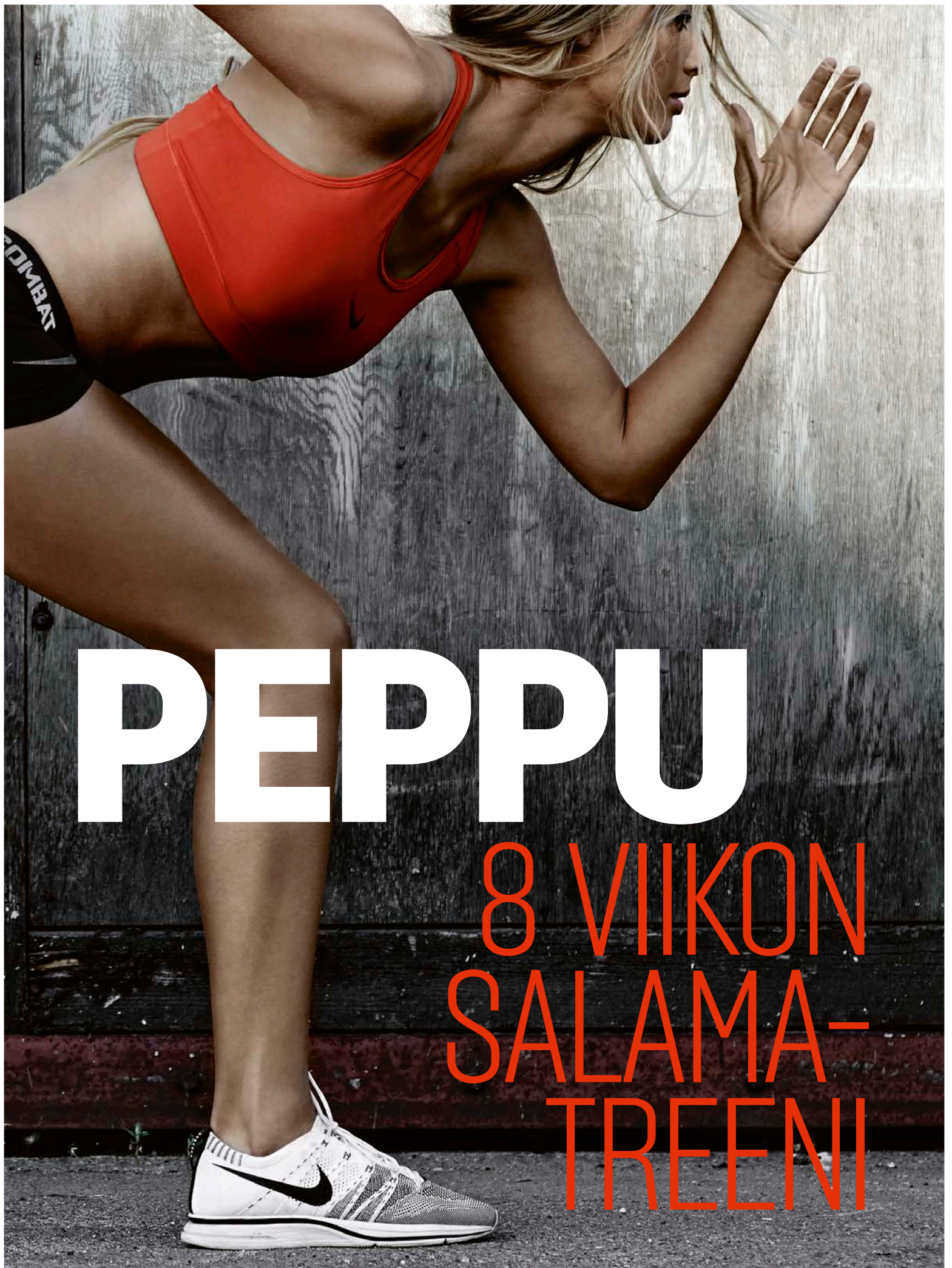


KUNTO PLUS
RÄJÄHTÄVÄ
BOOTY CAMP

PIUKKA

Heitä höllyville pakaraille hyvästit jo tänään liittymällä mukaan **KUNTO PLUS -lehden kivenkovaan pakara-bootcampiin, josta ei puutu vauhtia eikä räjähtävyyttä.** Spurttaa, kierrä, nosta, heilauta, punnerra ja puhise kahdeksan viikkoa mjelessä vain yksi tavoite: kauniin pyöreät mutta silti jäntevät pakaralihakset.



