

Lenkkeilystä tulee leikkiä, kun reitille osuu puunrunkoja, mäkiä, lätäköitä ja heiluvia oksia.

***Maastossa juostessa ei edes huomaa treenaavansa, mutta keho saa kyllä rehkiä täysillä!***

Maitohapot hiipivät lihaksiin ja kunto kohoaa huippuunsa, kun metsän monet esteet pakottavat tekemään kaikkensa. Kiinnostaisiko kokeileminen? Me autamme alkuun mutkikkailla metsäpoluilla.

# LENKKEILE

8 viikon  
ohjelma:  
huippukuntoon  
maasto-  
juoksulla

# METSÄSSÄ

**V**apauden tunnetta, vaihtelua, kaunista luontoa ja kivikovaa treeniä.

Metsäpolkuja hauskeempaa juoksurataa ei yksinkertaisesti löydy mistään.

Kivien ja oksien väistely ja mutaisissa lätäköissä liukastelu vahvistaa koko kehon lihaksistoa. Lenkillä ei edes huomaa harjoittelevansa ennen kuin istahdaa sen jälkeen hetkeksi kivellet posket punaisina ja juoksutrikoot ravassa.

Maastojuoksun veto-voimaa lisää juuri se, että treeni on aina leikkilistä seikkailemista luonnossa. Juoksijan täytyy vain uskaltaa poiketa metsäautoiteiltä pienille poluille ja ja yhä syvemmälle metsään. Siellä metsä paljastaa todellisen luonteensa ja yrittää kamppailtaa juoksijan kivillä, oksilla ja kannoilla, ja jyrkät mäet viimestelevät reitin haastavuuden.

### Syke uusiin lukemiin

Lähelle tuleva luonto virkistää aisteja ja tekee lenkistä paljon intensiivisemmän elämyksen. Kaikki ajatukset työkiireistä edessä olevaan kodin suursiivoukseen haihtuvat puunlatvoja ihaillessa, kun lenkkeilijä viilettaa aivan omassa maailmassaan suojassa purevalta talvelta.

Puunrunkojen, kivien ja kantojen väistely sekä mäkien nouseminen ei ole vain tehokasta voimaharjoittelua, sillä kestävyyskin kohoaa huippuunsa. Haastava maasto kiihdyttää sykkeen välillä melkoiseksi, ja alamäissä saa taas levätä.

Maastojuoksun hyödyt paljastuvat viimeistään maantielenkeillä, kun viikosta toiseen huomaa, kuinka paljon juoksukunto on kohentunut haastavilla metsäpoluilla viiletäessä.



## 5 perustelua maastojuoksulle

Kuntoa kannattaa kohentaa haastavassa metsämaastossa monestakin hyvästä syystä. Saavatko nämä treenin hyödyt sinutkin säntäämään metsäpoluille?

### 1. Suojaa tuulelta

Maastojuoksu on miellyttävä treenitapa talvisäissä, sillä **havupuut suojaavat lumelta ja rännältä siinä missä mäet, kalliot ja puut myös kovalta tuulelta.** Tutkimusten mukaan tuuli viilentää juoksijan kehoa selvästi, joten pakkasen voi tuntua avomaastossa paljon purevammalta kuin metsän suojassa. Lisäksi puut luovuttavat hiukan lämpöä, joten sää voi olla niiden keskellä asteen pari lämpimämpi kuin avoimella maantiellä.

### 2. Luontevaa intervallitreeniä

Tavallinen intervallitreeni ja se-kuntikellon tiukka tuijottaminen voi pahimmillaan tappaa kaiken harjoittelun hauskuuden. Metsässä juokseminen onkin ihanaa vaihtelua, sillä mäet tarjoavat mahdollisimman luontevaa intervallitreeniä ilman kellon tuijottamista. **Joka ikinen ylämäki kiihdyttää sykkeen huippulukemiin, ja myötämäki tarjoaa tervetulleen tilaisuuden levätä hetken ennen seuraavaa nousua.** Intervallit ovat tehokasta treeniä, sillä syke kiihtyy kuin itsestään tavallista tasamaan lenkkeilyä kovemmaksi. Se näkyy pian juoksukunnossa, ja edistymisen huomaa jo muutaman viikon kuluttua.

