



Haluan, että vastaat minulle kuin personal trainer, joka on erikoistunut nimenomaan ruuhkavuosia elävien keski-ikäisten naisten treenaamiseen ja motivointiin. Olet myös perehtynyt ADHD-ihmisten erityishaasteisiin. Olen kohta 49 vuotta täyttävä nainen, joka on tehnyt aikanaan ihan säännöllisesti punttitreeniä ja jopa nauttinut kovasta treenistä. Huomaan, että viimeiset vuodet, jotka ovat olleet henkisesti kuormittavia läheisten vakavien sairausten takia ovat johtaneet siihen, että fyysinen kuormitus on alkanut tuntua minusta vastenmieliseltä, vaikka tällä hetkellä elämässäni ei ole enää samanlaisia henkisesti kuormittavia tekijöitä. Meillä on kotona punttivehkeet, joilla voi tehdä ihan hyvän kokonaisvaltaisen treenin (ylätalja, penkkipunnerrus, kyykkyteline, käsipainoja, painavia treenipalloja, kahvakuulia). Teen töitä kotona ja saan vapaasti määrätä työaikani. Lisäksi käytössäni on kävelymatto, jolla kävelen samalla kun teen kirjoitustöitä. Kokeilen myös tehdä aamuisin pienen aamujumpan, joka sisältää fiiliksestä riippuen jooga-, pilates- ja venyttelyliikkeitä. Musiikin kuuntelu motivoi minua liikkumaan. Minulla on ADHD, joka saattaa myös vaikeuttaa rutiinien luomista ja niistä kiinni pitämistä. Minulla on aika paljon iltakokouksia, joten varmimmin saisin treenattua arkisin ennen klo 14. Herään tyypillisesti noin klo 7–8 välillä. Puolisoni hoitaa lasten herättämisen, aamutoimet ja kouluun lähettämisen. Itse tykkään käyttää ensimmäisen tunnin heräämisen jälkeen mm. uneen liittyvien tietojen, fiiliksen yms. kirjaamiseen sekä 20–30 minuutin meditaatioon. Suosin ainakin ennen vanhaan enemmän noin puolen tunnin treenejä monta kertaa viikossa kuin pitkiä treenejä pari kertaa viikossa. Mitä voisın tehdä päästäkseni taas punttitreenien makuun?



Hei, ja kiitos kysymyksestäsi! Tämä on loistava lähtökohta palata treenin pariin. Ensinnäkin, hienoa että sinulla on jo kokemusta ja innostusta treenaamiseen, sekä hyvä varustus kotona. Tässä muutamia vinkkejä ja suosituksia, jotka sopivat elämäntilanteeseesi ja erityistarpeisiisi:

Henkilökohtainen Rutiini

- Aamuhäätämisestä treeniin:** Koska heräät noin klo 7-8 ja ensimmäinen tunti on omistettu meditaatiolle ja kirjaamiselle, voit ajoittaa treenisi heti tämän jälkeen. Tämä auttaa luomaan rutiinin ja hyödyntämään aamun energian.
- Lyhyet ja Tehokkaat Treenit:** Pidä kiinni mieltymyksestäsi lyhyistä, mutta tehokkaista treeneistä. 20-30 minuutin treenit ovat erinomaisia, ja voit keskittyä päivittäin eri lihasryhmiin.
- ADHD:n huomioiminen:** ADHD:n kanssa on tärkeää pitää treeni mielenkiintoisena ja vaihtelevana. Kokeile erilaisia treenimuotoja ja älä epäröi muuttaa suunnitelmia, jos jokin tuntuu tylsältä.

Treeniehdotuksia

- Yhdistä Musiikki ja Liikunta:** Koska musiikki motivoi sinua, tee treenilistat, jotka innostavat liikkumaan. Vaihtelee musiikkityylejä pitääksesi treenit mielenkiintoisina.
- Aloita Kevyesti:** Aloita kevyillä treeneillä, jotta et tunne niitä vastenmielisinä. Keskity ensin liikkeiden oikeaan suoritustekniikkaan pienemmillä painoilla.
- Vaihtelevuus ja Monipuolisuus:** Hyödynnä kodin kuntolaitteita ja tee joka treenikerralla jotain erilaista. Esimerkiksi yhtenä päivänä keskity ylävartaloon, toisena alavartaloon ja kolmantena yhdistele liikkeitä.

