

7 helppoa liikettä ilman hikeä:

HOIKENNU JOOGALLA

Jooga ei juuri kiihdytä
sykettä eikä polta
roppakaupalla kaloreita.

**Kehoa voi silti
hoikentaa joogalla.**

Seuraavilla seitsemällä
helpolla harjoituksella
voi vähentää
nesteen kertymistä,
tehdä kehosta
sopusointuisemman
ja lievittää stressiä.
Lisäksi ne kaikki
yhdessä karistavat
ylimääräisiä kiloja.

Hengitä syvään
ja rentoudu täysin.
Joogaamalla voi
karistaa kiloja,
kunhan treenejä
tehdään ahkerasti
rentoutumista
unohtamatta.

Miksi viimeiset kilot eivät tunnu karisevan millään, vaikka treenit olisivat kuinka vauhdikkaita ja rasittavia? Sitkeästi vyötärölle tarttuneiden kilojen syynä voi olla paha stressi ja kehon yleinen epätasapaino. Keho pitää kaikin keinoin kiinni rasvasta ja nesteestä, jos stressi vaivaa eikä keho ole sopuossuinnussa.

Ratkaisu näihin pulmiin on onneksi helppo: säännöllisellä joogaamisella voi lievittää stressiä ja saada kehon tasapainoon niin, että kilojen karistaminen onnistuu. Ryhdistäkin saa paljon suuremman ja kauniimman määrätietoisella joogaamisella. Jooga on hyödyllistä siinäkin mielessä, että hermosto saa uusia ärsykeitä, jotka edistävät samalla kehon muuta toimintaa – myös ruuansulatusta. Hyvin toimiva ruuansulatus on edellytys sille, että painon pudottaminen onnistuu ja kilot karisevat mahdollisimman pysyvästi.

Tyyneys hillitsee syömistä

Ryhdin suoristaminen joogaamalla tehostaa samalla myös hengittämistä. Suora ryhti sallii syvään hengittämisen, joten aivot saavat enemmän happea. Siitä on paljon hyötyä niin töissä kuin muissakin arkipuuhiissa, sillä mieli pysyy reippaana.

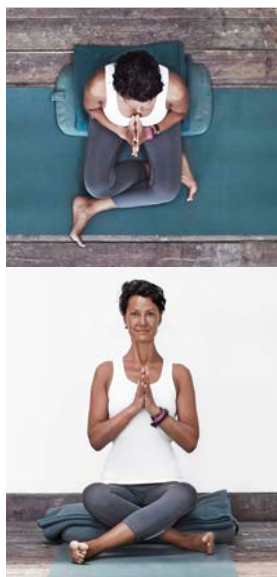
Joogaamisen päämäärä on mielen tyyntäminen ja rauhatomien ajatusten vaimentaminen. Rennossa ja rauhallisessa mielentilassa voi käydä läpi omaa elämää ja sitä, mitä oikeastaan elämältä kaipaa ja tarvitsee. Nälänkin oppii tunnistamaan paljon tarkemmin, kun mieli on tyyntä ja ajatukset selkeitä. Stressin lieventyessä onkin paljon helpompi olla sortumatta lohtusyömiseen tai suoranaiseen ahmimiseen.

Jooga ei siis itsessään polta runsaasti kaloreita, mutta joogaamalla voi kuitenkin edistää painonpudotusta ja kilojen pitämistä kurissa sen jälkeen. Seuraavalle aukeamalle on koottu hyvä joogaohjelma, joka sopii laihduttajan käyttöön. Ohjelman voi käydä läpi päivittäin joko erikseen tai muun harjoittelun jälkeen. □

kuntoplus.fi

Seuraavien sivujen joogaohjelman voi käydä läpi päivittäin – joko erikseen tai muun treenin päätteeksi. Ennen joogaamista kannattaa vaihtaa ylle kuivat vaatteet.





1. Sukhasana (istuma-asento)

Joogaa näin: Istu pitkälle mutta matalalle putkityynylle jalat ristissä. Paina kämmenet yhteen rinnan edessä. Vie yläselkää sisään- ja ylöspäin. Suoristaudu ja venytä koko selkää mutta pidä silmät kiinni. Keskity koko ajan hengittämiseen ja vedä henkeä nenän kautta. Istu viitisen minuuttia.

