

Tehoa 3 tavalla:
* VOIMAHARJOITTELU
* KESTÄVYYSTREENI
* RYHMÄKUNTOILU

HOIKAKSI KUNTOSALILLA

MÄÄRÄÄ ITSE VAUHTI!

Nyt on aika lunastaa uudenvuodenlupaus: vuodesta 2013 kuluu kuntosalilla niin suuri osa, että liikakiloille voi heittää hyvästit. KUNTO PLUS -lehti kertoo, mitkä harjoitukset, ryhmätunnit ja kuntosalilaitteet tekevät unelmasta totta. Treenitahdin voi päättää itse sen mukaan, kuinka paljon treenille löytyy aikaa.



Kahdeksan viikon kulluttua kiloja on karistut jo useampi. Vatsa on paljon entistä litteämpi, keho kauttaaltaan kiinteämpi ja niin käsissä, jaloissa kuin vatsassakin piirtyy esiin näkyviä lihaksia.

KUNTO PLUS -lehti lupaa kaiken tämän, kunhan kuntoilija puolestaan lupaa käydä kuntosalilla kolmesta viiteen kertaa viikossa. Rento juttelu ja pitkät tauot täytyy unohtaa, sillä raskailla painoilla ja täydellä teholla treenaaminen hampaita yhteen purren vaatii raudanlujaa tahdonvoimaa. Treeniä täytyy kyetä jatkamaan vielä hetki, vaikka voimat tuntuisivat ehtyneen kokonaan eikä enää jaksaisi yhtään soutuvettoa tai ainoatakaan etunojapunnerrusta.

Kuntoilija vahvistuu ja kehittyy vain haastamalla itsensä. Liian monet naiset kuntoilevat mukavan leppoisasti sen sijaan, että he ottaisivat kehosta kaiken irti ja pakottaisivat hengästyneinä lihakset maitohapoille. Se on harmi, sillä silloin energiankulutus ei kasva huippuunsa treeneissä eikä niiden jälkeen. Rankka kuntoilu nimittäin pakottaa kehon töihin vielä palautuessakin. Kehon kamppailee korjatakseen vaurioitaan, ja se vie energiaa kulluttaen ylimääräisiä kaloreita.

Treeni täydellä teholla

Esittelemme nyt kuntosalien tehotreenit, ryhmätunnit ja kuntoilulaitteet sekä kerromme, millaisella treenillä päästään parhaisiin tuloksiin. Harjoitusohjelmien tavoitteena on karistaa kehosta rasvaa ja kasvattaa lisää lihaksia, jolloin aineenvaihdunta vilkastuu ja kaloreita palaa entistä enemmän – jopa sohvalla istuessa ja nukkuessa.

Itse täytyy enää päättää, riittääkö aikaa kolmeen, neljään vai viiteen kuntosalikäyntiin viikossa. Treeni tepsii sitä nopeammin, mitä useammin salilla käydään. □



Treeniohjelma niin vasta-alkajille kuin kokeneillekin

● **VASTA-ALKAJA:** Kuntosalitunnille on ilmoittauduttu ensi kertaa, salilla ei ole käyty koskaan tai edellisestä kerrasta on kulunut vuosia. Kunto on huono, olo on epävarma laitteita katsellessa ja vaihtoehtoja tuntuu olevan aivan liikaa.

● **KOKENUT:** Kuntokeskuksessa tulee käytyä ahkerasti, ja treenipäiviä kertyy viikossa 3–5. Fyysinen kunto ei kuitenkaan kohene vauhdilla,

eikä keho kiinteydy kauniimmaksi. Harjoittelua täytyy muuttaa, jotta se johtaisi toivottuihin tuloksiin.

PAINONPUDOTUS VAUHTIIN

3 pikaisella ruokavinkillä.
Katso kuntoplus.fi



5 harjoitusta kulutuksen lisäämiseen

Voimaharjoittelu pakottaa kehon polttamaan enemmän kaloreita – jopa sohvalla löhöillessä. Lihakset piirtyvät pian esiin upean kiinteinä, kunhan koko kehoa vahvistetaan seuraavilla viidellä treenillä. Ylimääräistä vastusta vaativissa harjoituksissa täytyy käyttää painoa, jonka jaksaa juuri ja juuri nostaa 12 kertaa oikealla tekniikalla. Tällainen treeni kasvattaa lihaksia, kiihdyttää kulutusta ja edistää painonpudotusta kaikkein tehokkaimmin.



