyy suorana, jalkapohjat lattiassa ja varpaat osoittavat samaan suuntaan kuin polvet. Nouse takaisin alkuasentoon painamalla kantapäitä lattiaan ja suoristamalla polvet ja lantio. Jos jalkapohjat eivät tahdo pysyä lattiassa, laita kantapäiden alle pieni koroke, kuten ohut levypaino.

Maljakyykky

Väline: Kahvakuula, levypaino tai käsipaino

Toistot: 3–5 sarjaa, joissa 10–12 toistoa. Pidä sarjojen välissä 1,5 minuutin tauko.

Harjoite: Seiso jalat hartianleveydellä tai hieman leveämmässä haara-asennossa. Pidä kahvakuulaa rinnan edessä ja tee harjoite muuten kuin tavallinen kyykky.

Vaihtoehto niille, jotka

- eivät halua tai pysty tekemään kyykkyä tanko niskassa.



VINKKI

Jos haluat käyttää apuna käsipainoa, pidä sitä molemmien käsien vartalon edessä tiiviisti kiinni rinnassa.



Haarakyykky

Väline: Kehonpaino, tanko tai käsipainot

Toistot: 3–5 sarjaa, joissa 10–12 toistoa per jalka. Pidä sarjojen välissä 1,5 minuutin tauko.

Harjoite: Astu toisella jalalla pitkä askel eteenpäin alkuasentoon. Etujalka pysyy kiinni lattiassa koko harjoitteen ajan, mutta takajalan

kantapää saa irrota lattiasta. Laskeudu selkä suorana kohti lattiaa ja pidä taaempi jalka mahdollisimman suorana. Nouse hitaasti takaisin alkuasentoon. Jos etujalan kantapää ei tahdo pysyä lattiassa, voit laittaa etujalan esimerkiksi steppilaudan tai muun korokkeen päälle.

Vaihtoehto niille, joiden

- liikkuvuus ei riitä tavalliseen kyykkyyn.
- polvet kipeytyvät tai ovat epävakait.
- jalkojen voimassa on merkittävä puoliero.

ASKELKYYKKY

Askelkyykky sopii hyvin tehtäväksi maastavedon ja kyykkyjen kanssa.

Harjoitteessa treenataan vain yhtä jalkaa kerrallaan, mikä auttaa tasoittamaan mahdollisia jalkojen voimatason puolieroja ja kehittää myös tasapainoa ja kehoa vakauttavia lihaksia. Harjoite kohdistuu isoihin lihaksiin, ja siinä töihin joutuvat myös nilkkojen, polvien ja lonkkien nivelet. Askelkyykky treenaa yhtä lailla sekä etu- että takareisiä ja pakaroita.

Sopii niille, jotka

- haluavat aktivoida sekä etu- että takareidet.
- haluavat kehittää tasapainoa.



Perinteinen askelkyykky

Väline: Käsipainot, kehonpaino tai tanko hartioilla

Toistot: 3–5 sarjaa, joissa 10–12 toistoa per jalka. Pidä sarjojen välissä 1,5 minuutin tauko.

Harjoite: Asetu seisomaan jalat vieretysten kädet suorina vartalon sivuilla käsipaino kummassakin kädessä. Astu toisella jalalla pitkä askel eteenpäin ja laskeudu hallitusti kohti lattiaa. Pidä selkä suorana ja katse eteenpäin. Nouse ylös ja työnnä samalla etujalalla itsesi takaisin alkuasentoon. Tämä on yksi toisto. Yritä pitää polvet ja varpaat samaan suuntaan koko harjoitteen ajan ja etummainen jalkaterä kokonaan lattiasa yhden toiston ajan. Takajalan kantapää saa irrota lattiasta. Voit käyttää lisäpainona myös tankoa hartioilla tai tehdä harjoitteen pelkällä oman kehon painolla.



Vaihtoehto niille, jotka

- kärsivät askelkyykyssä polvikivuista.
- juoksevat paljon.

Taka-askelkyykky

Väline: Kehonpaino, käsipaino tai tanko

Toistot: 3–5 sarjaa, joissa 10–12 toistoa per jalka. Pidä sarjojen välissä 1,5 minuutin tauko.