Treenin teho: Harjoitus rauhoittaa mieltä ja notkistaa sekä lantiota että lonkkia. Hengitys tasaantuu, ja omiin ajatuksiin vajoaminen valmistelee joogaajaa muihin liikkeisiin. Kyseessä on eräänlainen henkinen lämmittely.



2. Tadasana (seisova ojennus suorin käsin)

Joogaa näin: Seiso jalat yhdessä ja kohota rintakehää ylöspäin. Pidä jalat tukevasti matossa. Risti sormet, ojenna kädet pään ylle ja työnnä kämmeniä ylöspäin. Vedä henkeä 5 kertaa. Laske kädet alas ja ojenna ne sitten ylös vielä toisen kerran.

Treenin teho: Koko selkäranka ojentautuu pitkäksi. Liike avaa rintakehää niin, että hengitys on entistä syvempää ja olkanivelet pysyvät notkeina. Samalla ryhti suoriutuu ja mieliala piristyy kuin huomaamatta.

Sopivat välineet
Treenien tekemiseen oikein tarvitaan putkityyny, joogamatto, joogapalikka, vyö ja muutama viltti tai peitto.



3. Catus padasana (hartiasilta polvet taivutettuina)

Joogaa näin: Käy selinmakuulle. Taivuta polvia ja aseta jalkaterät mattoon hartioiden leveydelle ja lähelle peppua. Ojenna kädet kehon viereen. Voit vielä kokeilla tarttua maton reunaan ja rullata hartioita yläkehon alle. Hengitä sisään ja kohota lantio ilmaan. Kohota seuraavaksi selkäranka niin korkeaksi kaareksi kuin voit siten, että rintakehä nousee mahdollisimman ylös. Venytä niska pitkäksi ja paina leukaa kohti rintakehää. Pysyttele sillassa ja hengitä sisään ja ulos nenän kautta 5 kertaa. Hartioistaan notkeat voivat ristiä sormet pepun alla, ojentaa kädet suoriksi ja ja painaa ne mattoon. Siten rintakehää saa avattua vielä entistäkin enemmän. Laske lantio alas ja hengitä sisään muutaman kerran ennen kuin toistat harjoituksen. Toista liike 5 kertaa.

Treenin teho: Tämä harjoitus vahvistaa selkäpuolen lihaksia kauttaaltaan ja tepsii erityisesti suuriin pakaralihaksiin. Koko rintakehä aukeaa, ja hengitys syvenee. Samalla liike korjaa kokoon lysähtänyttä ryhtiä, ja mahdollisen stressin ylös nostamat hartiat laskeutuvat rennosti paikoilleen. Harjoitus tehostaa myös imujärjestelmää ja poistaa kehoon kertynyttä nestettä.



4. Viparita karani (käänteinen istuma-asento)

Joogaa näin: Pinoa putkityyny ja mahdollisesti muutama peitto lattialle niin, että voit tukea lantion ja alimmat kylkiluut niiden päälle. Nosta jalat seinälle siten, että tavallaan istut seinää vasten. Ojenna kädet pään taakse kämmenet ylöspäin. Hakeudu keskelle putkityynyä ja paina lapaluut kiinni lattiaan. Sulje sitten silmät ja ja lepää samassa asennossa 5–10 minuuttia.

Treenin teho: Liike rauhoittaa mieltä ja hermoston toimintaa. Samalla imujärjestelmä tyhjenee ja kehoista poistuu nestettä. Liike kiihdyttää aivoisäkkeen ja ja hypotalamuksen toimintaa. Jooga filosofian mukaan se korjaa ja nuorentaa elimistön järjestelmiä kauttaaltaan.



5. Jathara parivartanasana

(kierto selinmakuulla jalat ojennettuina)

Joogaa näin: Asetu selinmakuulle ja levitä kädet sivuille. Vie jalat ojennettuina kohti toista kättä siten, että lantio taittuu suoraan kulmaan. Puhalla ilma ulos ja kierrä nilkkoja niin, että varpaat kohoavat ylöspäin. Pysy asennossa 1–2 minuuttia, vedä syvään henkeä ja tee liike toiselle puolelle.

Treenin teho: Liike vahvistaa kaikkia vatsalihasia ja ja notkistaa koko selkärankaa. Joogaoppien mukaan sen pitäisi karistaa rasvaa vyötäröltä ja ja kiihdyttää kehoa puhdistavien elinten toimintaa.