1 • Vatsarutistus ja vuoronostot

Lihakset: Vatsalihakset

Treenin salaisuus: Tällainen vatsatreeni puree kaikkiin vatsalihaksiin paljon tehokkaammin kuin perinteinen istumaannousu, jossa viedään kädet niskan taakse ja vahvistetaan lähinnä vain suoran vatsalihaksen yläosaa.

Treenaa näin: Käy lattialle selinmakuulle ja ojenna vasen käsi suoraksi pään taakse.

Liike: Kohota yläkehoa ja heilauta vasen käsi vauhdilla kohti oikeaa jalkaa, jonka nostat samaan aikaan lattiasta. Palaa sitten rauhallisesti selinmakuulle ja tee

harjoitus seuraavaksi peilikuvana toisella kädellä ja jalalla.

Toistoja: 16 toistoa (8 toistoa kummaltakin puolelta).

Onko yläkehon kohottaminen lattiasta hankalaa? Kokeile pitää aluksi oikeaa kättä pään yllä. Sillä tavalla voi heilauttaa koko yläkehon irti lattiasta. Muista myös jarruttaa liikettä, kun laskeudut takaisin lattialle. Se tietää lisää kuntoilua vatsalihaksille.

+ 4 TREENIÄ ARTIKKELIN SEURAAVALLA SIVULLA

KUNTOILE SEURAAVASTI: Lämmittele ja tee sitten 5 treeniä perätysten yhtenä sarjana. Aloita taas alusta. **VASTA-ALKAJA** tekee harjoituksia kahden sarjan verran. **KOKENUT** saa kuntoilla mieluusti yhteensä kolme sarjaa. Valikoi painot aina niin, että jaksat juuri ja juuri 12 toistoa, vaikka voimat kasvaisivat ajan mittaan.

Viikko-ohjelma: Valitse itse, treenaatko kolmesti, neljästi vai viidesti viikossa

Suunnittele viikko niin, etteivät lepopäivät ole perätysten. Viidesti viikossa treenaavan kannattaa levätä esimerkiksi maanantaina ja perjantaina eikä maanantaina ja heti perään tiistaina.

3 KERTAA VUOKOSSA

1. HARJOITUS	2. HARJOITUS	3. HARJOITUS
Voimaharjoitus	Kestävyysharjoitus	Crossfit/bodycombat

4 KERTAA VUOKOSSA

1. HARJOITUS	2. HARJOITUS	3. HARJOITUS	4. HARJOITUS
Voimaharjoitus	Kestävyysharjoitus	Voimaharjoitus	Crossfit/bodycombat

5 KERTAA VUOKOSSA

1. HARJOITUS	2. HARJOITUS	3. HARJOITUS	4. HARJOITUS	5. HARJOITUS
Voimaharjoitus	Kestävyysharjoitus	Jooga	Kestävyysharjoitus	Crossfit/bodycombat

2 • Kyykky ja punnerrus

Lihakset: Koko lihaksisto vahvistuu mutta varsinkin jalat, pakarot, keskikehon tukilihakset ja hartiat.

Treenin salaisuus: Kehon suurimmat lihakset ovat jaloissa ja pakaroissa. Kulutus kasvaa sitä suuremmaksi, mitä enemmän niitä treenataan.

Treenaa näin: Seiso leveässä haara-asennossa ja levitä varpaita hiukan sivuille. Tartu kuntopalloon ja pidä sitä suurin käsin lantion edessä.

Liike: Taivuta polvia ja laske peppua kohti lattiaa, mutta pidä kehon paino kantapäillä. Keskity selän pitämiseen suorana. Kohottaudu seisovaan asentoon ja punnerra kuntopallo pään päälle suorille käsille. Laske kuntopallo sitten takaisin alkuasentoon.

Toistoja: 12 toistoa yhtenä sarjana.

