

Vahvempi ja terveempi keho, pehmeä ja ihana iho, kauniit hiukset ja upeat jalat – kaiken tämän tarjoaa kesän 2016 bootcamp.



KESÄKSI RANTAKUNTOON 30 PÄIVÄSSÄ

Onko kroppa jo bikinikunnossa kesäksi? Ellei, niin nyt on hyvä hetki hypätä mukaan KUNTO PLUS -lehden kesän 2016 treenijaksoon. Määrätietoisella satsauksella ***voi virittää ja hoitaa kehon 30 päivässä sekä huippukuntoon että kesäisen kauniiksi.***

◆ TREENI ◆ RAVINTO ◆ HOITO ◆

◆ VOIMAHARJOITTELU

Vahvaksi 10 harjoituksella

Voimaharjoittelu kasvattaa lihasmassaa ja kiinteyttää kehon kauniiksi. Kaupan päälle kalorien kulutuskin kääntyy huimaan nousuun.

◆ Hyppy-kyykky

Alkuasento: Seiso jalat lantion leveydellä (A).

Treenaa näin: Taivuta jalkoja ja laskeutu puolittaiseen kyykkyy (B). Ponnista räjähtävästi suoraan ilmaan (C). Laskeudu joustavin polvin ja kyykisty taas.



◆ Jalkakyykky

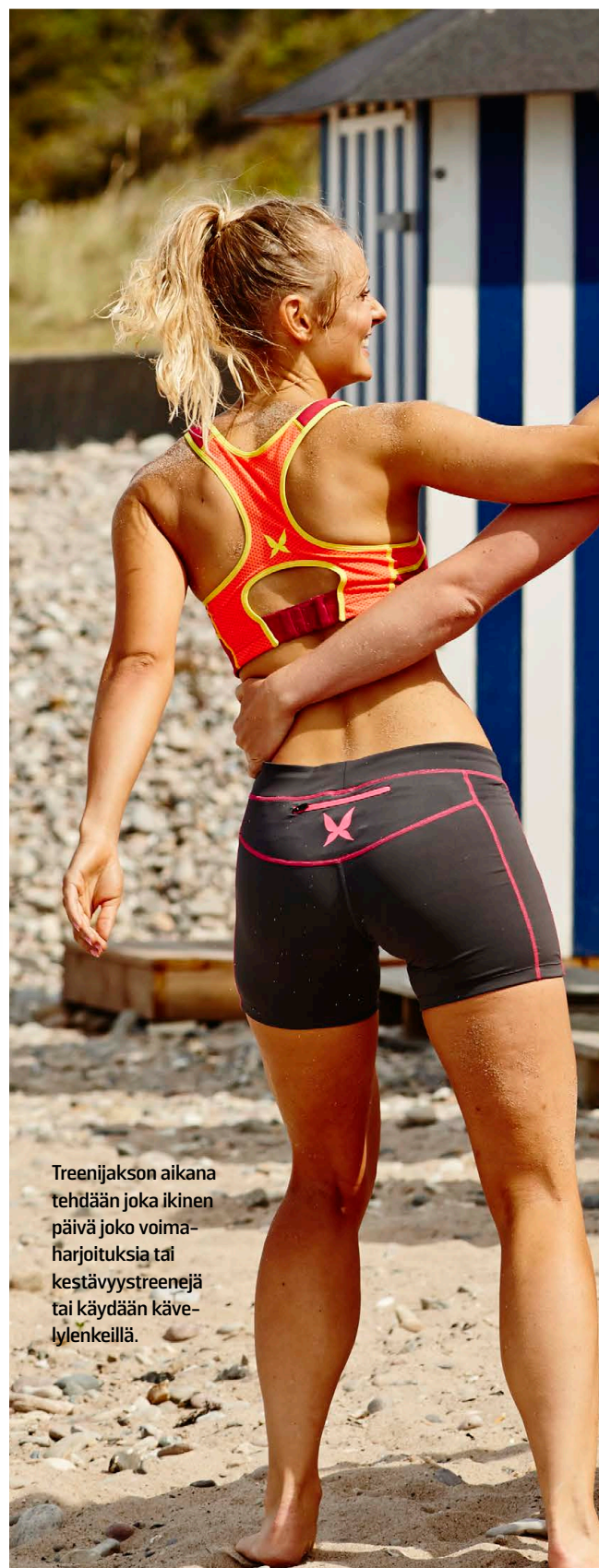
Alkuasento: Seiso jalat lantion leveydellä ja kierrä samalla jalkateriä hiukan auki sivuille (A).

