

*Lähde rohkeasti kunnan ja  
terveyden kohentamisen  
innostavalle matkalle*





## **HYVÄÄ syytä aloittaa lihaskuntohajoittelu**

### **Jaksat paremmin**

huonokuntoinen väsähtää nopeasti

### **Olet vahva ja pystyvä**

ikä rapistaa voimia

### **Vältyt monilta vaivoilta**

heikot lihakset eivät tue niveliä

### **Luut pysyvät vahvoina**

vähäinen kuormitus haurastuttaa luustoa

### **Energiaa (= kaloreita) kuluu enemmän**

vähäinen lihasmassa kuluttaa energiaa vähän



Kuntosaliharrastuksen voi aloittaa milloin tahansa ikään, kokoon tai kuntoon katsomatta. Motivaatiosi voi olla terveyden ja hyvinvoinnin kohentuminen, kuntosi parantaminen, painonhallinta tai lihasmassan ja sitä kautta voimien sekä jaksamisen lisääntyminen. Säännöllinen ja pitkäjänteinen harjoittelu tuottaa keholle, terveydelle ja mielelle paljon iloa sekä monia hyötyjä.

## ***Harjoittelun aloittaminen***

On tärkeää muistaa, että muutama ensimmäinen vierailu kuntosalilla menee totutteluun ja liikkeiden opetteluun. Missään nimessä aloittelevan kuntoilijan ei pidä heti kokeilla omia rajojaan, vaan paljon tärkeämpää on aloittaa rauhallisesti ja päästä kiinni kuntoilun mukavaan maailmaan.

**Ennen lihasvoimaliikkeitä on tärkeää valmistaa kehoa harjoitteluun hyvällä lämmittelyllä**, jolla tarkoitetaan sykettä nostavaa ja pitkäkestoista liikuntaa (= kävelyä, pyöräilyä, soutuja). Nyrkkisääntönä on, että mitä enemmän ikää, niin sitä pidempään lämmitellään, mutta useimmille **5–10 minuutin** lämmittely on kuitenkin riittävä.

**Lihaskuntoharjoittelussa aloittelijan ei kannata aloittaa liian suurista painoista eli vastuksista.** Juuri kuntosaliharjoittelun aloittanut treenaaja kehittyy ja saavuttaa tuloksia myös pienemmillä vastuksilla. **Tärkeämpää on oppia oikeat liikeradat** ja minimoida kipeytymisen riski. Liian isot painot ja itsensä räykkääminen pitkillä harjoituskerroilla saattavat vain syödä aloittelijan motivaatiota.

**Riittävä yksittäisen harjoituskerran kesto on 45–60 min.**

**Aloittelijan kuntosalikäyntiin kannattaa sisällyttää liikkeitä maksimissaan 8–10, eri kehon osia harjoittaen.** Aluksi (useampi harjoittelukäynti salilla) **liikkeitä opetellessa ja kehoa harjoitukseen totuteltaessa laitetaan laitteisiin vastusta melko kevyesti** ja lisääillään sitten pikkuhiljaa omien tuntemusten mukaan. Liikkeiden toistoja ei ole aluksi tarpeen laskea, vaan tärkeää on keskittyä itse **liikkeen hyvään suoritustekniikkaan ja tasaiseen nopeuteen.** Liikkeitä tehdessä annetaan hengityksen virrata luonnolliseen tapaan.

Käynnin loppuksi on hyvä ”jäähdyttää” kehoa kevyellä soudulla tai pyöräilyllä (esim. 5 min). Monelle on harjoittelun jälkeisestä lihasten venyttelystä hyötyä ja **tehokkainta venyttelyä on tehtynä muutaman tunnin kuluttua lihasvoimahaarjoittelusta.** Jo yksi hyvä venyttelykerta viikossa on useimmille riittävä.

**Salilta löytyvät ohjeet venyttelyyn.**

## **Lisätään tehoa vähitellen**

Totutteluvaiheen jälkeen tehokas lihasvoiman hankinta tapahtuu liikesarjoilla joissa liikkeitä toistetaan **8–12 kertaa (= sarja) ja vastusta lisätään mahdollisimman suureksi huomioiden omat tuntemukset ja rajoitteet**. Tällä tavalla lihaksille saadaan tarpeeksi ärsyketä ja lihaskasvu pääsee alkamaan. Paljon käytetty termi ”kiinteytyminen” on itse asiassa juuri tuota lihaksen kasvua, mutta liiallista lihasten pullistumista on turha pelätä, sillä siihen ei ole mahdollisuutta ainakaan naisilla luonnollisin keinoin.

**Yleensä sarjoja toistetaan 2–3 kertaa ja niiden välissä kuuluu pitää pieni hengähdystauko 40–60 sek (= paikkaharjoittelu)**, mutta myös tehokkaalla yhden sarjan harjoittelulla on vaikuttavuutta. Harjoittelukäyntiä saa ajallisesti lyhyemmäksi, jos tekee **liikettä yhden sarjan ja siirtyy seuraavaan, eri kehonosaa kuormittavaan liikkeeseen ilman taukoa. Kierroksen jälkeen liikkeet toistetaan (= kiertoarjoittelu)**. Tehon ja tuloksen kannalta paikka- ja kiertoarjoittelu ovat yhtä hyviä.