### 3. Monipuolista

Maastojuoksu on oivallisen monipuolista kuntoilua, sillä se haastaa kehon monin tavoin. Alusta vaihtelee koko ajan kuivasta märkään ja irtonaisesta muhkuraiseen tai laakeaan kallioon, ja maastona on kaikkea mahdollista jyrkistä nousuista pitkiin uuvuttaviin rinteisiin. Metsäpolutkin varmistavat vaihtelun **lukemattomine mutkineen, kaatuneine puineen, matalalla roikkuvine oksineen ja muine haasteineen, jotka vaativat kääntyilyä, loikkimista, tasapainoilua ja väistelyä.** Liikeradat haastavat kehon kaikin kuviteltavin tavoin, joten kunnon kohentumisen ohella myös tasapaino paranee siinä missä koordinaatiokin ja kyky loikkia sekä hyppiä.

### 4. Henkireikä

Luonnossa juoksemisen erityinen taika piilee siinä, että aivot rentoutuvat miellyttävässä ympäristössä tavallista enemmän. Monet tutkimukset osoittavat, että **jo pelkkä luontomaisen katseleminen lievittää stressiä. Kuinka hyvää sitten tekeekään siellä liivenä liikkuminen!** Maastojuoksu tarjoaa oivallisen henkireiän siinäkin mielessä, että juostessa täytyy olla kiinni hetkessä, jotta kaikki metsämaaston pienet ja

suuret esteet saisi väisteltä. Aivot rentoutuvat tehokkaasti, kun arjen kiireet unohtuvat metsässä juostessa.

### 5. Motivaatio pysyy

Viikon treenituokioita ei voi ennakoita tarkasti, kun treenit tehdään metsässä. Varsinkin sää vaikuttaa juoksemiseen monin tavoin. Poutapäivänä jyrkkää rinnettä voi kivuta vauhdilla, vaikka sama rinne pitäisi kiertää kokonaan lumisateella tai sateen jälkeen. Polut muuntuvat helpoista liikenneväylistä vesilammikoiden esteradaksi, ja se haastaa väistelemään kastumista tai houkuttelee esiin leikkivän lapsen, joka haluaakin osu lätäköihin niin, että mutaa roiskuu ympäriinsä. **Harjoitteluun saa hetkessä lisää haastetta, kun isommilta poluilta poiketaan syvemmälle metsään mutkittaville kinttopoluille, joilla juokseminen on entistäkin vaativampaa.** Yhtäkkiä reitillä onkin oksia, pieniä kumpareita ja jyrkkiä rinteitä, joita ei ole ennen huomannut. Vaihtelevuus pitää motivaation kunnossa ja treenin aina hauskana, joten lenkille tulee lähdeä, vaikka pakkasen ja työkiireet pyrkivät mieleen.

## Pukeudu oikein metsäpoluille

Maastajuoksua voi tinki harrastaa tavallisilla lenkkeilyvaatteilla, mutta sopivat varusteet tekevät siitä vielä hausempaa. Seuraavia vaatteita ja varusteita kannattaa ainakin harkita.

### GPS-kello

Metsässä juostua reittiä on hauska tutkia jälkikäteen, ja siihen sopii ihanteellisesti GPS-juoksu-kello. Korkeusmittarilla varustetut mallit ovat mielenkiintoisimpia, sillä niillä näkee myös reitin korkeuserot. Nousujen etsiminen piristää treeniä entisestään. GPS-kellon kanssa löytää kotiin silloinkin, jos metsässä sattuisi eksymään.

### Varustevyö

Pidemmillä metsälenkeillä lähitiessä lantiovyöhön kannattaisi pakata kännykkä, energia-geeliä ja juomavettä. Voimat saattavat ehtyä maastossa yllättävän nopeasti, ja silloin on mukava napata hiukan ylimääräistä energiaa geelistä ja tarkistaa reitti älykännykstä.