Treeni puree pakaralihaksiin parhaiten, kun jalkakyykyn aikana ponnistetaan kantapäiden varassa. Keskity myös painon jakamiseen tasaisesti molemmille jaloille, niin keho ei kallistele sivuille. Syvät vatsalihakset saa aktivoitua samalla pitämällä selän suorassa.



3 • Etunojapunnerrus ja soutu

Lihakset: Kädet, rintalihakset, hartiat, selkä ja keskikehon tukilihakset.

Treenin salaisuus: Monien naisten yläkeho on liian heikko, sillä he istuvat turhan paljon paikallaan. Etunojapunnerruksen ja soutu liikkeen yhdistelmä vahvistaa ylävartaloa sekä edestä että takaa.

Treenaa näin: Asetu polvien tai päkiöiden varaan siten, että tuet kädet käsipai-

noihin. Pidä käsiä suoraan hartioiden alla. Tarkista peilistä, ettei peppu kohoa muuta vartaloa ylemmäksi.

Liike: Taivuta kyynärpäitä ja laske yläkehä kohti lattiaa. Pidä kyynärpäät koko ajan lähellä vartaloa. Kohottaudu sitten suorien käsien varaan ja nosta yhtä käsipainoa kerrallaan kohti kylkeä. Pyri pitämään lantio vakaana.

Toistoja: 10 toistoa yhtenä sarjana.

Etunojapunnerruksessa täytyy keskittyä pään pitämiseen selkärangan suorana jatkeena siten, että lattiaan osuu ensin rintakehä eikä suinkaan otsa. Kokeile levittää käsiä hiukan hartioita leveämmälle, jos etunojapunnerrus tuntuu muuten liian vaikealta liikkeeltä.



4 • Lankku ja kierto

Lihakset: Kädet, hartiat ja vatsalihakset.

Treenin salaisuus: Liike tepsii tehokkaasti syviin vatsalihaksiin. Monet vatsaliikkeet tehdään vain yhteen suuntaan, mutta tässä liikutaan useisiin eri suuntiin. Monipuolinen liike vahvistaa vatsan lihaksistoa kauttaaltaan.

Treenaa näin: Asetu varpaiden sekä suoraksi ojennettujen käsien varaan ja pidä peppu alhaalla siten, että vartalo ojentuu yläviistoon suoraan linjaan.

Liike: Vie oikea polvi oikeaan kyynärpäähän ja sitten kehon alta sen toiselle puolelle. Palaa lopuksi alkuasentoon ja tee liike sitten peilikuvana toisella jalalla.

Toistoja: yhteensä 10 toistoa – 5 toistoa molemmilla jaloilla.

Treenin tekeminen lankkuasennossa kuormittaa useita lihasryhmiä ja kiihdyttää siten kulutuksen äärimmilleen. Samalla aivot oppivat viestimään ja ohjaamaan kehon liikkeitä paremmin, kun yhtäikaa tehdään useita eri liikkeitä.



5 • Pieni askelkyykky taljalaitteessa

Lihakset: Jalat, pakarat ja keskikeho.

Treenin salaisuus: Jalkoja ja pakaroihin kannattaa treenata, jos tavoitteena on rasvan karistaminen. Vahvat reisi- ja pakaralihakset kiihdyttävät kulutuksen huippuunsa. Keskikehon tukilihaksia tarvitaan puolestaan ryhdin suoristamiseen. Ryhdikäs olemus saa kehon näyttämään siltä, että vyötärön ympärys on jo kutistunut viitisen senttiä. Kurkista peiliin!

Treenaa näin: Asetu taljalaitteen eteen, tartu kahvaan ensin oikealla ja sitten vasemmalla kädellä ja vedä kahvaa sitten hiukan kyynärpäitä koukistamalla. Astu vasen jalka oikean eteen ja pidä jalkoja noin 40

sentin päässä toisistaan.

Liike: Taivuta jalkoja niin, että oikea polvi laskeutuu kohti lattiaa. Kyyristy kunnes polvi on kahden sentin päässä lattiasta. Yritä pitää yläkeho koko ajan vakaana. Palaa sitten takaisin alkuasentoon.

