

# Lihaskuntoharjoittelu

Antti Lepistö, antti@kulkku.net

Monipuolisen kestävyys- ja terveysliikunnan tukena

**Lämmittelyksi** esim. kevyt kävely-, pyöräily- tai juoksulenkki. Sauvakävely sopii erittäin hyvin. Kesto noin 10-20min. Hiki pintaan! Aluksi avaavia ja lihaksia virittäviä liikkeitä jumppakepillä, taljoilla, pienillä käsipainoilla tai kahvakuulilla ja/tai omalla kehonpainolla. Muista aina huolellinen lämmittely etenkin ennen painojen alle sujahtamista!

## PERUSLIIKKEISTÄ KOOSTUVA PAINOHARJOITTELU KUNTOSALILLA

Kun lihakset tuntuvat lämpimiltä ja valmiilta painoharjoitteluun, aloitetaan joko paikka- tai kiertoharjoitus. **Paikkaharjoituksessa** tiettyä liikettä ja lihasryhmää harjoitetaan muutama sarja (2-5 kpl) esim. 1-2min palautuksin. Voimapainotteisessa harjoituksessa sarjojen toistomäärä pidetään vähäisenä, esim. 5-10 toistossa. Voimaa ja erityisesti lihasmassaa harjoitellaan tyypillisesti keskipitkillä 8-15 toiston sarjoilla, lihaskestävyyttä taas sitä pidemmällä sarjoilla. Etenkin lyhyitä ja keskipitkiä sarjoja tehdessä ainakin yksi sarja lihasryhmää kohden on hyvä viedä miltei "loppuun asti" niin, ettei lisätoistoja valitulla painolla sarjan lopussa enää nousisi kuin korkeintaan yksi tai kaksi. Tekniikasta ei silti ikinä kannata tinkiä.

## Esimerkki perusliikkeistä koostuvasta koko vartalon painoharjoitteluohjelmasta

Ohjelma toteutetaan paikkaharjoittelumenetelmällä. Ohjelmaa voi toteuttaa esim. kerran tai kahdesti viikossa. Valitaan yksi tai kaksi liikettä per lihasryhmä ja tehdään 3-5 sarjaa lihasryhmää kohden. Jos treenaat salilla useammin kuin kahdesti, kannattaa eri kerroilla keskittyä tiettyihin lihasryhmiin, jolloin sarjamäärää lihasryhmää kohden voi nostaa esim. 10:een ja liikkeiden määrää 3-4:ään.

### Alaselkä, takareidet, keskivartalon lihakset

Maastaveto 3 sarjaa, ~10 toistoa 1-2min palautuksella  
"Hyvää huomenta" -liike 2/10/1-2min tai selänojenuss selkäpenkissä 2/20/1min  
Jalkojen koukistus istuen laitteessa 2/10-15/1min

### Etureidet, pohkeet, lantion ja keskivartalon lihakset

Kyykky 3/~10/1-2min (joko tanko edessä rinnalla, niskan takana tai puolikyykky käsipainoilla)  
Reiden ojennus laitteessa 2/10-15/1-2min  
Päkiöille nousu painoilla tai pohjeliike istuen 2/15/1min

### Ylävartalon työntävät lihakset, rintalihakset, olkalihakset ja käden ojentajat

Penkkipunnerrus 3/~10/1-2min  
Pystypunnerrus 2/~10/1-2min (molemmat punnerrukset voidaan tehdä joko käsipainoilla, levytangolla tai laitteessa)

### Ylävartalon vetävät lihakset, yläselkä, epäkkäät, kädet koukistajat

Ylätaljaveto tai leuanveto 3/~10/1-2min  
Alataljaveto tai kulmasoutu 2/~10/1-2min (molemmissa vedoissa mahdollisesti otteita vaihdellen)  
Hartioiden nosto käsipainoilla 2/10-15/1min (ota varovasti etteivät epäkäsihukset jumiuudu)

### Vatsalihakset

Istumaannousu lattialla 2-3/15-20/1min  
Vastarutistus joko selinmakuulla tai laitteessa 2/15/1min

### Kiertoharjoittelu painoilla

Mikäli mahdollista, painoharjoitteluohjelmaa voi myös soveltaa **kiertoharjoittelumenetelmällä** niin, että jokaisella uudella sarjalla lihasryhmä ja liike vaihtuvat. Esimerkki kahden kierroksen treenistä:

- 1) Kyykky, pystypunnerrus, ylätalja, maastaveto, istumaannousu
  - 2) Etukyykky, penkkipunnerrus, alatalja, reiden koukistus, vatsarutistus
- ... ja kierto alusta, yhteensä 2-3 kertaa