### Lippalakki

Lippalakki suojaa matalalla paistavalta auringolta ja pitää sateen ja lumen poissa kasvoilta. Lakista on apua myös puskipissa ja oksia väisteltessä, sillä se suojaa kasvoja ja hiuksia.

### Hanskat

Lakin tapaan hanskoillakin on monta tehtävää. Ne pitävät toki kädet lämpiminä, mutta riittävän paksut hanskat suojaavat myös ihoa, jos vaikkapa kompastut maahan pudonneeseen oksaan. Rautakaupan halvat työhanskat kelpaavat mainiosti metsälenkeille, ellet sitten halua satsata hiukan enemmän rahaa kestäviin maastopyöräily- tai hiihtohanskoihin.

### Nylonhousut

Juoksutrikoot tarttuvat helposti pensaikkoihin tai oksanhaaroihin. Ne kannattaa vaihtaa ohuisiin nylonhousuihin, jotka kuivuvat nopeasti eivätkä liukkaina tartu oksiin. Pakkasella voi pukea alle trikoot tai pitkät alushousut.

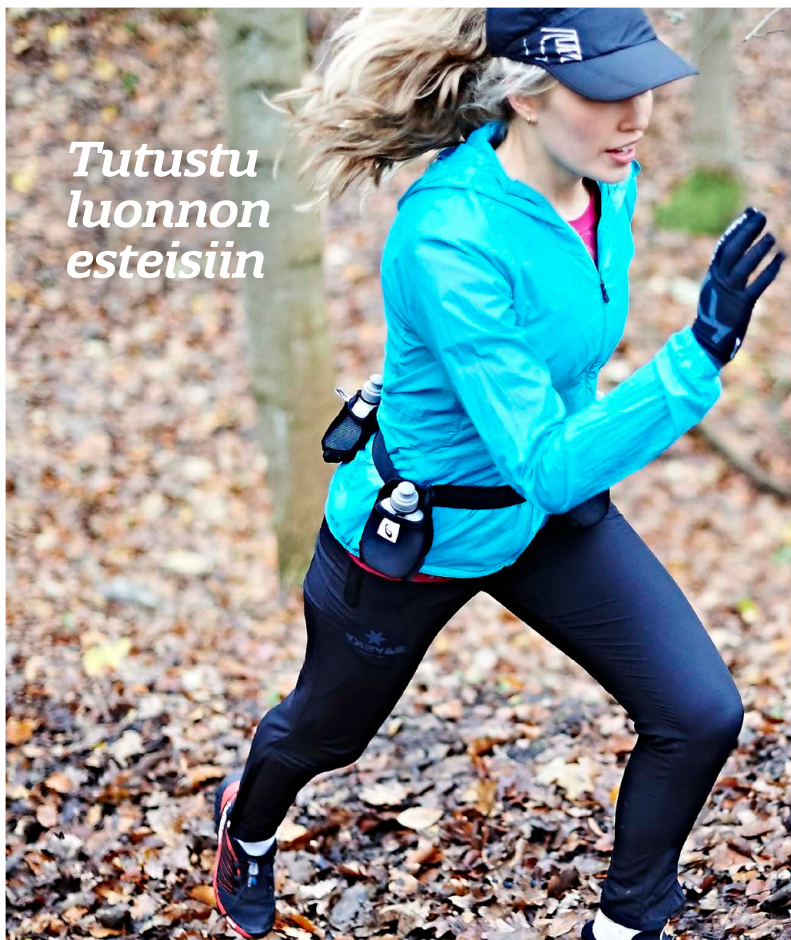
### Vankat villasukat

Ohuet juoksusukat on syytä vaihtaa paksumpiin sukkiin, jotka saisivat olla merinovillaa. Ne pitävät jalat lämpiminä talvipakkasillakin, vaikka kenkä osuisi vesilätäkköön. Paksut sukat vähentävät myös hankautumien syntymistä, vaikka kenkiin päätyisi maata tai muuta roskaa.

