

K&F #1

KUNTOSALI & FITNESS – KUNTOSALIEN ASIAKASLEHTI 1/2019

UUSI KUNTOSALIJUOMASARJA KUN HALUAT TARJOTA ASIAKKAILLE PARASTA!

LEADER
Parasta sinulle



20g
PROTEIINIA

PROTEIN 20 - laadukkainta rakennusainetta

Raikkaissa juomissa on heraisolaattia ja hydrolysaattia 20 g per pullo. Laktoositon ja rasvaton.



20g
PROTEIINIA

19g
HIILHYD.

RECOVERY - tehokkaaseen palautumiseen

Hiilihapotettu ja maistuu limonaadille. Rakennusaineet palautumiseen on 20 g proteiinia ja 19 g hiilihydraattia per pullo. Laktoositon ja rasvaton.

RECOMMEND
Janni Hussi

Janni Hussi



100mg
KOFEINIINIA

2000mg
KARNITIINIA

600mg
TYROSIINIA

600mg
BCAA

600mg
TAURIINIA

BURN CALORIES - lisää kalorien kulutusta

Tehostaa huomattavasti kalorien kulutusta aerobisen suorituksen aikana.



1500mg
TAURIINIA

1000mg
C-VITAMIINIA

1000mg
AKG

2100mg
CITRULINE-
MALATE

1000mg
BETA-
ALANINE

MORE PUMP - saa lihakset pumppiin

Mikä sen parempi fiilis, kun lihakset täydessä pumpissa.

HUOM! KUNTOSALIN OMISTAJA TILAA ENNAKKOON 15.2. MENNESSÄ

Hinnastopyynnöt: info@leader.fi

Lue lisää: www.leader.fi

Etukäteistilaukset

-15%

Tilaukset toimitetaan tilaus järjestyksessä.
Juomat toimitetaan 1.3. alkaen.

MAITO ON TARKOITETTU VASIKOILLE



Useammalle maidon juonti lisää limaisuutta.



Janni Hussin ajatuksia s.	4-5
Lisää e-urheilutunteja terveellisemmällä välipaloilla s.	18
Tuoteuutuuksia s.	23

Keskity olennaiseen

Treenin ja ravinnon maailmassa riittää paljon tietoa ja ”tietoa”. Parissa edellisessä lehdessä on **Juha Hulmi** nostanut esiin humpuukin suuren määrän ja sen tunnistamisen. Hänen viestäänsä on ollut: keskity tutkittuihin ja samalla toimiviin asioihin. Siihen ei ole paljoa lisäämistä.

Näin vuoden alussa ravinto kiinnostaa monia liikunnan tukena oman hyvinvoinnin rakentamista aloitettaessa. Valitettavasti kaikki verkosta löytyvä tieto ei ole kovin olennaista.

Jutellessani **Sami Sundvikin** kanssa, hän kertoi, että todella moni tulee häneltä kysymään: ”Mistä tavallinen ihminen voi tietää, mikä on oikeasti totta ravitsemuksessa, kun kaikki asiantuntijat ovat asiasta täysin eri mieltä?”

Sami kertoo, että yleinen luulo, että asiantuntijat olisivat kovin eripuisia ravintoon liittyvistä asioista, ei pidä paikkaansa. Hän listasi neljä helposti mielletävää seikkaa, joiden päälle on helpompi rakentaa terveellinen ruokavalio.

Ensinnäkään kukaan asiantuntija ei suosittele lisäämään ruokavaliota sokeria. Toisilla on siihen tarkempi suhtautuminen kuin toisilla, mutta kukaan ei pidä sitä terveystuotteena eikä elimistölle välttämättömänä aineena.

Toiseksi kukaan asiantuntija ei suosittele lisäämään ruokavaliota eineksiä. Sami lisää, että satunnainen valmisruokien käyttö ei ketään tapa, mutta mitä vähemmän niitä käyttää, todennäköisesti parempi.