Toistoja: 12 toistoa yhtenä sarjana.

Keskity yläkehon pitämiseen suorana koko askelkyykyn ajan, jotta voimaharjoitus olisi varmasti mahdollisimman tehokas.

Pyri laskemaan vartaloa suoraan alaspäin sen sijaan, että se heiluisi sivulta toiselle. Pidä kehon paino takimmaisena jalan päkiällä.

Unohda kuntosalilaitteet! Kuntokeskuksissa on paljon kuntoilulaitteita. Keskity silti lähinnä liikkeisiin, joissa kehoa ei ole sidottu tiettyyn liikerataan kuten kuntosalilaitteissa. Samassa ajassa saa treenattua tehokkaammin, kun keho liikkuu vapaasti.

3 tapaa polttaa rasvaa

Sydän pamppailee ja hiki virtaa – tältä kestävyysharjoittelun pitääkin tuntua. Sykkeen kohottaminen on mainiota rasvanpolttoa, ja kaloreita kuluu hetkessä roppakaupalla, kunhan treenit tehdään hiki hatussa. Kestävyysharjoitukset onkin viisainta tehdä intervaleilla eli rankkoja ja keveitä osuuksia vuorottelemalla. Päätä itse, haluatko rehtiä hien otsalle crosstrainerilla, soutulaitteella vai juoksumatolla.

Crosstrainer

Tehon salaisuus: Koko kehoa saa rasitettua siten, että syke kiihtyy mutta nivelet eivät joudu sietämään kohtuutonta kuormitusta. Laite sopii varsinkin naisille, jotka kokevat olevansa liian painavia juoksemiseen tai joiden arat polvet estävät tavallisen lenkkeilyn kokonaan.

Ota tämä huomioon: Joidenkin crosstrainerien jalkatuet ovat niin viistoja, että kuntoilija kokee kiipeävänsä koko ajan portaita ylös. Se kuormittaa lonkan koukistajia liikaa. Kokeile kantapään asettamista jalansijan reunalle, jos kuntosalin crosstrainer tuntuu hankalalta. Yritä käyttää myös käsiä, mutta keskity vain jalkoihin, jos käy liian hankalaksi.

TREENIOHJELMA CROSSTRAINERILLE:

● VASTA-ALKAJA

Lämmittely: 8 minuuttia leppoista vauhtia.

Intervallit: 8 x 2 minuuttia kovaa ja välillä minuutti rennosti.

Jäähdyttely: 5 minuuttia rentoa harjoittelua. Vaihda silti liikkeen suuntaa minuutin välein eli jäähdyttele toinen ja neljäs minuutti takaperoisesti liikkuen.

Tältä treeni tuntuu: 8 minuutin lämmittelyn täytyy tuntua treenaamiselta, kunhan se sujuu tavallista rennommin.

2 minuutin intervallien aikana pitäisi joutua haukkomaan henkeä niin, ettei jutteleminen olisi edes mahdollista.

Jäähdyttelyn on sujuttava miellyttävästi, ja silloin on aikaa miettiä, kuinka mukavaa oli treenata taas kerran kunnolla.

● KOKENUT

Lämmittely: 8 minuuttia leppoista vauhtia.

Intervallit: 12 x 2 minuuttia kovaa ja välillä minuutti rennosti.

Jäähdyttely: 5 minuuttia rentoa harjoittelua. Vaihda kuitenkin liikkeen suuntaa minuutin välein eli jäähdyttele toinen ja neljäs minuutti takaperoisesti.

Tältä treeni tuntuu: 8 minuutin lämmittelyn täytyy tuntua treenaamiselta, kunhan se sujuu tavallista rennommin.

2 minuutin intervallien aikana täytyy joutua haukkomaan henkeä niin, ettei jutteleminen olisi edes mahdollista.



Soutulaite kuuluu kuntosalin tehokkaimpiin välineisiin, sillä se rasittaa yhtaikaa sekä selkää, vatsaa, lantiota, käsiä, jalkoja että pakaroita.