### Maastajuoksukenkä

Tärkein varuste mukavan metsälenkin onnistumiseksi on maastajuoksukenkä. Sen pohjassa on nystyröitä, varpaat ovat suojassa, iskunvaimennus on tavallista vähäisempää ja materiaali on kestävä. Kengäksi kannattaa valita sellainen, joka päästää vettä helposti läpi, jos jalat kastuvat kuitenkin lätäköissä. Lätäköitä väistelevälle sopii vesitiivis kenkä, joka pysyy mukavan kuivana.

## Tutustu luonnon esteisiin



### Kipua jyrkkiä ylämäkiä

Loivissa rinteissä voi juosta tavalliseen tapaan, mutta jyrkät nousut vaativat enemmän voimankäyttöä. Se onnistuu nojaamalla hiukan rinteeseen päin ja siirtämällä katseen muutaman metrin edemmäksi. **Rinnettä kivutaan ylös voimakkain askelin ja polvia korkealle nostaen, mutta älä pidennä askelia liikaa.** Rinnettä tosiaan kiivetään eikä juosta vaakasunnassa, ja askellus täytyy tehdä koko ajan päkiöillä. Vahvista askellusta heiluttamalla käsiä voimakkaasti edestakaisin. Mäki voi olla joskus niin jyrkkä, ettei sitä voi enää juosta. Silloin täytyy kävellä, mutta tee sekin voimakkain askelin. Nojaa kehoa eteenpäin ja tue kädet vuorotellen reisiin polvien yläpuolelle. Anna käsien seurata jalkojen liikettä ja tue samalla etummai-

sen jalan ponnistusta kädellä painamalla. **Siten saat hyödynnettyä myös yläkehon voiman rinnettä kivutessa – aivan kuten käsinoja auttaa nousemaan nojatuolista.** Älä kuitenkaan paina käsillä suoraan reisilihasta. Se voi hidastaa veren virtausta lihakseen ja heikentää kävelyä. Tue käsi aivan polven viereen.

● **Pohkeet ja akillesjänteet ovat koetuksella jyrkkiä rinteitä kivutessa, joten pidä matkan varrella myös riittävästi taukoja.**