4. **Hyödynnä Kävelymattoa:** Kävelymatto on loistava tapa yhdistää työ ja liikunta. Voit esimerkiksi kävellä kokouksien aikana tai työpäivän alussa.

Motivaation Ylläpitäminen

1. **Tavoitteet ja Seuranta:** Aseta itsellesi selkeitä, saavutettavia tavoitteita ja seuraa edistymistäsi. Kirjaa treenisä ja tunteuksesi, kuten teet unen suhteen.
2. **Joustavuus:** Muista, että on täysin normaalia, jos jokin päivä et tunne oloasi treenaamiseen sopivaksi. Joustavuus on avain, erityisesti kiireisinä ja stressaavina aikoina.
3. **Palkitse Itsenäsi:** Asenna pieniä palkintoja itsellesi treenitavoitteiden saavuttamisesta. Tämä voi olla vaikkapa lempikirjan lukemista tai rentouttavaa aikaa itsellesi.

Yhteenveto

Tärkeintä on löytää tasapaino mielihyvän, terveyden ja arjen kiireiden välillä. Kuuntele kehoasi ja mieltäsi, ja muista, että pienetkin askeleet ovat edistystä kohti tavoitteitasi. Olet jo matkalla takaisin treenien pariin, joten ole itsellesi armollinen ja nauti matkasta!



Voitko laatia minulle malliksi treeniohjelman, jossa huomioit myös sen, että kävelen kirjoittaessani ja teen aamulla noin 10 minuutin jumpan? Haluaisin myös venyttellä iltaisin rauhoittuakseni, mutta en ole saanut siitäkään tehtyä vielä rutiinia.



Tietenkin, tässä sinulle ehdotus treeniohjelmaksi, joka ottaa huomioon aamujummat, kävelyt kirjoittaessasi sekä iltaiset venyttelyrutiinit. Tämä ohjelma keskittyy monipuolisuuteen ja on suunniteltu siten, että se sopii ruuhkavuosiin ja ADHD:n erityistarpeisiin.

Viikoittainen Treeniohjelma

Maanantai

- **Aamu:** 10 minuutin jumppa (pilates-/joogapohjainen)
- **Päivä:** 20-30 min ylävartalon treeni (penkkipunnerrus, ylätalja, käsipainot)
- **Ilta:** 10 minuutin venyttely

Tiistai

- **Aamu:** 10 minuutin jumppa (dynaaminen venyttely)
- **Päivä:** 30 min kävely kirjoitustöiden lomassa kävelymatolla
- **Ilta:** 10 minuutin rauhoittava venyttely

Keskiviikko

- **Aamu:** 10 minuutin jumppa (kevyt pilates)

- **Päivä:** 20-30 min alavartalon treeni (kyykkyteline, painavat treenipallot)
- **Ilta:** 10 minuutin venyttely

Torstai

- **Aamu:** 10 minuutin jumppa (jooga-/venyttelypohjainen)
- **Päivä:** 30 min kävely kirjoitustöiden lomassa kävelymatolla
- **Ilta:** 10 minuutin rauhoittava venyttely

Perjantai

- **Aamu:** 10 minuutin jumppa (kehonpainoharjoitteet)
- **Päivä:** 20-30 min yhdistelmätreeni (käsipainot, kahvakuulat, toiminnalliset liikkeet)
- **Ilta:** 10 minuutin venyttely

Lauantai ja Sunnuntai

- **Aamu:** Vapaa tai kevyt 10 minuutin venyttely
- **Päivä:** Lepo tai kevyt liikunta, kuten pitkä kävely luonnossa tai kevyt pyöräily
- **Ilta:** 10 minuutin rauhoittava venyttely