Soutulaite

Tehon salaisuus: Soutaminen rasittaa koko kehoa mutta puree tehokkaasti varsinkin vatsalihaksiin. Samalla tehdään paljon töitä sekä käsillä että jaloilla, joten yläkehon ohella saa treenattua myös alavartaloa.

Ota tämä huomioon: Soutaessa täytyy keskittyä sekä kehon työntämiseen jaloilla että kahvojen vetämiseen käsillä. Soutuvetot tehdään usein liian lyhyinä ja nopeina. Keskity siis mahdollisimman pitkiin ja laajoihin liikkeisiin. Vedä kädensija soutuessa navan ja rintakehän väliin ja pyri pitämään hartiat koko ajan rentoina alhaalla.



TREENIOHJELMA SOUTULAITTEELLE:

● VASTA-ALKAJA

Lämmittely: 6 minuuttia kevyttä soutua.

Intervallit: 30, 45, 60, 45 ja 30 sekunnin rankat intervallit ja niiden välissä minuutti kevyttä soutamista. Toista sama 2 kertaa.

Jäähdyttely: 5 minuuttia kevyttä soutua.

Tältä treeni tuntuu: Intervallien on tarkoitus tuntua rankoilta, mutta niiden tauot, lämmittely ja jäähdyttely eivät saa tuntua raskailta.

● KOKENUT

Lämmittely: 6 minuuttia kevyttä soutua.

Intervallit: 30, 45, 60, 45 ja 30 sekunnin rankat intervallit ja niiden välissä 30 sekuntia kevyttä soutamista. Toista sama 2 kertaa.

Jäähdyttely: 5 minuuttia kevyttä soutua.

Tältä treeni tuntuu: Intervallien on tarkoitus tuntua rankoilta, mutta niiden tauot, lämmittely ja jäähdyttely eivät saa tuntua raskailta.

Juoksumatto

Tehon salaisuus: Kehon koko painoa kannatellessa kuluu hurjasti energiaa jokaisella juostulla kilometrillä. Juoksumatto kohenee myös nopeasti, joten se motivoi kuntoilijaa jatkamaan harjoittelua yhä uudelleen.

Ota tämä huomioon:

Juoksumatto on kätevä treeniväline, sillä sen voi asettaa liikkumaan juuri tiettyä vauhtia. Sitten täytyykin vain sinitellä juoksumaton vauhdissa, sillä hidastaminen pudottaa kuntoilijan kyydistä. Juuri siksi monet saavat tehtyä juoksumatolla kunnon intervallitreenejä, sillä vauhtia on vain pakko kiihdyttää maton mukana. Älä kuitenkaan ryhdy katselemaan televisiota, sillä juostessa pitäisi keskittyä tekniikkaan ja hengittämiseen oman suosikkisarjan sijaan. Olo voi olla hiukan omituinen tai jopa pahoinvoiva maailman pyöriessä ympärillä, kun juoksumatolla harjoittelee ensimmäistä kertaa, mutta mattoon tottuu kyllä ajan myötä.

TREENIOHJELMA JUOKSUMATOLLE:

● VASTA-ALKAJA

Lämmittely: Kävele reipasta vauhtia 6 minuuttia. Jyrkennä juoksumaton kallistusta joka toisen minuutin välein kahdella pykälällä, niin kävelet lopulta ylämäkeen.

Intervallit: 15 x 30 sekuntia juoksua ja välillä 90 sekunnin tauot reippaasti kävellen.

Jäähdyttely: 4 minuuttia reipasta kävelyvauhtia.

Tältä treeni tuntuu: Käveleminen saa hengästyttää hiukan. Kykenet mieluiten juttelemaan yhä lyhyin lausein, mutta et voi vain jutella yhtämittausta keskeyttämättä ja hengittämättä välillä syvään. Juostessa täytyy kyetä juttelemaan enintään yksitavuisilla sanoilla.

Hidasta vauhtia hiljalleen, kun lopetat juoksumatolla harjoittelemisen. Ensimmäisillä treenikerroilla voi jopa hiukan huimata, sillä kehon täytyy tottua matolla juoksemiseen.

● KOKENUT

Lämmittely: Juokse 10 minuuttia rennosti. Lämmittely ei saa tuntua raskaalta, mutta veri täytyy saada virtaamaan.