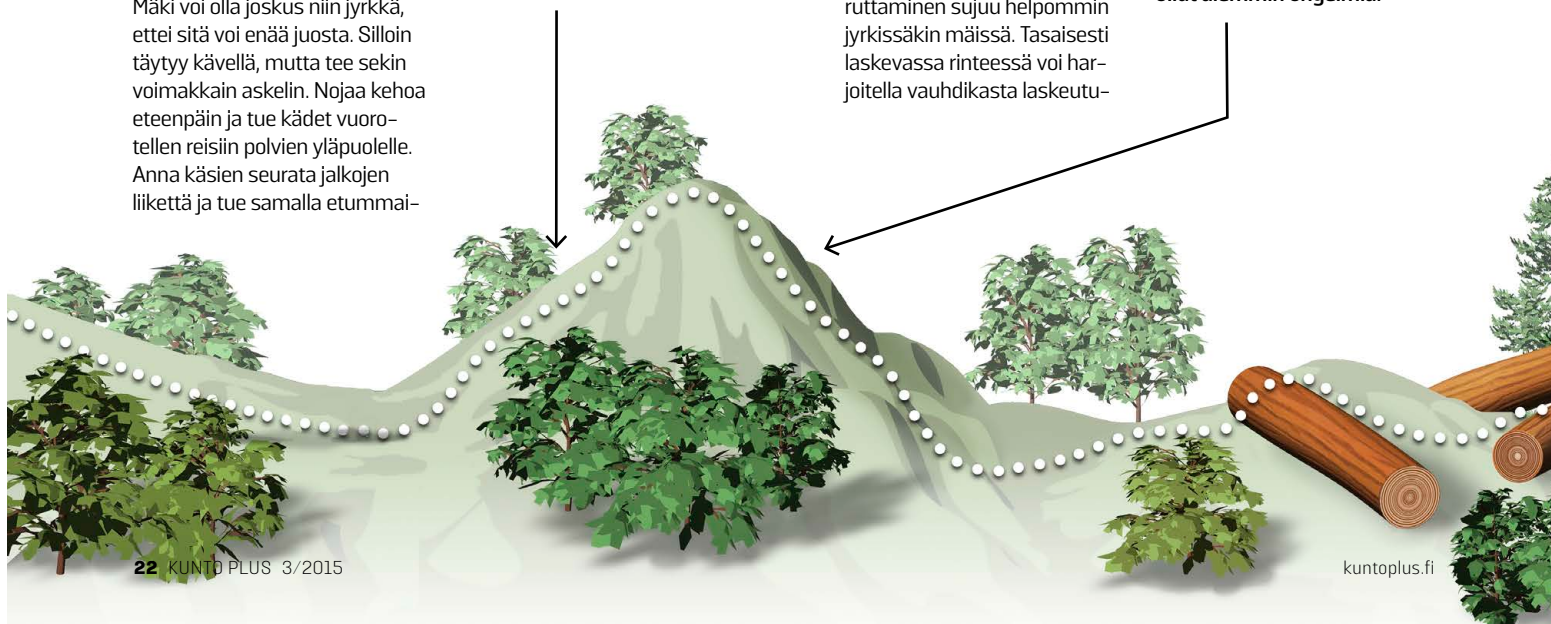


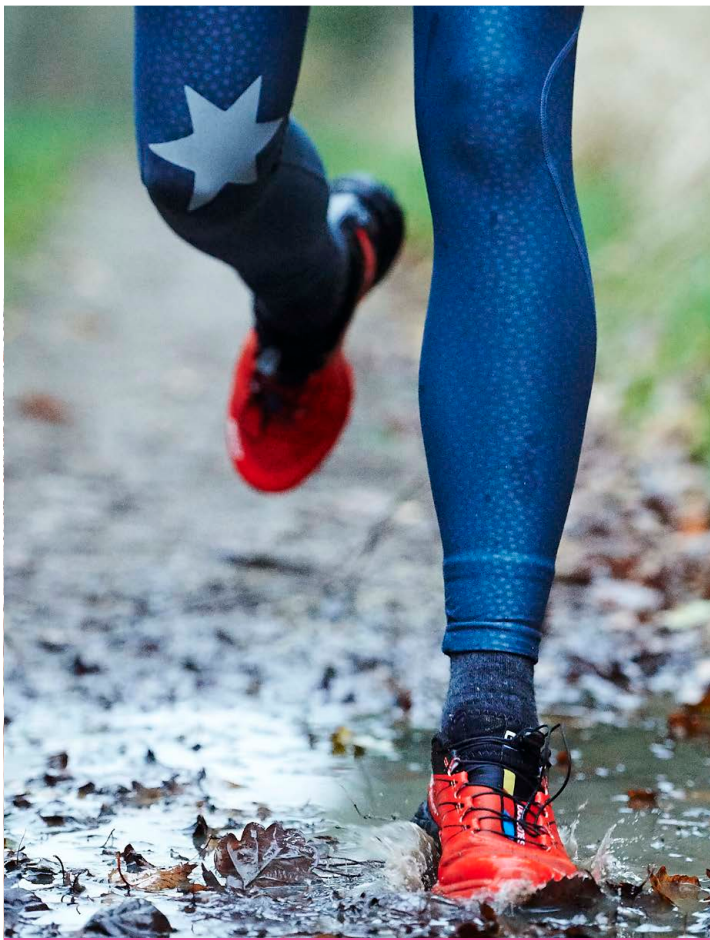
### Laskeudu viettäviä rinteitä

Rinnettä laskeutussa vauhtia täytyy säädellä siten, että juoksu pysyy hallittuna, vaikka painovoima vetää alaspäin. Juoksuvahtia säädetään lantion asennolla. Lantion työntäminen eteen kiihdyttää juoksijan vauhtia. **Jos vauhtia on liikaa, lantiota kannattaa työntää taaksepäin, niin myötämäki ei imaise kehoa liian vauhdikkaasti mukaansa.** Vauhdin säätelyä kannattaa harjoitella ensin pitkässä ja loivassa alamäessä, niin jarruttaminen sujuu helpommin jyrkissäkin mäissä. Tasaisesti laskevassa rinteessä voi harjoitella vauhdikasta laskeutu-

mista niin, että jalkoja tarvitsee vain nostella irti maasta, ja alamäki huolehtii vauhdista. **Pidä jalat rentoina, irrota kädet kehosta kuin tasapainoilutan-goksi ja kiinnitä katse 15–20 metriä eteesi,** niin näet mahdolliset esteet jo ennalta.