Treenaa näin: Taivuta jalkoja ja laske peppu mahdollisimman alas, mutta pidä yläkeho yhä suorassa (B). Pidä kehon paino kantapäillä ja kohotaudu takaisin kokonaan suoraksi.



◆ 30 PÄIVÄN HARJOITUSOHJELMA

Tee näin:	PÄIVÄ 1	PÄIVÄ 2	PÄIVÄ 3	PÄIVÄ 4	PÄIVÄ 5
	◆ 20 kyykkyä ◆ 20 hyppy-kyykkyä Pidä 1 min tauko kierroksen jälkeen ja tee yhteensä 10 kierrosta.	◆ Kestävyysharjoitus Käy läpi ohjelma 1.	◆ Sivuttaislankku ◆ Askelkyykky ◆ Etunojapunnerrus ja loikka ◆ Askelkyykky kiertäen Tee joka liikettä 30 s ja yhteensä 5 kierrosta. Pidä 2 min tauko aina täyden kierroksen jälkeen.	◆ 100 venäläistä kiertoa ◆ 40 kohotusta ja kurotusta Pidä niin vähän taukoja kuin voit.	◆ Kestävyys-harjoitus Käy läpi ohjelma 2.



Treenijakson aikana tehdään joka ikinen päivä joko voimaharjoituksia tai kestävyystreenejä tai käydään kävelylenkeillä.



A.



B.



C.



D.



E.

◆ Etunojapunnerrus ja loikka

Alkuasento: Asetu lattialle nelinkontin kämmien, polvien ja varpaiden varaan (A). Pidä käsiä niin kapealla, että yläkeho mahtuu juuri ja juuri laskeutumaan käsien väliin.

Treenaa näin: Taivuta käsivarsia ja varmista, että kynärpäät pysyvät lähellä kylkiä eivätkä taitu ulospäin (B). Pysähdy, kun rintakehä on parin sentin päässä lattiasta. Punnerra sitten itsesi suorille käsille (C) ja loikkaa jaloilla eteenpäin niin, että ne päätyvät lähemmäksi käsiä (D). Hypähdä sitten takaisin lankkuasentoon (E), tue polvet lattiaan ja valmistaudu uuteen toistoon.

PÄIVÄ 6	PÄIVÄ 7	PÄIVÄ 8	PÄIVÄ 9	PÄIVÄ 10
◆ 30 s jalkakyykkyä ◆ 30 s hämähäkki-kävelyä Tee yhteensä 8 kierrosta.	◆ 30 s sivuttaislankkua ◆ 30 s siltaa jalkaa kohottaen Tee yhteensä 8 kierrosta.	◆ 20 hyppykyykkyä ◆ 10 etunojapunnerrusta ja loikkaa ◆ 30 s hämähäkki-kävelyä Tee yhteensä 5 kierrosta.	◆ Kestävyysharjoitus Käy läpi ohjelma 1.	◆ 20 jalkakyykkyä ◆ 20 askelkyykkyä ◆ 20 askelkyykyä kiertäen Tee yhteensä 3 kierrosta.



A.



B.

◆ Sivuttaislankku

Alkuasento: Asetu suoraksi kuin lankku kyynärvarsien ja varpaiden varaan (A). Pidä kyynärpäät juuri hartioiden alla.