PEPPU

8 VIIKON
SALAMA-
TREENI

Seuraa kuinka peppu piukkenee!

Pyydä kaveria ottamaan pepusta kuva sivulta ja takaa ennen treenin aloittamista. Toista sama neljän ja kahdeksan viikon kohdalla ja nauti!

Beyoncélla on sellaiset, ja Jennifer Lopez on myös yläpeä omistaan – pakaroiista, jotka ovat kuin kaksi ilmapalloa mutta silti ryhdikkäät. Samanlaisia peppuja saa etsiä Suomessa pitkään. **Valtaosa meistä vain istuu takamuksensa päällä pitkän päivää sillä seurauksella, että peppu levenee ja painuu littanaksi.**

Asialle kannattaa tosiaan tehdä jotain. Pyöreä peppu ei pelkästään näytä paremmalta farkuissa, sillä muodokkuus tarkoittaa myös lihaksia, joilla voi liikkua tehokkaammin. Samalla vammojen riski vähenee ja aineenvaihdunta kiihtyy levossakin.

Ani harva käyttää kookasta gluteus maximus -pakaralihasta juurikaan tavallisena arkipäivänä. Lihaksen maksimivoimasta käytetään yleensä vain 10 prosenttia vaikkapa seiso- maan noustessa, sillä etureiden lihaksia hyödynnetään paljon pakaroi- ta enemmän. Kävellessä pakaralihas kuormittuu vielä vähemmän, ellei maasto ole erityisen epätasaista.

Käveleminen kuluttaa kaloreita ja hoikentaa kehoa, mutta se ei riitä millään tekemään pakaroi- sta vahvoja, kiinteitä ja muodokkaita.

Pakaroita täytyykin rasittaa enem- män laajoilla liikkeillä niin, että keho liikkuu eri korkeuksilla joka suun-

taan. Pakaratreeneissä liikutaan siis ylös ja alas, eteen ja taakse sekä si- vulta toiselle. Vauhdikas lenkkeily on hyvää treeniä pepulle, ja jalkakyy- kyn ja askelkyyryn tapaiset liikkeet täydentävät sitä ihanteellisesti.

KUNTO PLUS -lehden räjähtävien treenien booty camp on suunniteltu rasittamaan nimenomaan pakaroita. Ohjelmaan kuuluukin paljon vauhdi- kasta intervallijuoksua sekä rankkoja voimaharjoituksia kahvakuulalla. □

NÄKYVÄ ERO JO 8 VIIKON JÄLKEEN

KUNTO PLUS -lehden Explosive Booty Camp on testattu toimivaksi! Omavalmentaja Michelle Kristensen käyttää ohjel- maa ravinto- ja treenileireillään. Kuvaan on koottu esimerkkejä kuntoilijoiden muodonmuutoksista.

	Ennen:	Jälkeen:		
	PAINO	VYÖTÄRÖ	VATSA	LANTIO
ALKU:	82,8	84,2	97	108,3
4 VKOA:	76,1	77,8	89	104
8 VKOA:	72	71,5	82,5	98
YHT.	-10,8 kg	-12,7 cm	-14,5 cm	-10,3 cm

	Ennen:	Jälkeen:		
	PAINO	VYÖTÄRÖ	VATSA	LANTIO
ALKU:	76,6	78,7	86,6	108,5
4 VKOA:	72,8	74	80,2	104,8
8 VKOA:	67,7	73	77,6	98,5
YHT.	-8,9 kg	-5,7 cm	-9 cm	-10 cm

	Ennen:	Jälkeen:		
	PAINO	VYÖTÄRÖ	VATSA	LANTIO
ALKU:	68,1	75,4	82,7	102,8
4 VKOA:	66,3	73,6	78,4	98,5
8 VKOA:	64,8	71,8	75,6	96,8
YHT.	-3,3 kg	-3,6 cm	-7,1 cm	-6 cm

	Ennen:	Jälkeen:		
	PAINO	VYÖTÄRÖ	VATSA	LANTIO
ALKU:	81,4	86,4	96,5	112,7
4 VKOA:	76,2	80,4	91,4	107,8
8 VKOA:	71,2	76,8	86,7	103,7
YHT.	-10,2 kg	-9,6 cm	-9,8 cm	-9 cm

4 SYYTÄ TREENATA PAKAROITA

1. Kulutus kasvaa!

Suuri pakaralihas, gluteus maximus, on kehon kookkain lihas. Niinpä energiankulutus on sitä kiivampaa, mitä treenatumpi pakaralihas on. Silloin rasvaa on helpompi karistaa kehosta.