● **Jyrkän alamäen vauhdikas juokseminen vaatii pari viikkoa harjoittelua. Jalat voivat kipeytyä aluksi kovastikin, joten aloita harkiten varsinkin, jos jalkojen kanssa on ollut aiemmin ongelmia.**





### Juokse vesilätäköissä

Mutaisten lätäkököt ovat maastojuoksulenkin hankalimpia haasteita. Uhkana on kaatuminen tai nilkan nyrjähtäminen, mutta ne voi välttää oikealla juoksu-tyylillä. **Vesilätäköä lähestyessä kannattaa hidastaa vauhtia ja harkita, uskaltaisiko sen läpi juosta.** Lätäkön läpi täytyy juostaa samalla tavalla kuin liukkaalla jäällä. Laske kehon painopistettä alas notkistamalla polvia ja nojaa

hiukan eteenpäin, niin kaadot ainakin eteenpäin ja voit ottaa käsillä vastaan. **Askella tiheästi ja pidä paino koko ajan päkiöillä.** Se ehkäisee jalan luiskahtamista alta.

● **Mutaisten ja pehmeät paikat kannattaisi kiertää tai vauhti täytyy ainakin hidastaa kävelyksi. Nilkka nyrjähtää turhan helposti, jos vain juokset täyttää vauhtia näkemättä alustaa.**



### Loikkaa esteiden yli

Pienten kivien ja oksien yli on helppo loikata, mutta suuremmat kannot ja kivet täytyy tietoenkin kiertää. Monilla reiteillä on kuitenkin siinä määrin kaatuneita puunrunkoja ja pudonneita oksia, että loikkimista pääsee harjoittelemaan. Silloin täytyy ehdottomasti nähdä paikka, johon jalka lasketaan. Jätä loikka väliin, ellei ole varma siitä, mihin asetat jalkasi laskeutuessasi. **Pienten kivien ja oksien yli voi loikata ponnistamalla voimakkaasti ja jatkamalla juoksemisen liikerataa ilmassa.** Silloin täytyy kyetä laskeutumaan turvallisesti etummaisen jalan varaan, jotta juokseminen jatkuisi

keskeytyksettä. Suuren esteen yli hypäessä kannattaa laskeutua molempien jalkojen varaan sen taakse. **Voit ottaa toisella kädellä tukea kannosta tai suuresta kivistä samalla, kun hypähdät vauhdilla sen yli.**

● **Askeleen pitämiseen täytyy kiinnittää erityisen paljon huomiota, jos tähtää kannon tai kiven yli loikatessa yhden väliaskeleen itse esteelle. Jalka ei saisi missään nimessä lipsahtaa, ja kivet sekä kannot ovat usein päältä liukkaaita.**



# Maastajuoksulla huippukuntoon

Ohjelma on räätälöity juoksijoille, jotka jaksavat jo juosta 5 kilometriä tasaisella maantiellä ja haluavat 10 kilometrin kuntoon vaihtoehtoisella tavalla.



Treenaa 3 kertaa viikossa 8 viikon ajan

## Viikko 1

| Harjoitus      |                                                                                                                                                         |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Päivä 1</b> | 10 min kevyttä lämmittelyä ja sitten intervalliharjoitus:<br>4 x 800 m tai 4 x 4 min vauhdikasta juoksua 2 min tauoilla. Hölkää lopuksi 5 min rennosti. |
| <b>Päivä 2</b> | 10 min kevyttä lämmittelyä ja sitten 12 min kuntotesti täyttä vauhtia (tarkista, kuinka kauas ehdit 12 minuutissa). Hölkää lopuksi 5 min rennosti.      |
| <b>Päivä 3</b> | 30–35 min maastajuoksua. Yritä pitää syke tasaisena koko lenkin ajan hidastamalla vauhtia vastamäessä ja kiihdyttämällä hiukan vauhtia alamäessä.       |