Treenaa näin: Pysy ensin 30 s tavallisessa lankkuasennossa ja käänny sitten vasemmalle siten, että tuet kehon oikean kyynärvarren ja oikean jalkaterän oikean reunan varaan (B). Pysytle sivuttaislankussa 30 s. Vaihda sitten asento peilikuvaksi ja pysytle 30 s vasemman käden varasa. Älä päästä lantiota laskeutumaan ja pidä koko keho linjassa.

◆ Askelkyykky

Alkuasento: Seiso jalka toisen edessä. Pidä kehon paino etummais- sen jalan kantapäällä ja takimmais- sen jalan päkiällä.

Treenaa näin: Taivuta polvia niin, että taempi niistä laskeutuu kohti lattiaa. Kohota taas suoraksi. Tee askelkyyk- kyä 30 s sama jalka edessä ja vaihda sitten jalkojen paikkaa.



Samat treenit voi toki tehdä rantahiekassa. Se pätee juoksuharjoitteluun- kin, joka on jalkojen alta pakenevalla hiekalla vielä tavallista tehokkaampaa.



Tee näin:	PÄIVÄ 11	PÄIVÄ 12	PÄIVÄ 13	PÄIVÄ 14	PÄIVÄ 15	
	◆ 45 s venäläistä kiertoa ◆ Sivuttaislankku ◆ 45 s jalan kohotus ja kurotus Tee yhteensä 4 kierrosta.	◆ Kestävyys- harjoitus Käy läpi ohjelma 2.	◆ 7 km kä- velylenkki Kävele reippaasti.	◆ 1 min askelkyykkyä ◆ 1 min venäläistä kiertoa ◆ 1 min hämähäkki- kävelyä Tee yhteensä 5 kierrosta.	◆ Kestävyys- harjoitus Käy läpi ohjelma 2.	



♦ Askelkyykky kiertäen

Alkuasento: Seiso kädet vyötäröllä (A).

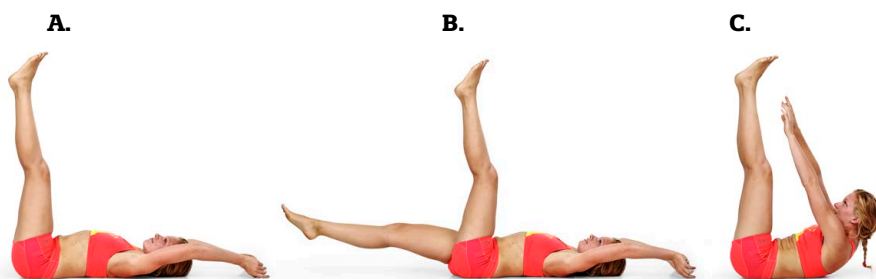
Treenaa näin: Astu oikealla jalalla vinosti taakse siten, että jalkaterä laskeutuu vasemman jalan vasemmalle puolelle. Varastele oikealla jalalla ja taivuta sitten polvia niin, että oikea polvi laskeutuu lähelle lattiaa (B). Ponnista ylös ja palaa alkuasentoon. Toista sitten sama vasemmalla jalalla.

♦ Jalan kohotus ja kurotus

Alkuasento: Käy selinmakuulle, kohota jalat kohti kattoa ja ojenna kädet pään taakse (A).

Treenaa näin: Laske toista jalkaa kohti lattiaa (B). Pysäytä liike hiukan ennen jalan osumista lattiaan. Kohota sitten jalka takaisin alkuasentoon (A) ja tee pieni vatsarutistus nostamalla

kädet ylös ja kurottamalla ne kiinni sääriin (C). Laske sitten selkä rauhallisesti lattiaan ja toista liike uudelleen – mutta laske tällä kertaa toista jalkaa kohti lattiaa ennen sen kohottamista.