2. Juoksuvauhti paranee

Varsinkin mäkien juokseminen vauhdittuu, sillä se vaatii paljon voimaa ja räjähtävyyttä. Arkisissa tilanteissa liikkuminen helpottuu vastaavasti.

3. Tiukat vaatteet näyttävät hyviltä

Oletko pistänyt merkillle, kuinka monilla naisilla on littana peppu? Miltä se näyttää bikineissä kiinteään ja muodokkaaseen peppuun verrattuna?

4. Vammojen vaara vähenee

Monikaan ei käytä pakaralihaksia arkisissa liikkeissä. Pakaroita ei tule käytettyä tehokkaasti, ellei niitä kuormiteta kunnolla kävellessä tai juostessa. Veltot pakaralihakset lisäävät kuitenkin kuntoiluvammojen riskiä.

PIUKKOJEN PAKAROIDEN HARJOITUSOHJELMA

HARJOITUSOHJELMA:

**Ihanteellinen viikko –
treeniä täydellä teholla:**

MA	Kestävyys
TI	Voimaharjoittelu
KE	Kestävyys
TO	
PE	Voimaharjoittelu
LA	Kestävyys
SU	

**Varaviikko – kiireisille jaksoille,
kun täysiä treenejä ei ehdi tehdä:**

MA	Kestävyys
TI	Voimaharjoittelu
KE	Puolikas voimaharjoitusohjelma
TO	
PE	200 heilautusta kahvakuulalla
LA	Puolikas voimaharjoitusohjelma
SU	200 heilautusta kahvakuulalla

KESTÄVYYSHARJOITUKSIA KALORIEN POLTTAMISEEN

► Kohenna kestävyyttä 3 kertaa viikossa 8 viikon ajan.
Juoksu puree pakaroihin tehokkaasti, mutta pyöräilylläkin
pääsee hyvin tuloksiin. Kuntosalitreenejä suosivat voivat käyt-
tää askelluslaitetta, crosstraineria tai soutulaitetta.

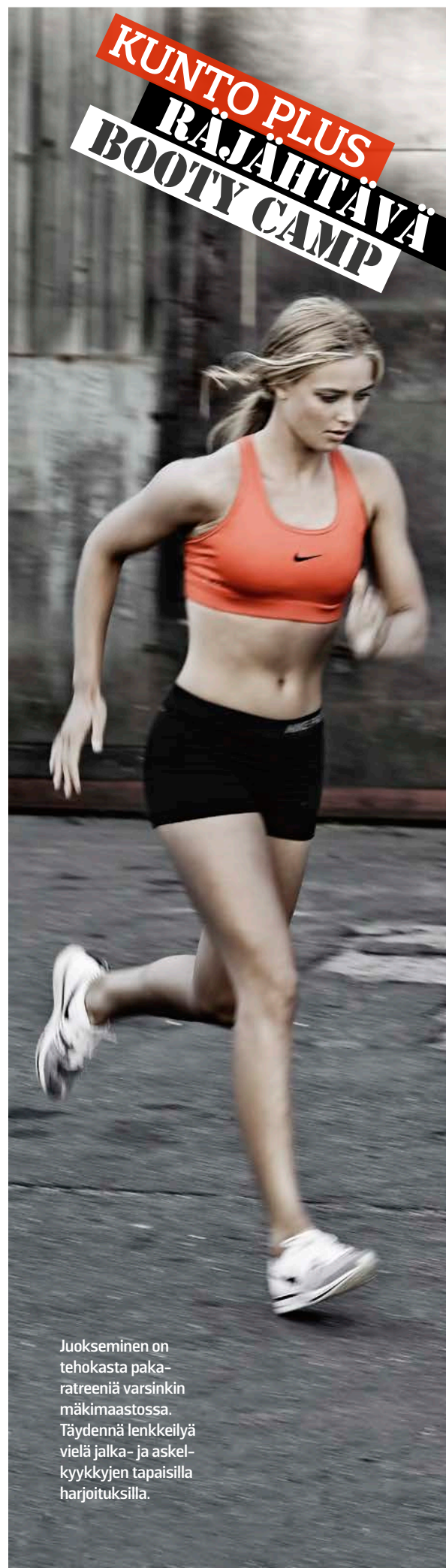
VKO	1. TREENI	2. TREENI	3. TREENI
1-4	Lämmittely* 10 x 30 s intervalleja kovalla sykkeellä** 1 minuutin tauko rennosti hölkäten aina intervallien väleissä Jäähdyttele*** hölkäten	45 min juoksua niin, että voit ju- tella lyhyin lausein (hiukan täytyy hengästyä)	Lämmittely 10 x 1 min niin, että kävelet 45 s reippaasti ja pyrähdät**** täyteen juok- suvauhtiin 15 sekunniksi Jäähdyttele hölkäten
5-8	Lämmittely 10 x 45 s intervalleja kovalla sykkeellä 1 minuutin tauko rennosti hölkäten aina intervallien väleissä Jäähdyttele hölkäten	50 min juoksua niin, että voit ju- tella lyhyin lausein (hiukan täytyy hengästyä)	Lämmittely 15 x 45 s niin, että kävelet 45 s reippaasti ja pyrähdät täyteen juoksu- vauhtiin 15 sekunniksi Jäähdyttele hölkäten