## KEHONPAINOHARJOITTELU, TOIMINNALLINEN HARJOITTELU

Kehonpainoharjoittelu ja toiminnallinen harjoittelu ovat koko vartalon lihasasapainon, liikehallinnan lihaskestävyyden ja lihaksiston yhteistoiminnan kannalta oivallisia lihaskuntoharjoittelumuotoja. Kun vastuksena on oma keho tai korkeintaan pienehkö levy- tai käsipaino, vastuskumi, jumppakeppi tai kahvakuula, voidaan lihaksia harjoittaa monipuolisemmin ja turvallisemmin. Lähtökohtia kehonpainoharjoittelussa ovat laitteettomuus, laajat ja toiminnalliset moninivelliikkeet ja keskivartalon lihastyön korostaminen. Tämän tyyppisen treenin voit toteuttaa joko paikka- tai kiertoharjoitteluna – tai useamman **liikepatterin** kokonaisuutena. Tässä esimerkki jälkimmäisestä

### Toiminnalliset liikepatterit

Tehdään yhteensä 2-3 kolmen liikkeen sarjaa liikekohtaisella sarjapituudella (10-30 toistoa) tai tietynkestoisena (30-60s). Patterien (alla 1, 2, 3 ja 4) sisällä liikkeestä toiseen siirrytään palauksitta. Patterin eli kolmen liikkeen/sarjan jälkeen voi pitää normaalin 1-2min palautuksen ennen saman tai uuden patterin kierroksen aloittamista. Tauoilla on hyvä valmistella puitteet kuntoon seuraavien patterien toteuttamiseksi. Harjoitus saattaa sisältää esimerkiksi 3-4 edellä kuvattua kolmen liikkeen patteria. Esimerkki liikkeistä ja harjoituksen kulusta:

- 1) Askelkyky omalla kehonpainolla, vatsarutistukset, selkäkurkotus kontillaan
- 2) Punnerrus-veto-kierto etunojassa (labiililla alustalla), jalkojen nosto maaten, yhden jalan maastaveto
- 3) Tempaus kepillä tai tempauskyky, vuorikiipeilijä (ristiin), lantion nosto selinmakuulla
- 4) Yleisliike, kyky-pystypunnerrus, askelkykyhyppely

...tehdään joko kaikki putkeen, palautuen 1-2min liikepatterien välissä tai ensin 2-3 kierrosta yhtä liikepatteria kerrallaan sopivin palautuksin. Sarjojen määrä voi olla huomattavasti painoharjoittelumenetelmää suurempi: 2 kierrosta merkitsee 24 sarjaa, 4 kierrosta 48 sarjaa... Myös intensiteetti saattaa yllättää. Esim. patterissa 4 syke nousee paljon korkeammalle kuin tasapainoa ja koordinaatiota vaativassa patterissa 2.

Kehonpainoharjoittelussa vain oma mielikuvitus ja taitotaso asettavat rajat yksittäisille harjoituksille. Kokeile mitä erilaisempia liikekombinaatioita omin ehdoin, eri sarjapituuksin, liikelaajuuksin ja palautuksin! Toiminnalliset liikkeet ovat mielekkäitä esim. lenkin jälkeiseksi **kuntopiiriksi**: tee kotiin saavuttuasi esim. 2 kierroksen ja 5 liikkeen piiriharjoitus. Aikaa 10 sarjaan ei mene 10 minuuttia enempää!

Toiminnallisemmaksi harjoittelun tekee myös siirtyminen pois saliympäristöstä. "Sarjana" toiminnallisessa harjoittelussa voi olla esim. juoksu, (kunto)pyöräily, sauvamäki, yhden ja kahden jalan loikat, etenemiset neljällä raajalla, heitot, hypyt, ylitykset/alitukset, kiipeilyt, kaikenlaiset pari- tai ryhmätemput ja niin edelleen...

## LIHASKUNTOHARJOITTELU OSANA HARJOITUSVIIKKOA

Koosta edellä esitellyistä harjoitusmenetelmistä ja liikkeistä itsellesi mieleinen kokonaisuus. Lihaskuntoharjoittelu olisi hyvä tehdä kahdesti viikossa. Näistä molemmat kerrat voivat hyvinkin koostua toiminnallisesta harjoittelusta. Toinen vaihtoehto on toteuttaa yksi painoharjoittelusessio kerran viikossa esim. paikkaharjoitteluna ja tehdä toisella kerralla pitempiä sarjoja sisältävä treeni kiertoharjoituksena pääosin omalla kehonpainolla. Myös nopeat ja näpäkät kotikuntopiirit lasketaan lihaskuntoharjoitteluksi!

Kolme kertaa kestävyysliikuntaa ja kaksi kertaa lihaskuntoilua harrastavan viikko voi rakentua esim. seuraavasti:

ma	Aktiivista lepoa
ti	Painoharjoittelu paikkaharjoitteluna, koko vartalo kunnon lämmittelyineen
ke	Kevyt 30-45min peruskestävyysharjoitus sykkeellä 65-75%max
to	Reipas kestävyysharjoitus, esim. kiihtyen 20-30min sykkeellä 75-90%max + 15min kevyttä alkuun ja loppuun
pe	Lepoa, venyttelyä
la	Lämmittely 15min esim. kevyttä juoksua + 30-45min kehonpainoharjoittelu kiertoharjoituksena
su	Kevyt peruskestävyysharjoitus, pitkä, esim. 60-90min sykkeellä 60-70%max