PÄIVÄ 16	PÄIVÄ 17	PÄIVÄ 18	PÄIVÄ 19	PÄIVÄ 20
♦ Sivuttaislankku ♦ Askelkyykky ♦ Punnerrus ja loikka ♦ Askelkyykky kiertäen Tee joka liikettä 30 s ja yhteensä 6 kierrosta.	♦ 20 jalka-kyykkyä ♦ 30 s hämä-häkkikävelyä Tee 3 kierrosta.	♦ Kestävyysharjoitus Käy läpi ohjelma 1.	♦ Venäläinen kierto ♦ Jalan kohotus ja kurotus Tee joka liikettä 1 min ja yhteensä 5 kierrosta.	♦ 7 km kävelylenkki Kävele reippaasti.

◆ Venäläinen kierto

Alkuasento: Istu lattialle peppulesi kädet ja jalat yhdessä.

Treenaa näin: Kohota jalkoja ilmaan (A), nojaa hiukan taaksepäin ja jännitä vatsalihaksia niin, että pysyt tasapainossa. Heilauta käsiä puolelta toiselle niin nopeasti ja niin laajassa kaaressa kuin kykenet (B). Seuraa käsiä katseella ja pidä selkä suorassa siten, ettei yläkeho lyyhisty kokoon.

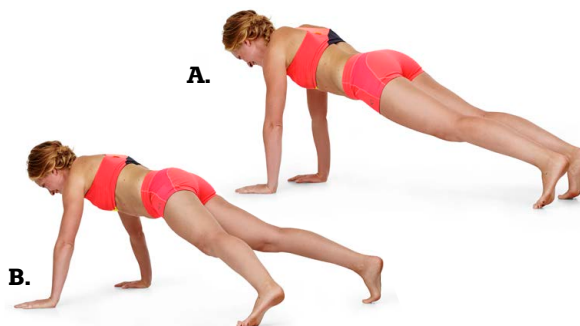


◆ Silta ja kohotus



Alkuasento: Asetu selinmakuulle jalat mahdollisimman lähellä peppua ja kädet kehon sivuilla.

Treenaa näin: Paina jalat tiukasti lattiaan ja kohota peppua niin ylös kuin kykenet (A). Tasapainota keho käsillä. Kohota toinen jalka ilmaan, koukista nilkkaa (B) ja heiluta jalkaa 5 kertaa ylös ja alas. Pidä lantio koko ajan vakaana ja peppu koholla. Tee sitten sama toisella jalalla.



◆ Hämähäkkikävely

Alkuasento: Asetu lattialle kämmenien ja varpaiden varaan. Ojenna kädet suoriksi ja pidä kämmeniä hartioiden leveydellä (A).

Treenaa näin: Liiku 3 askelta ensin toiseen suuntaan (B) ja sitten 3 askelta takaisin. Yritä liikuttaa saman puolen kättä ja jalkaa yhtäaikaa sivulle siirtyessä niin, ettet liikuta raajoja yksitellen. Pidä peppua niin alhaalla, että koko keho pysyy suorassa linjassa.

◆ KESTÄVYYSHARJOITTELU

Heitä hyvästit talven rasvakerrokselle

Kestävyystreeni kohentaa sekä kestävyyttä että yleiskuntoa ja polttaa rasvaa, joten lihakset piirtyvä kauniisti esiin.

Ohjelma 1

Juoksu: Juokse 45 min sellaista vauhtia, että voit yhä jutella, mutta tarvitset jonkin ajan päästä lyhyen hengähdystauon. Vasta-alkajat voivat juosta vuorotellen minuutin ajan ja kävellä sitten minuutin lenkin alusta loppuun.

Vaihtoehdot: Pyöräily, uinti tai crosstrainer.

Ohjelma 2

Intervallitreeni: Lämmittele huolellisesti noin 10 min. Juokse sitten 1 min täyttä vauhtia ja pidä sen jälkeen 1 min kävelytauko. Toista 10 kertaa. Jäähdyttele hölkällä tai kävelyllä 10 min.

Vaihtoehdot: Tee intervalliharjoitus uiden, pyöräillen, soutulaitteella tai crosstrainerilla, jos juokseminen ei sovi sinulle.