**Tuloksia saavuttaa jo kahdella harjoituskerralla viikossa, mutta lisäkerrat tuovat toki lisähyötyä. Kiireisessä elämänvaiheessa harjoittelu kerran viikossa voi kuitenkin ylläpitää saavutettuja tuloksia jonkin aikaa.** Kehittymisen ja vahvistumisen kannalta tärkeää on, että oppii kuuntelemaan omaa kehoaan ja toimimaan sen asettamilla ehdoilla. Viikkoon on hyvä sisällyttää myös muuta liikuntaa, esim. kävely, uintia tai pyöräilyä.

## ***Ravinnolla on suuri osuus harjoittelun vaikutukseen***

Harjoittelijan tulisi pitää huolta myös riittävästä ja oikeasta ravitsemuksesta!

Ravitsemuksessa korostuu proteiinien (valkuaisaine) saanti erityisesti silloin, kun halutaan vahvistaa lihaksia, koska **proteiini on lihasten rakennusaine**. Huolehdi, että ravinnossasi on jokaisella ruokailukerralla riittävästi jotakin proteiinipitoista (kalaa, lihaa, kanamunaa, maitotaloustuotteita). Eräs helposti unohtuva seikka on riittävä nesteiden saanti. **Ravinnosta saatavan nesteen lisäksi olisi päivässä nautittava nesteitä 1–2 litraa päivässä** (yhteensä 2–3,5 l/vrk).

## ***Mistä motivaatio?***

Omilla elämäntavoilla pystyy dramaattisesti vaikuttamaan omaan terveyteensä, hyvinvointiinsa, ulkonäköönsä ja omiin vanhenemisprosesseihinsa. Monipuolinen liikunta ja hyvä ravitsemus yhdessä muiden terveellisten elämäntapojen kanssa ovat aivan keskeisessä asemassa. Näillä anti-aging-elämäntavoilla voi jopa kahdeksankymppinen olla paremmassa kunnossa kuin itseään huonosti hoitanut viisikymppinen. **Hyvässä kunnossa on itselläkin hyvä olla.**

## ***Miten toimin, jos jokin liike aiheuttaa kipua?***

Voit pitää ko. liikkeen osalta taukoa jonkun harjoittelukerran ajan, mutta usein kannattaa kokeilla uudelleen tuota liikettä. Lähde liikkeelle pienellä vastuksella ja usein auttaa, jos vähennät myös liikkeen liikerataa eli teet aluksi pienemmän liikkeen. Näin tuota kehonosaa hiljalleen harjoituttamalla saat todennäköisesti erityistä hyötyä nivelien toimivuudelle.

# Sairaudet ja kuntosaliharjoittelu

Lähde: "Hanki lihasta, polta rasvaa" kirj. ylilääkäri Jan Sundell, Tyks

**Sairaana, esimerkiksi kuumeessa, ei saa harjoitella, koska sairastaminen voi pitkittyä ja pahimmillaan voi saada sydänlihastulehduksen.** Kuntosaliharjoittelu ei kuitenkaan rasita elimistöä samalla tavalla kuin esimerkiksi juokseminen ja siksi pieni kurkkukipu tai nuha ilman yleisoireita (kuume, yskä, väsymys, lihaskivut) ei välttämättä ole este harjoittelulle.

Lihaskuntoharjoittelu ei ole suositeltavaa, jos sinulla on oireileva sydän- ja verisuonisairaus tai tulehdus. Sen sijaan vakaa eteisvärinä, sepelvaltimotauti, aivosairaus tai nivelprotetisointi ei aiheuta erityisiä varotoimia, joskin tällöin on syytä pyytää harjoitteluun ohjausta.

Hankalista tuki- ja liikuntaelimestön (TULE) oireiluista kärsivän olisi myös hyvä varata aika salilla toimivan fysioterapeutin ohjaukseen.

**Pääsääntöisesti on kuitenkin niin, että lihaskuntoharjoittelu on eräs parhaista keinoista ehkäistä ja hoitaa TULE-vaivoja!**

Viimeaikaisilla tutkimuksilla on voitu lisäksi osoittaa, että **lihasvoimaharjoittelu voi parantaa merkittävästi tyyppin 2 diabeetikon sokeritasapainoa.**



## **SALIETIKETTI**

Muutama tärkeä ohje kuntosalin viihtyvyyden takaamiseksi.

- Muistathan **vapauttaa laitteen** taukosi ajaksi muiden harjoittelijoiden käyttöön.
- Annetaan **harjoittelurauha** sitä kaipaavalle. Jutustellaan me puheliaat keskenään.
- **Tuoksujen** käytössä on sekä naisten, että miesten tärkeää olla hyvin maltillisia!
- Hikoavainen iho kaipaa kaverikseen **salipyyhkeen** millä voi pitää hikipisarat kurissa.

### ***Muista nämä***

- Ole kärsivällinen, tuloksia ei synny hetkessä.
- Lähde liikkeelle mieluummin liian varovaisesti. kuin liian kovalla ryminällä.
- Lisää tehoa pikkuhiljaa.
- Kiinnitä huomiota myös monipuoliseen ruokailuun.

***Tervetuloa mitä pikimmiten treenailemaan  
mukaavaan joukkoomme!***

**Kunto 50  
ja terveys**