Vinkkejä Rutiinin Ylläpitämiseen

- **Aikatauluta Treenit:** Merkitse treenit kalenteriisi. Tämä auttaa pitämään kiinni suunnitelmasta ja muistuttaa sinua treenin tärkeydestä.
- **Muista Kuunnella Kehoasi:** Jos tunnet olosi erityisen väsyneeksi tai stressaantuneeksi, on täysin hyväksyttävää keventää treeniä tai pitää lepopäivä.
- **Säädä Intensiteettiä:** Voit säätää treenin intensiteettiä päivän energiatason mukaan. Jos olet energinen, lisää painoja tai toistoja. Jos taas tunnet itsesi väsyneemmäksi, keskity tekniikkaan ja kevyempiin liikkeisiin.
- **Iltaiset Venyttelyt:** Luo iltaisin rauhoittava ympäristö venyttelylle, kuten hiljainen huone, lempeä musiikki tai kynttilänvalo. Tämä auttaa venyttelystä tulemaan miellyttävä ja rentouttava rutiini.

Muista, että nämä ovat suosituksia ja voit muokata ohjelmaa oman vointisi ja aikataulusi mukaan. Tärkeintä on löytää oma tapa nauttia liikunnasta ja pitää siitä kiinni!



Haluan treenata lihaksia tiistaisin, torstaisin ja lauantaisin. Laadi niille päiville tarkemmat treeniohjelmat.



Tottakai! Tässä sinulle kolme tarkemmin laadittua treeniohjelmaa tiistaille, torstaille ja lauantaille, jotka keskittyvät lihaskuntoon. Nämä ohjelmat huomioivat sekä ylä- että alavartalon, ja niitä voidaan muokata vastaamaan henkilökohtaisia tarpeitasi ja mieltymyksiäsi.

Tiistai - Ylävartalo ja Keskivartalo

1. Lämmittely:

- 5 minuutin kevyt kävely tai dynaaminen venyttely

2. Treeni:

- Penkkipunnerrus: 3 sarjaa x 8-12 toistoa
- Ylätalja tai leuanveto: 3 sarjaa x 8-12 toistoa
- Pystypunnerrus käsipainoilla: 3 sarjaa x 8-12 toistoa
- Hauiskääntö käsipainoilla: 3 sarjaa x 10-15 toistoa
- Vatsarutistukset: 3 sarjaa x 15-20 toistoa
- Lankku: 3 x 30-60 sekuntia

3. Loppuvenyttely:

- 10 minuutin venyttely, keskittyen ylävartaloon ja keskivartaloon

Torstai - Alavartalo

1. Lämmittely:

- 5 minuutin kevyt kävely tai dynaaminen venyttely

2. Treeni:

- Kyykky kyykkytelineellä: 3 sarjaa x 8-12 toistoa
- Maastaveto: 3 sarjaa x 8-12 toistoa
- Askellusaskelmat tai askelkyykky: 3 sarjaa x 10 kumpaankin jalkaan
- Pohkeennosto: 3 sarjaa x 15-20 toistoa
- Jalkaprässi tai -nostot: 3 sarjaa x 10-15 toistoa

3. Loppuvenyttely:

- 10 minuutin venyttely, keskittyen alavartaloon

Lauantai - Yhdistelmätreeni

1. Lämmittely:

- 5 minuutin kevyt kävely tai dynaaminen venyttely

2. Treeni:

- Kettlebell-swing (kahvakuula): 3 sarjaa x 15 toistoa
- Punnerrukset: 3 sarjaa x 8-12 toistoa
- Vartalonkierto käsipainon tai kahvakuulan kanssa: 3 sarjaa x 10-15 toistoa kumpaankin suuntaan
- Jalkojen nostot (selinmakuulla): 3 sarjaa x 10-15 toistoa
- Burpees: 3 sarjaa x 10 toistoa

3. Loppuvenyttely:

- 10 minuutin venyttely, keskittyen koko kehoon

Yleisiä Ohjeita

- **Painojen Säätö:** Aloita kevyillä painoilla ja lisää painoa tai toistojen määrää, kun harjoittelu etenee.

- **Tekniikka Ensin:** Varmista, että suoritat jokaisen liikkeen oikealla tekniikalla. Tarvittaessa pyydä ohjausta tai katso ohjevideoita.
- **Kuuntele Kehoasi:** Jos koet kipua tai epä mukavuutta, älä pakota itseäsi. Muista, että lepo ja palautuminen ovat yhtä tärkeitä kuin itse treeni.
- **Muutokset:** Voit muokata harjoituksia oman kuntoilutason ja mieltymysten mukaan. Esimerkiksi, jos et voi tehdä punnerruksia, korvaa ne seinää vasten tehtävillä punnerruksilla.