* Lämmittely = 10 minuuttia rentoa liikkumista, kuten pyöräilyä, reipasta kävelyä tai crosstrainer-treeniä.

** Kova syke = treeni on rankkaa, olo on hengästynyt ja voit jutella vain tavu kerrallaan puuskuttaen.

*** Jäähdyttele = mukavan rentoa vauhtia niin, että syke rauhoittuu eikä enää kiihdy. Jäähdyttele 10 min.

**** Pyrähdys = juokse niin kovaa vauhtia kuin kykenet!



Juokseminen on
tehokasta paka-
ratreeniä varsinkin
mäkimaastossa.
Täydennä lenkkeilyä
vielä jalka- ja askel-
kyykkyjen tapaisilla
harjoituksilla.

KUNTO PLUS RÄJÄHTÄVÄ BOOTY CAMP

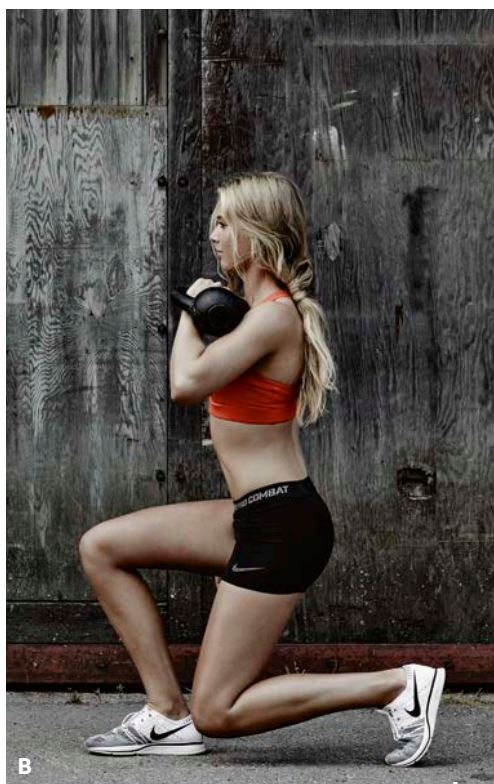
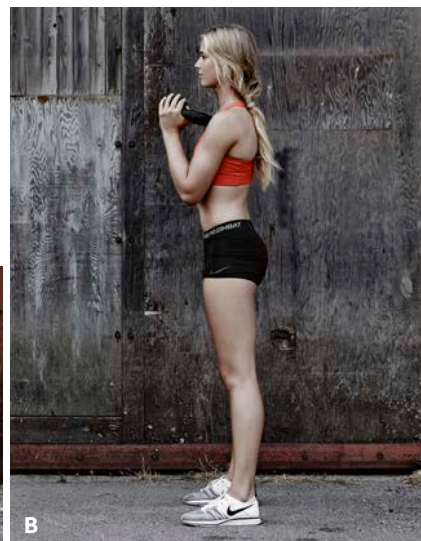
VOIMAHARJOITUKSIA PEPUN PIUKENTAMISEEN