Sami valistaa, että jos joku professori kertoo Helsingin Sanomissa, että lisäaineet ovat täysin ok ja valmisruokia voi käyttää ihan huolletta juuri niin paljon kuin haluaa, kannattaa ehkä miettiä, kuka sen professorin palkan maksaa ja miksi HS sellaista viestiä kertoo.

Kolmanneksi kukaan asiantuntija ei väitä, että mikään yksittäinen ruoka-aine maailmassa olisi kaikille välttämätöntä.

Sami lisää, että jos asiantuntija väittää, että esimerkiksi ruisleivän, rypsiöljyn tai rasvattoman maidon käyttö on ehdottoman välttämätöntä, hän valehtelee. Kaikki ruoka-aineet on korvattavissa toisella, onneksi.

Jos joku asiantuntija näin väittää, hän on jostain syystä elintarviketeollisuuden asialla, eikä ensisijaisesti kiinnostunut terveydestä tai faktoista.

Neljänneksi jokainen asiantuntija suosittelee runsasta vihannesten ja marjojen käyttöä.

Sami Sundvik nostaa nämä neljä seikkaa hyväksi perustaksi kenen tahansa ruokavaliolle: ”Jos



”

Keskity tutkittuihin,
toimiviin asioihin!

jokainen suomalainen aloittaisi oman ruokavalioremonttinsa näistä, oltaisiin jo aika pitkällä. Eikä ole ihan älyttömän monimutkaista.”

Sundvikin sanomaan on helppo yhtyä!

*Ari Katajisto
päätoimittaja*

Harrastuksesta ammattiin

EASYFIT- JA LADYLINE-KETJUT

aloittivat tammikuussa jo toisen personal trainer -kurssin, jonka osallistujat ovat valikoituneet ketjujen kuntokeskusten asiakkaista.

Kurssin johtaja **Kirsi Vaulamo** kertoo kiinnostuksen olleen niin ketjusaleilla kuin asiakkaiden parissa kiitettävää. Yli puolet keskuksista ilmaisi saliin sitoutuneen personal trainerin tarpeensa. Somemarkkinoinnin kautta 83 kuntosali-asiakasta laitoi hakemuksensa ja heistä 19 aloitti kurssin.

YHTEISTOIMINNALLA ALKUUN

EasyFitin ja LadyLinen personal trainer -koulutus on oiva väylä uuden uran – mukana olleiden kurssilaisien ikähaitari on 19–50 vuotta – hankkimiseen.

– Meidän kouluttajien lisäksi kuntokeskuksen muu henkilökunta on

helpottamassa uuden personal trainerin tietä, kertoo Kirsi Vaulamo.

Koulutukseen sisältyy kaksi harjoittelujaksoa, jotka molemmat tapahtuvat koulutettavan omassa kuntokeskuksessa.

– Ensimmäisessä harjoittelussa kokelas pääsee verkostoitumaan keskuksen henkilökunnan ja asiakkaiden kanssa. Hän pääsee sisään kuntokeskuksen arkeen.

– Toinen harjoittelujakso sisältää aktiivista osallistumista kuntosaliin rakentamiseen valmentaminen myös osana harjoittelua.

Kirsi lisää, että tavoitteena on, että vuoden koulutuksen jälkeen jokainen olisi valmis aloittamaan pt-työn.

KAKSI LIIKUTTAMISTASOA

Ensi vuosikymmenen tärkeä lisä vain henkilökohtaiseen personal trainingiin on jo jalansijaa EasyFit- ja LadyLine-keskuksissa saaneet pienryhmätreenit.

– Kansainvälisesti joka neljäs kuntosali ottaa osaa pienryhmähar-



Kirsi Vaulamo

joitteluun. Olemme Suomessa vielä kaukana tuosta, kertoo ketjujen toimitusjohtaja **Jyrki Hannula**.

Hannula lisää, että he ovat luomassa tuloksia tuottavia sisältöjä pienryhmätreeneihin.

– Kun suomalaiset ottavat pienryhmätreenit omikseen, meillä on todella suuri tarve osaaville personal trainereille. Yksi väylä meille töihin on kouluttautua personal traineriksi.