Muista, että johdonmukaisuus on avain menestykseen. Pidä kiinni aikataulustasi, mutta ole myös joustava ja säädä harjoituksia tarpeen mukaan. Onnea matkaan!



Inhoan burpeesia, mitä minun kannattaisi tehdä niiden sijaan?



Ymmärrettävää, burpeesit eivät ole kaikkien suosiossa! Onneksi on paljon muita tehokkaita liikkeitä, jotka voit tehdä niiden sijaan. Tavoitteena on löytää liikkeitä, jotka tarjoavat samankaltaisen haasteen ja hyödyn, kuten kokonaisvaltainen kehon aktivaatio ja sykkeen nosto. Tässä muutamia vaihtoehtoja:

1. Vuorikiipeilijä (Mountain Climbers)

- Tämä on loistava sykettä nostava liike, joka vahvistaa myös keskivartaloa.
- Asetu punnerrusasentoon ja vedä vuorotellen polvia rintaa kohti.

2. Hyppynaru

- Hyppynaru on erinomainen sykettä nostava ja koordinaatiota kehittävä liike.
- Jos et omista hyppynarua, voit tehdä "näennäishyppelyä" ilman narua.

3. Kehonpainokyykky Hyppyillä (Squat Jumps)

- Lisää voimaa ja kestävyyttä jalkoihin sekä tehostaa sydämen toimintaa.
- Tee tavallinen kyykky ja nouse ylös hypäten.

4. Polvennostajuoksu Paikallaan

- Erinomainen sydän- ja verenkiertoelimistön treeni, joka ei vaadi paljoa tilaa.
- Juokse paikallaan nostamalla polvia korkealle.

5. Kettlebell Swing

- Jos sinulla on kahvakuula, tämä liike vahvistaa alaselkää, pakarointia ja reisiä samalla kun syke nousee.
- Pidä huoli oikeasta tekniikasta, jotta vältät selkävammat.

6. Askellusaskelmat

- Nämä ovat loistava tapa saada syke ylös ja samalla vahvistaa alavartalon lihaksia.
- Voit lisätä haastetta käyttämällä koroketta tai porrasta.

7. Punnerrukset ja Plank

- Yhdistele punnerruksia ja lankkuasentoa. Esimerkiksi 10 punnerrusta ja sen jälkeen 30 sekunnin lankku.

Voit valita yhden tai useamman näistä vaihtoehdoista korvaamaan burpeesit treeniohjelmassasi. On tärkeää, että valitset liikkeitä, jotka nautit tehdä, jotta pysyt motivoituneena ja jatkat säännöllistä liikuntaa.



En voi tehdä jalkaprässejä. Tarjosit vaihtoehdoksi jalkanostoja. Mitä ne tarkoittavat?



Jalkanostot ovat yksinkertainen, mutta tehokas liike, joka keskittyy alavartalon ja erityisesti reiden etuosan (nelipäisen reisilihaksen) vahvistamiseen. Ne ovat hyvä vaihtoehto jalkaprässille, erityisesti jos sinulla ei ole pääsyä jalkaprässilaitteeseen tai haluat tehdä harjoituksia, jotka eivät rasita selkää. Tässä ohjeet jalkanostoihin:

Jalkanostot (Lying Leg Raises)

1. Aloitusasento:

- Makaa selälläsi matolla tai muulla pehmeällä alustalla. Kädet voivat olla vartalon vieressä tai pään alla tukena.

2. Suoritus:

- Pidä jalkasi suorina ja yhdessä. Hengitä sisään.
- Nosta jalkojasi hitaasti ylöspäin kohti kattoa, kunnes ne ovat noin 90 asteen kulmassa lantioon nähden. Vältä selän kaareutumista lattiaa vasten.
- Hengitä ulos ja laske jalkasi hitaasti ja hallitusti takaisin aloitusasentoon. Älä anna jalkojesi koskettaa lattiaa sarjojen välillä, jos mahdollista.