- ▶ Tee 4 treeniä 2 kertaa viikossa 8 viikon ajan.
- ▶ Tee treenatessa aina 4 kierrosta kaikkia 4 harjoitusta.
- ▶ Pidä 30 sekunnin tauko aina harjoituksesta toiseen vaihtaessa.
- ▶ Tee harjoituksissa 1–3 aina 12 toistoa ja harjoituksessa 4 aina 20 toistoa – kaikilla 4 kierroksella.

1. JALKAKYYKKY

Treenaa näin: Seiso jalat lantiota leveämmällä. Pidä kahvakuulaa kaksin käsin rintakehän kohdalla. Kyykisty niin, että peppu laskeutuu kohti lattiaa, mutta pidä yläkeho silti suorana. Katso suoraan eteenpäin, kun kyykistyt (A). Nouse sitten takaisin seisovaan asentoon (B).

Keskity: Pidä kehon paino koko ajan kantapäällä ja yritä kyykistyä mahdollisimman alas. Treeni puree pakaroihin sitä paremmin, mitä syvemmälle pääset kyykkyy.



2. ASKELKYYKKY

Treenaa näin: Pidä kahvakuulaa vasemmalla kädellä solisluun kohdalla. Astu oikealla jalalla pitkä askel eteen ja kohota vasen jalka päkiän varaan (A). Taivuta jalkoja siten, että taempi polvi laskeutuu lähelle lattiaa (B). Pidä kehon paino koko ajan tasaisesti molemmilla jaloilla. Laskeudu hitaasti kyykkyy, mutta kohotaudu ylös räjähtävästi. Ponnista ylös kohotessa voimakkaasti niin, että kehon paino on etummaisien jalojen kantapäällä.

Keskity: Pidä etujalan paino koko ajan kantapäällä. Jännitä vatsaa siten, että yläkeho pysyy koko ajan ryhdikkäästi pystysuorassa.

3. SIVUASKEL

Treenaa näin: Seiso kahvakuula vasemmassa kädessä solisluun kohdalla (A). Astu oikealla jalalla askel sivulle ja kiinnitä huomiota siihen, että jalkaterät osoittavat suoraan eteenpäin. Taivuta samalla polvia siten, että peppu laskeutuu alaspäin, ja laske kyykistyessä kahvakuula oikean jalan viereen (B). Ponnista ylös, kohota kuula taas solisluun viereen, kokoa jalat yhteen ja toista sitten treeni toiselle puolelle.

Keskity: Taivuta joka kerralla polvia niin, että peppu laskeutuu kyykistyessä yläkehoa alemmaksi. Keskity myös selän pitämiseen suorana ja pepun työntämiseen hiukan taaksepäin, kun koukistat jalkoja ja kyykistyt.



Syö peppu piukaksi

Pelkkä treeni ei riitä.
Parin kilon ylipainon kanssa peppua
muokkaamaan ryhtyvän täytyy
miettiä myös ruokavaliotaan.
Lehden lukijat löytävät taatusti
tepsiviä ruokavaliota kotisivuilta:
kuntoplus.fi/peppuruokaa



4. HEILAUTUS

Treenaa näin: Seiso jalat lantion leveydellä. Tartu kahvakuulaan kaksin käsin ja heilauta sitä suurin käsin eteen ja ylös ojentamalla jalat voimakkaasti suoriksi ja työntämällä lantiota hiukan eteenpäin (A). Älä silti liioittele lantion liikettä. Anna kahvakuulan heilahtaa jalkojen väliin siten, että taivutat samalla jalkoja ja työnnät peppua taaksepäin, kunnes kädet osuvat reisiin (B). Heilauta sitten kuuraa taas ylöspäin.

Keskity: Pidä selkä suorassa koko heilautuksen ajan.

Lisää pakaratreenejä: kuntoplus.fi/peppu

kuntoplus.fi

4 TREENIÄ PAKAROIDEN KIINTEYTYKSEEN