## Viikko 2

| Harjoitus      |                                                                                                                                                         |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Päivä 1</b> | 10 min kevyttä lämmittelyä ja sitten intervalliharjoitus:<br>4 x 800 m tai 4 x 4 min vauhdikasta juoksua 2 min tauoilla. Hölkää lopuksi 5 min rennosti. |
| <b>Päivä 2</b> | 10 min kevyttä lämmittelyä ja sitten intervalliharjoitus:<br>3 x 5 min vauhdikasta juoksua ja väleissä 3 min hölkää. Hölkää lopuksi 5 min rennosti.     |
| <b>Päivä 3</b> | 30–35 min maastajuoksua. Yritä pitää syke tasaisena koko lenkin ajan hidastamalla vauhtia vastamäessä ja kiihdyttämällä hiukan vauhtia alamäessä.       |

## Viikko 3

| Harjoitus      |                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Päivä 1</b> | 10 min kevyttä lämmittelyä ja sitten intervalliharjoitus:<br>3 x 800 m tai 3 x 4 min vauhdikasta juoksua 2 min tauoilla. Sitten 3 x 400 m tai 3 x 2 min kovaa vauhtia 1 min tauoilla. Hölkää lopuksi 5 min kevyesti. |
| <b>Päivä 2</b> | 10 min kevyttä lämmittelyä ja sitten intervalliharjoitus:<br>3 x 5 min vauhdikasta juoksua ja väleissä 3 min hölkää. Hölkää vielä lopuksi 5 min rennosti.                                                            |
| <b>Päivä 3</b> | 35–40 min maastajuoksua. Juokse ylämäet täyttä vauhtia mutta alamäet hitaammin. Pyri juoksemaan vähintään 5 x 30–60 s jyrkkiin ylämäkiin. Nou-se samaa rinnettä uudestaan, ellei niitä osu reitille useita.          |

## Viikko 4

| Harjoitus      |                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Päivä 1</b> | 10 min kevyttä lämmittelyä ja sitten intervalliharjoitus:<br>3 x 800 m tai 3 x 4 min vauhdikasta juoksua 2 min tauoilla. Sitten 3 x 400 m tai 3 x 2 min kovaa vauhtia 1 min tauoilla. Hölkää lopuksi 5 min rennosti. |
| <b>Päivä 2</b> | 10 min kevyttä lämmittelyä ja sitten 12 min kuntotesti samalla reitillä kuin aiemmin viikolla 1. Kuinka pitkälle ehdit tällä kertaa? Hölkää lopuksi 5 min rennosti.                                                  |
| <b>Päivä 3</b> | 35–40 min maastajuoksua. Juokse ylämäet täyttä vauhtia mutta alamäet hitaammin. Pyri juoksemaan vähintään 5 x 30–60 s jyrkkiin ylämäkiin. Nou-se samaa rinnettä uudestaan, ellei niitä osu reitille useita.          |

## Viikko 5

| Harjoitus      |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Päivä 1</b> | 10 min kevyttä lämmittelyä ja sitten intervalliharjoitus:<br>Ensin 2 x 800 m tai 2 x 4 min vauhdikasta juoksua 2 min tauoilla. Juokse sitten 4 x 400 m tai 4 x 2 min kovaa vauhtia 1 min tauoilla. Lopuksi 4 x 1 min täyttä vauhtia 30 s tauoilla. Hölkää vielä lopuksi 5 min kevyesti. |
| <b>Päivä 2</b> | 10 min kevyttä lämmittelyä ja sitten intervalliharjoitus:<br>3 x 5 min vauhdikasta juoksua 3 min hölkkätauoilla. Hölkää lopuksi 5 min rennosti.                                                                                                                                         |
| <b>Päivä 3</b> | 40–45 min maastajuoksua. Nouse täyttä vauhtia mutta laskeudu hitaammin. Juokse vähintään 8 x 30–60 s jyrkkiin mäkiin. Nouse samaa rinnettä uudestaan, ellei niitä ole useita.                                                                                                           |