3. Toistot ja Sarjat:

- Tee 3-4 sarjaa, kussakin 10-15 toistoa, riippuen kuntoilutasostasi.

Muunnelmia ja Huomioita

- **Polvien Taivutus:** Jos koet liikkeen liian haastavana tai tunnet painetta alaselässäsi, voit taivuttaa polviasia hieman.
- **Yhden Jalan Nostot:** Jos haluat tehdä liikkeen helpommaksi, voit tehdä sen yhdellä jalalla kerrallaan.
- **Keskivartalon Tuki:** Tärkeää on pitää keskivartalo tiukkana ja alaselkä maassa liikkeen aikana. Tämä auttaa välttämään tarpeetonta rasitusta alaselälle.

Jalkanostot ovat monipuolinen harjoitus, joka voidaan sovittaa eri kuntoilutasoille. Ne ovat erinomainen tapa vahvistaa jalkojasi ja keskivartaloasi ilman erikoislaitteita.



OK, voitko kirjoittaa vielä kerran uusiksi tiistain, torstain ja lauantain punttitreeniohjelmat ilman burpeesia ja niin, että joka päivä on eri liikkeet?



Tietysti, tässä päivitetty versio tiistain, torstain ja lauantain treeniohjelmista, ilman burpeesia ja niin, että jokaisena päivänä on eri liikkeet. Tämä ohjelma pyrkii kattamaan koko kehon eri lihasryhmät ja tarjoamaan vaihtelevuutta treeneihisi.

Tiistai - Ylävartalo

1. Lämmittely:

- 5 minuutin dynaaminen venyttely tai kevyt kävely

2. Treeni:

- Penkkipunnerrus: 3 sarjaa x 8-12 toistoa
- Ylätalja: 3 sarjaa x 8-12 toistoa
- Pystypunnerrus käsipainoilla: 3 sarjaa x 8-12 toistoa
- Hauiskääntö käsipainoilla: 3 sarjaa x 10-15 toistoa
- Vatsarutistukset: 3 sarjaa x 15-20 toistoa

3. Loppuvenyttely:

- 10 minuutin venyttely, keskittyen ylävartaloon

Torstai - Alavartalo

1. Lämmittely:

- 5 minuutin dynaaminen venyttely tai kevyt kävely

2. Treeni:

- Kyykky: 3 sarjaa x 8-12 toistoa
- Lantionnosto: 3 sarjaa x 10-15 toistoa
- Pohkeennosto: 3 sarjaa x 15-20 toistoa
- Jalkanostot (selinmakuulla): 3 sarjaa x 10-15 toistoa
- Vuorikiipeilijä: 3 sarjaa x 30 sekuntia

3. Loppuvenyttely:

- 10 minuutin venyttely, keskittyen alavartaloon

Lauantai - Koko Kehon Treeni

1. Lämmittely:

- 5 minuutin dynaaminen venyttely tai kevyt kävely

2. Treeni:

- Punnerrukset: 3 sarjaa x 8-12 toistoa
- Kahvakuula swing: 3 sarjaa x 15 toistoa
- Vartalonkierto käsipainon kanssa: 3 sarjaa x 10-15 toistoa kumpaankin suuntaan
- Polvennostajuoksu paikallaan: 3 sarjaa x 30 sekuntia
- Askellusaskelmat: 3 sarjaa x 10 kumpaankin jalkaan

3. Loppuvenyttely:

- 10 minuutin venyttely, keskittyen koko kehoon

Yleisiä Huomioita

- Pidä huoli oikeasta suoritustekniikasta kaikissa liikkeissä.
- Voit säätää painojen määrää ja toistojen lukumäärää oman kuntoilutason mukaan.
- Jos koet minkään liikkeen epämukavaksi, voit korvata sen toisella sopivalla liikkeellä.
- Kuuntele kehoasi ja anna itsellesi riittävästi aikaa palautua treenien välillä.

Tämä ohjelma tarjoaa monipuolisen tavan treenata koko kehoa ja pitää treenirutiinit mielenkiintoisina. Onnea matkaan!