Tee näin:	PÄIVÄ 21	PÄIVÄ 22	PÄIVÄ 23	PÄIVÄ 24	PÄIVÄ 25	
	◆ 20 kyykkyä ◆ 30 s hämähäkkikävelyä Tee yhteensä 5 kierrosta.	◆ 20 kyykkyä ◆ 20 askelkyykkyä ◆ 20 askelkyykyä kiertäen Tee yhteensä 3 kierrosta.	◆ Kestävyysharjoitus Käy läpi ohjelma 2.	◆ Askelkyykky ◆ Venäläinen kierto ◆ Hämähäkkikävely Tee joka liikettä ensi kierroksella 1 min, toisella 45 s, kolmannella 30 s ja 4. kierroksella vielä 15 s.	◆ Venäläinen kierto ◆ Jalan kohotus ja kurotus ◆ Sivuttaislankku Tee joka liikettä 30 s ja yhteensä 3 kierrosta.	



◆ RAVINTO

Kiinteytä kehoa syömällä oikein

Ruokavalioon perehtyminen palkitaan, jos ennen kesähelteitä haluaa karistaa pari ylimääräistä kiloa. Jopa 80 prosenttia painonpudotuksesta saadaan aikaan ruokailutottumuksia muuttamalla.

Bootcampin ruokavalio

AAMUPALA, LOUNAS JA ILTARUOKA: Kaikilla kolmella pääaterialalla saa syödä annoksen proteiinia, annoksen rasvaa, rajattomasti kasviksia sekä yhden hedelmän. Hedelmiä voi siis syödä kolme päivässä, mutta lepopäivinä enintään kaksi.

1 annos rasvaa

- ◆ ½ pieni avokado
- ◆ 1 rk ruokaöljyä
- ◆ 1 tl pähkinävoita
- ◆ 1 tl voita
- ◆ 1 tl kookosöljyä
- ◆ 20 g fetaa (ei kevytversio)
- ◆ 1 siivu tavallista juustoa
- ◆ 10 pähkinää (5 parapähk.)
- ◆ 1 rkl siemeniä
- ◆ 1 tl majoneesia

1 annos proteiinia

- ◆ 2 dl skyriä
- ◆ 2–3 kananmunaa
- ◆ 150 g siipikarjan lihaa
- ◆ 100 g lohta (tai siikaa)
- ◆ 150 g vähärasv. kalaa
- ◆ 150–200 g äyriäisiä
- ◆ 125–150 g nautaa
- ◆ 125–150 g sikaa
- ◆ 150–200 g raejuustoa

ILTAPÄIVÄ: Syö puoli annosta proteiinia ja yksi hedelmä.

ILTAPALA: Popsi 100 g raejuustoa ja 5 pähkinää tai hiukan skyriä kanelilla maustettuna – mutta vain, jos olo on tosiaan nälkäinen.

JUOMAT:

- ◆ Juo vähintään kaksi litraa vettä tai kivennäisvettä päivässä. Lisää veteen sitruuna- tai limettiviipaleita tai mintunlehtiä, jos haluat makua.
- ◆ Teetä saa juoda niin paljon kuin mieli tekee – mielusti vihreää.
- ◆ Kahvia saa juoda kello kolmeen asti (ja voit käyttää hiukan maitoa).

Vältä näitä

Leipä, pasta, peruna, riisi ja kaikki sokeripitoiset – myös kevyttuotteet. Vältä alkoholia ja makeutettuja juomia.

Popsi vihreää! Bootcampin kuluessa saa syödä niin paljon kasviksia kuin mieli tekee.

PÄIVÄ 26	PÄIVÄ 27	PÄIVÄ 28	PÄIVÄ 29	PÄIVÄ 30
◆ Kestävyysharjoitus Käy läpi ohjelma 1.	◆ 7 km kävelylenkki Kävele reipasta vauhtia.	◆ Kestävyysharjoitus Käy läpi ohjelma 1.	◆ 20 jalkakyykkyä ◆ 20 askelkyykkyä ◆ 20 askelkyykkyä kiertäen Tee yhteensä 5 kierrosta.	◆ Kestävyysharjoitus Tee ohjelma 2 – ja ole ylpeä itsestäsi! Treeniohjelma on käyty läpi ja keho on nyt bikinitrimmissä entistä vahvempänä ja terveempänä.