7. Savasana

(lepoasento)

Joogaa näin: Käy selinmakuulle kädet hiukan irti kyljistä ja kämmenet ylöspäin. Voit asettaa pään alle matalaksi taitellun peiton ja pitää toista päälläsi, jos olo on muuten viluinen. Hengitä sitten syvään sisään nenästä mutta ulos suun kautta. Toista sama kolme kertaa. Anna sitten kehon hengittää omaan luonnolliseen ryhtiinsä. Rentoudu niin täysin kuin suinkin voit. Laske sisään- ja uloshengityksiä, jos ajatukset harhailevat. Laske vaikkapa kolmeen, kun hengität

sisään, ja laske taas kolmeen, kun puhallat ilmaa ulos. Siten saa rauhattomat ajatukset tyyntymään. Loikoile rennosti 5–10 minuuttia.

Treenin teho: Edellisten joogaliikkeiden vaikutus leviää lepoasennossa koko kehoon. Samalla syke ja hengityksen tahti rauhoittuvat. Selkäranka voi asettua rauhallisesti paikalleen, kun sitä on aiemmin käännelty ja väännelty monelle mutkalle. Keho rentoutuu kauttaaltaan, ja liike lievittää stressiä tehokkaasti. Älä jätä tätä liikettä väliin ja pysytele asennossa vähintään viisi minuuttia. Nautiskele kaikessa rauhassa.

6. Setu bandha sarvangasana

(hartiaventytys tyyny selän alla)

Joogaa näin: Pane joogapalikka tai kaksi seinää vasten. Aseta putkityyny ja tarvittaessa pari peittoa pitkittäin ja istu niille. Kierrä vyö reisien ympäri ja kiristä sitä sopivasti. Pidä jalkaterät lattiasa, kun jalat ovat koukussa. Käy sitten selinmakuulle ja liu'u taaksepäin, kunnes hartiat ovat lattiasa. Rinta kohoaa kaarelle, ja niska venyy. Ojenna jalat suoraksi ja nosta jalkaterät palikan päälle niin, että jalkapohjat ovat kiinni seinässä. Asennon pitäisi tuntua mukavalta. Pysytele siinä 5–10 minuuttia.

Treenin teho: Leuka painuu kohti rintakehää, joten liike kiihdyttää kilpirauhasen toimintaa, mikä taasen voi tasapainottaa aineenvaihduntaa. Harjoituksen tekeminen päivittäin voi siis edistää painonpudotusta. Liike venyttää kaikkia sellaisia lihaksia, joita tarvitaan hengittäessä.



11 HYVÄÄ NEUVOA

KAIKILLE JOOGALLA HOIKENTUVILLE

- Joogaaminen sujuu parhaiten tyhjällä vatsalla, ja ihanteelliset ajankohdat ovat varhainen aamu tai myöhäinen iltapäivä.
- Tee joogaliikkeitä aikaisintaan 2–4 tuntia aterian jälkeen, jos treenaat myöhemmin päivällä.
- Etsi puhdas ja rauhallinen tila, jossa voi tehdä harjoituksia kaikessa rauhassa.
- Hakeudu pois suorasta auringonvalosta, jos joogaat luonnossa tai pihalla.
- Pukeudu vaikkapa puuvillaisiin tai muihin mukaviin trikoiisiin ja toppiin tai T-paitaan.
- Joogatreenit tehdään paljain varpain. Lepoharjoituksissa voi käyttää sukkia, jos jalat eivät pysy muuten tarpeeksi lämpiminä.
- Ennen joogaamista voi käydä pikaisesti suihkussa. Se kiihdyttää sopivasti verenkiertoa koko kehossa.
- Sulje kännykkä ja hankkiudu eroon häiriöistä, jotta joogaamiseen voi keskittyä ihanteellisesti.
- Kokeile rauhallista meditatemusiikkia, jos haluat kuunnella samalla jotakin.
- Varaa joogamiselle aikaa. Huolellisuus on kunnianhimoa tärkeämpää – joogaaminen on pitkä prosessi eikä kyse ole kilpailemisesta.
- Lyhyen joogaohjelman tekeminen päivittäin on parempi vaihtoehto kuin pitkä treeni silloin tällöin.