Harjoite: Seiso suorana jalat hartioiden levyisessä haarassa. Astu toisella jalalla pitkä askel taakse ja laske hallitusti polvi kohti lattiaa. Varmista, että etujalan polvi osoittaa varpaiden kanssa samaan suuntaan. Nouse takaisin alkuasentoon tuomalla takajalka etujalan viereen. Harjoitteessa voi käyttää painona tankoa hartioilla tai yhtä käsipainoa kummassakin kädessä.

Vaihtoehto niille, jotka

- treenaavat kotona.
- haluavat teho-treenin pakaroilte.



Sivuaskel kuminauhan kanssa

Väline: Kuminauha

Toistot: 3–5 sarjaa, joissa 10–12 toistoa per puoli. Pidä sarjojen välissä 1 minuutin tauko.

Harjoite: Laita kuminauha polvien alapuolelle ja asetu seisomaan kapeaan haaraan. Koukista polvia hieman ja paina jalkoja kuminauhaa vasten. Astu hallitusti sivulle ja pidä samalla koko ajan polvet koukussa ja kuminauha jännityksessä.

Pikaopas jalkojen tehotreeniin

Kolme harjoitetta

Valitse jokaisella treenikerralla tehtäväksi yksi kyykky, yksi maastaveto ja yksi askelkyykky. Voit valita kolme harjoitetta itse tai kokeilla oikealla olevia kolmen harjoitteen ohjelmiamme.

Kolmesti viikossa

Tee treeni kolmesti viikossa, niin saavutat parhaan tuloksen. Vasta-alkajalle riittää kaksi treenikertaa viikossa parin ensimmäisen viikon ajan mutta pyri siirtymään kolmeen treeniin mahdollisimman pian. Jos ehdit salille vain 1–2 kertaa viikossa, voit tehdä treenin kolmantena päivänä kotona.

Muista lämmitellä

Aloita treeni hyvällä lämmittelyllä. Se parantaa suorituskykyä, lisää liikkuvuutta ja tekee nivelistä notkeammat, mikä ehkäisee loukkautumisia. Voit lämmitellä esimerkiksi tekemällä 10 minuutin kiertotreenin juoksumatolla, kuntopyörällä, soultulaitteella ja crosstrainerilla. Aloita kevyesti mutta lisää vauhtia, jotta saat 10 minuutin aikana sykkeen ylös. Tee myös muutamia kyykkyjä ja askelkyykkyjä ilman painoa.

Tee lisäksi kuntoa kohottavaa treeniä

Jos haluat tukea lihaskuntotreeniä kestävyyskuntoa kohottavalla treenillä, intervalliharjoittelu on tehokkain vaihtoehto. Voit treenata esimerkiksi juoksumatolla tai kuntopyörällä, jotka aktivoivat mukavasti jalkojen lihaksia. Juokse tai polje 30 sekuntia ja pidä 30 sekunnin tauko. Toista 5–10 kertaa. Kestävyystreeni parantaa hapenottoa ja tehostaa rasvanpolttoa.

4 TREENIOHJELMAA

Paljon treenanneille

PERINTEINEN
KYYKKY



+

PERINTEINEN
MAASTAVETO



+

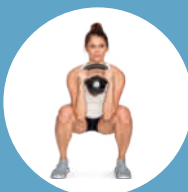
PERINTEINEN
ASKELKYYKKY



5 x 10–12 toistoa, 1,5 minuutin tauko sarjojen välissä

Vähemmän treenanneille

MALJA-
KYYKKY



+

SUORIN JALLOIN
MAASTAVETO



+

TAKA-ASKEL-
KYYKKY



4 x 10–12 toistoa, 1,5 minuutin tauko sarjojen välissä

Vasta-alkajille ja polviongelmallisille

HAARA-
KYYKKY



+

PERINTEINEN
MAASTAVETO



+

SIVUASKEL KUMI-
NAUHAN KANSSA



3 x 10–12 toistoa, 1,5 minuutin tauko sarjojen välissä

Kotona treenaaville

KUMINAUHA-
KYYKKY



+

LANTION-
NOSTO



+

SIVUASKEL KUMI-
NAUHAN KANSSA



4 x 10–12 toistoa, 1,5 minuutin tauko sarjojen välissä