◆ HOITO

Anna kehon hehkua päästä varpaisiin

Hoida ihoa, kaunista jalkoja ja anna hiusten vahvistua ennen bikinien pukemista. Kerromme seuraavaksi, mitä kannattaa tehdä milloinkin, jotta kuukauden kuluttua olisi jo rantakunnossa.

PÄIVÄ 1

◆ Virkistä ihoa kuivaharjauksella – joka päivä

Siksi: Ihoa täytyy ryhtyä kaunistamaan heti treenijakson alussa. Keinoksi käy hyvin päivittäinen kehon kuivaharjaus. Kuivaharjaus kiihdyttää energiankulutusta, virkistää verenkiertoa ja tekee ihosta kimmoisamman. Viisi minuuttia kuivaharjausta ennen suihkua tepsii hyvin selluliitin torjumiseen, ja vaikutuksen huomaa jo 2–3 viikon kuluttua.

Tee näin: Käytä harjaa tai karkeaa hanskaa, mutta vältä liian jäyk-

kiä harjoja. Aloita jalkateristä ja siirry sitten sääriin, reisiin, lantioon ja vatsaan. Harjaa koko ajan pitkällä ylöspäin suuntautuvilla vedoilla. Jatka hartioihin ja käsiin. Älä harjaa rintakehän ja rintojen herkkää ihoa.

Hiero vartaloon suihkun jälkeen kosteuttavaa ihovoidetta tai öljyä – ja mieluusti sellaista, joka kiinteyttää samalla ihoa, jos sille on tarvetta. Kesän paahtava aurinko kuivattaa helposti ihoa, joten kosteuta koko kehoa kauttaaltaan sekä päiviksi että öiksi.

PÄIVÄ 11

◆ Hoida jalat sandaalikuntoon

Siksi: Kesä on varvassandaalien sesonkia, joten jalatkin täytyy hoitaa rantakuntoon.

Tee näin: Helli varpaita jalkakylvyssä. Käytä lämmintä vettä ja virkistävää kylpysuolaa tai pehmentäviä kylpyöljyjä, joita saa jaloille erikseenkin. Rentoudu 5–10 minuuttia. Poista sitten kuollut iho kuorintavoiteella. Hoida samalla myös kynsinauhat. Leikkaa kynnet lyhyiksi vähän kerrallaan ja viilaa vielä kynnet niin, ettei niihin jää teräviä reunoja. Voitele jalat kosteuttavalla jalkavoiteella. Erityisen karkeaa ihoa kannattaa pehmentää tarkoitukseen suunnitellulla jalkojen pehennysvoiteella.

PÄIVÄ 14

◆ Käytä kuorintavoidetta

Siksi: Hankkiudu kuolleesta ihosta eroon joka toinen viikko käyttämällä kuorintavoidetta, sillä muutoin iho näyttäisi haalealta tai jopa harmaalta. Kuorintavoi-

de virkistää ihon verenkiertoa, joten kuona-aineet kulkeutuvat pois, selluliittia muodostuu vähemmän ja iho hehkuu taas nuorekkaana. Älä kuori ihoa, jos se on ärtynyt, palanut auringossa tai muutoin tulehtunut.

PÄIVÄ 22

◆ Helli taas hiuksia

Hiuksista huolehtiminen palkitaan kesähelteillä. Toista siis kosteuttava ja kutreja vahvistava hoitotuokio ainakin joka toinen viikko. Katso tarkemmat ohjeet 7. päivän kohdalta.

PÄIVÄ 23

◆ Tarkista jalat

Paksut sukat ja kengät pitävät jalat kosteina talvella, mutta kesäisin ne pääsevät usein kuivumaan. Tarkista jalkojen kunto toistuvasti ja hoida niitä tarpeen tullen hoitajakson 11. päivän ohjeilla.