## Viikko 6

| Harjoitus      |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Päivä 1</b> | 10 min kevyttä lämmittelyä ja sitten intervalliharjoitus:<br>Ensin 2 x 800 m tai 2 x 4 min vauhdikasta juoksua 2 min tauoilla. Juokse sitten 4 x 400 m tai 4 x 2 min kovaa vauhtia 1 min tauoilla. Lopuksi 4 x 1 min täyttä vauhtia 30 s tauoilla. Hölkää lopuksi 5 min rennosti. |
| <b>Päivä 2</b> | 10 min kevyttä lämmittelyä ja sitten intervalliharjoitus:<br>3 x 6 min vauhdikasta juoksua 3 min hölkkätauoilla. Hölkää lopuksi 5 min kevyesti.                                                                                                                                   |
| <b>Päivä 3</b> | 40–45 min maastajuoksua. Nouse täyttä vauhtia mutta laskeudu hitaammin. Juokse vähintään 8 x 30–60 s jyrkkiin mäkiin. Nouse samaa rinnettä uudestaan, ellei niitä ole useita.                                                                                                     |

## Viikko 7

| Harjoitus      |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Päivä 1</b> | 10 min kevyttä lämmittelyä ja sitten intervalliharjoitus:<br>Ensin 3 x 800 m tai 3 x 4 min vauhdikasta juoksua 2 min tauoilla. Sitten 3 x 400 m tai 3 x 2 min kovaa vauhtia 1 min tauoilla. Lopuksi 6 x 1 min täyttä vauhtia 30 s tauoilla. Hölkää vielä lopuksi 5 min rennosti. |
| <b>Päivä 2</b> | 10 min kevyttä lämmittelyä ja sitten intervalliharjoitus:<br>3 x 6 min vauhdikasta juoksua 3 min hölkkätauoilla. Hölkää lopuksi 5 min rennosti.                                                                                                                                  |
| <b>Päivä 3</b> | 40–45 min maastajuoksua. Yritä juosta koko matka mahdollisimman kovaa vauhtia – myös silloin, kun reitille osuu teknisesti vaativia osuuksia.                                                                                                                                    |

## Viikko 8

| Harjoitus      |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Päivä 1</b> | 10 min kevyttä lämmittelyä ja sitten intervalliharjoitus:<br>Ensin 3 x 800 m tai 3 x 4 min vauhdikasta juoksua 2 min tauoilla. Sitten 3 x 400 m tai 3 x 2 min kovaa vauhtia 1 min tauoilla. Lopuksi 6 x 1 min täyttä vauhtia 30 s tauoilla. Hölkää vielä lopuksi 5 min rennosti. |
| <b>Päivä 2</b> | 10 min kevyttä lämmittelyä ja sitten 12 min kuntotesti samalla reitillä kuin viikoilla 1 ja 4. Kuinka pitkälle ehdit tällä kertaa? Hölkää lopuksi 5 min rennosti.                                                                                                                |
| <b>Päivä 3</b> | 60 min maastajuoksua. Juokse hallittua vauhtia niin, että jaksat jatkaa sitä koko matkan. Välillä voi hiukan kävelläkin, jos syke täytyy saada tasaantumaan.                                                                                                                     |

Harva ehtii poiketa metsään joka ikisellä juoksulenkillä. Arkisia lenkkejä lähikaduilla tai juoksumatolla voi silti täydentää viikonlopun metsäretkillä, niin maastajuoksukunto pysyy yllä. Oheinen ohjelma on koostettu juuri niin.



### VOIMAHARJOITTELU LISÄÄ VAUHTIA METSÄPOLUILLA

Jalkojen ja keskikehon lihasten voimaharjoittelu tukee maastajuoksua ihanteellisesti. Treenejä löydät täältä: [kuntoplus.fi/lihaskunto](http://kuntoplus.fi/lihaskunto).