Intervallit: 8 x 400 metriä vauhdikkaasti ja välillä 2 minuuttia kävelyä tai rentoa hölkkää.

Jäähdyttely: 10 minuuttia rennosti juosten.

Tältä treeni tuntuu: Lämmittely ei saa tuntua liian raskaalta. Sen on tarkoitus saada veri virtaamaan ja valmistella kehoa juoksemiseen muttei uuvuttaa sitä heti aluksi.

Intervallit juostaan niin kovaa, että juttelu sujuu vain katkonaisesti. Kahden minuutin tauot aloitetaan kävellen, mutta niiden aikana voi ryhtyä hölkkäämään. Jäähdyttely rennosti.

4 ryhmää – ja kunto kohenee

Ryhmätunnin ohjaaja kertoo mitä tehdään, motivoi ottamaan itsestä kaiken irti ja varmistaa, että koko tunti on mahdollisimman tehokas. Ryhmäkuntoilu sopii hyvin kaikille niille, jotka eivät saa itseään niin helposti liikkeelle yksin. Toisin sanoen kuntosalitunti voi olla juuri se, mitä tarvitaan huippukuntoon pääsemiseksi.



Oman kunto-keskuksen valikoi-massa ei välttämättä näy juuri näitä ryhmiä, mutta kysy ohjaajilta vastaavia treenejä. Joskus samanlainen ryhmä löytyy mutta vain eri nimellä.

Bodycombat

Tehon salaisuus: Kehoa pääsee liikuttamaan uusilla tavoilla, ja se saa sekä voima- että kestävyystreeniä samaan aikaan. Kuntorykkeilyssä käytetään niin käsiä kuin jalkojakin ja itse asiassa koko kehoa, joten treeni on tehokasta ja tepsii lihaksistoon siinä missä kestävyys- ja voima- treeni. Aineenvaihdunnan saa siis kiihdytettyä aivan uudelle tasolle.

Treeni tepsii näin: Kulutus on kiivasta, ja keho kiinteytyy takuuvarmasti.

Bodybike

Tehon salaisuus: Laji tarjoaa tehokasta intervallitreeniä kuormittamatta silti liikaa niveliä. Ryhmätunnilla pääsee kuntoilemaan ohjaajan opastuksella, ja hän huolehtii intervallien kestosta sekä säätää niiden rasituksen sopivaksi. Muuten treenistä on hankala saada kaikkea irti.

Treeni tepsii näin: Jalkalihakset kehittyvät kestäviksi, ja kulutus kasvaa varmasti huippulukemiin tunnilla hikoillessa.

Jooga

Tehon salaisuus: Joogaa ei ole otettu mukaan sattumalta, vaikka joku sitä ihmettelisikin. Rasvaa ei pala hurjasti, mutta paljon treenaavien täytyy huolehtia myös notkeudesta, ja joogassa venytellään itselle ehkä oudoissa asennoissa. Jooga sopii kaikille mutta varsinkin viidesti viikossa kuntoileville, joiden kannattaisi vaihtaa yksi viikon hikitreeneistä joogaamiseen.

Treeni tepsii näin: Koko keho notkistuu ja nivelten liikkuvuus paranee, eikä olo ole enää aamuisin sängystä noustessa yhtä jäykkä kuin 80-vuotiaalla.

Crossfit

Tehon salaisuus: Kestävyys kohenee ja keho vahvistuu kauttaaltaan. Crossfit on tehokas kuntoilumuoto, kunhan ohjaaja osaa asiansa eikä ryhmä paisu liian suureksi. Taitava ohjaaja on lajissa erityisen tärkeä, sillä tekniikan täytyy olla kunnossa, kun treeni on niin rankkaa kuin crossfit-tunnilla.

Treeni tepsii näin: Kehä kiinteytyy vahvaksi ja kauniiksi, eikä huippukuntoa tarvitse odotella kauan, kunhan rankkaa treeniä vain jaksaa jatkaa. Lisäksi harjoittelu kiihdyttää aineenvaihduntaa paitsi treenin aikana, myös sen jälkeenkin.