PÄIVÄ 28

◆ Kuori ihoa

Kuollutta ihoa kannattaa kuoria pois säännöllisesti, ja nyt on taas sen aika. Katso 14. päivän ohjeet.



PÄIVÄ 7

◆ Huolehdi hiuksista

Siksi: Aurinko, suola ja kloori ovat suurtuvien verivihollisia, sillä ne riistävät hiuksilta luonnollisen kosteuden ja saavat ne näyttämään hennoilta ja heikoilta. Varsinkin värjätyt hiukset kärsivät, ja erityen vaalennetut hiukset ovat alttiina auringonvalon vaikutukselle ja menettävät helposti kiiltönsä, sillä UV-säteet hajottavat hiuksia kiiltävinä pitäviä rasvoja. Kiiltönsä menettäneet hiukset kärsivätkin

auringossa nopeasti vaurioita. Sitä voi ehkäistä hoitamalla hiuksia jo ennalta niitä ravitsevalla, huoltavalla ja kosteuttavalla kuurilla.

Tee näin: Lisää hoitavaa ainetta hiuksiin ja anna sen vaikuttaa 2–15 minuuttia tuotteen mukaan. Kääri hiukset vielä pyyhkeellä turbaaniksi tai käytä hiustenkuivainta, sillä lämpö tehostaa hoito-kuurin vaikutusta. Huuhtelee sitten hiukset perin pohjin. Toista sama hoito vähintään kahden viikon välein.

PÄIVÄ 15

Tee näin: Seiso kuumassa suihkussa minuutti niin, että keho ehtii lämmetä. Sulje sitten suihku. Hiero kuorintavoidetta koko kehoon pyörittäen liikkeillä. Aloita alhaalta jaloista ja siirry sitten ylöspäin ensin käsiin. Voitele ne ulko- ja sisäpuolelta ja siirry sitten ylävartaloon. Huuhdo kuorintavoidetta pois ja levitä sitten iholle kosteusvoidetta tai öljyä.

◆ Huijaa hiukan itseruskettavalla voiteella

Siksi: Iholle voi antaa hiukan väriä jo etukäteen itseruskettavalla voiteella, ellet halua pukeutua bikineihin maidonvalkoisena. Ellei itseruskettava voide miellytä, niin voit kokeilla ihoa ruskettavaa kosteusvoidetta, joka tummentaa ihoa vain vähän.

Tee näin: Tasaisen lopputuloksen voi varmistaa puhdistamalla ihon huolellisesti etukäteen, ja se tehtiin jo edellisenä päivänä kuorimalla ihoa. Kosteuta ensin ihoa. Levitä sitten itseruskettavaa voidetta tasaisesti joka puolelle. Pese kädet huolellisesti. Itseruskettava voide tummentaa ihoa, mutta aurinkovoide on silti välttämätön kesähelteillä.

PÄIVÄ 29

◆ Siisti karvat ennen bikinipäivää

Siksi: Valmistautuminen täytyy aloittaa ajoissa, jos rannalle halutaan karvattomana. Höylällä sheivaaminen on kätevin tapa poistaa karvoja.

Tee näin: Ajele karvat uudella ja terävällä höylällä mieluiten kylvyssä tai suihkussa, sillä lämpö pehmentää ihoa. Ajele karvojen kasvusuuntaan. Huuhtelee ja kuivaa iho ennen kosteusvoidetta.

PÄIVÄ 30

◆ Väriä kynsiin

Siksi: Sormien ja varpaiden kynsilakka viimeistelee kesäfiiliksen.

Tee näin: Puhdista kynnet lakanpoistoaineella. Levitä pohja-kerros lakkaa, joka suojelee kynsiä, ja lakkaa sitten kaksi väriä kerrosta. Lakkaa vielä lopuksi suojaavalla lakalla. Lakan kuivuttua voi hieroa vielä hiukan öljyä kynsinahoihiin.



Keho hyvin hoidettuna on mukava astella uimaranalle, vaikka vyötäröllä olisikin vielä kilo tai pari haaveita enemmän.