Hannula lisää, että myös henkilökohtaiselle ohjaamiselle on kasvavaa kysyntää.

Liikuntapaikkamessut



Liikunnan ja hyvinvoinnin ammattimesсут

MUUTAMIA HYVIÄ OSASTOAIKKA JÄLJELLÄ
TOIMI NYT JA VARAA PAIKKASI
**KEVÄÄN YKKÖS-
TAPAHTUMAAN!**
TÄÄLLÄ TAPAAT ALAN IHMISET



27.-28.3.2019

TAMPEREEN MESSU- JA URHEILUKESKUS

VARAA OSASTOSI NYT!

» Liikuntapaikkamessut.fi

PUHTAUSALAN AMMATTIMESSUT

 **finnclean PRO**
KOULUTUSPÄIVÄT & MESSUT

+  Hankintapäivät

Tampereen Messut

SAMAAN AIKAAN

Janni Hussi on monen iltapäivä- ja naisten lehdistä tunnustama nuori nainen, jolla on hyvin ammattimainen puoli liikunta-sektorin toimijana.

TEKSTI: ARI KATAJISTO
KUVAT: PETTERI PELTONEN
PHOTOGRAPHY



Janni Hussi

liikuttaa kymmeniä tuhansia suomalaisia

Janni Hussi on suomalainen fitness-malli ja liikunta-alan yrittäjä, jonka työkuvaan kuuluvat myös juontotyöt, promootiot, mallintyöt, hyvinvointi- ja liikuntaluennot sekä liikunnanohjaus ryhmille, esim. yritysten hyvinvointipäivillä

– Arkeni on hyvin kiireisiä. Kevääni sisältää paljon erilaisia tehtäviä hyvinvoinnin parissa, juontokeikkoja, juttuja Biisonimafian kanssa, luettelee Janni lähiajan ohjelmaansa.

Tärkeitä kevääseen liittyviä ovat myös uuden verkkovalmennuksen ja omien juomatuotteiden lanseeraus.

Lisäksi Janni haluaa kehittää itseään jatkuvasti. Kevään aikana Janni aloittaa myös ravintovalmentajan opinnot Trainer4Youlla.

– Minulla on voimakas jano kehittää itseäni. Uskon, että ihminen on kokonaisuus ja silloin haluan oppia enemmän mm. siitä, miksi asiakkaani syö tietyllä tavalla.

JANNI JA MEDIA

Nuoren polven vaikuttajan arkeen kuuluu todella vahvasti some.

– Kirjoitan suosittua blogia Cosmopolitanille, jossa olen myös kolumnistina. Tämän lisäksi teen omaa HussiTube -kanavaa youtuben puolelle, kertoo Janni.

Nuorten vahva vaikuttamisen kanava on paljolti kuvalliseen kerrontaan perustuva Instagram, jossa Jannilla on lähes 170.000 seuraajaa.

Somen lisäksi Janni on tehnyt erilaisia media-alan töitä, pääasiassa TV:n puolella. Moni muistanee hänet Ylen Aamu-TV:n jumppatähtinä ja Elixir-ohjelman juontajana.

Jannilla on myös lähitulevaisuuden TV-ohjelma työn alla sekä englanninkielisen elokuvan kuvaukset.

JANNI LIKUTTAJANA

– Liikunta on ollut intohimoni jo lapsesta saakka. Urheilua olen harrastanut eri muodoissa siitä saakka kun olen oppinut ryömimään.

Janni on valmistunut Suomen Urheiluopistolta vuonna 2012 liikuntaneuvojaksi. Lisäksi hän on koulutautunut mm. Spartan Bodyweight -ohjaajaksi vuonna 2015. Hän on ohjannut ryhmäliikuntaa vuodesta 2009 monissa eri muodoissa, spinning omana suosikkilajinaan.

– Hyvinvointi on minulle tärkeää. Pysin kannustamaan ihmisiä kokonaisvaltaiseen itsensä kehittämiseen pelkkien ulkoisten tavoitteiden sijaan. Uskon, että ihminen on kokonaisuus, joka toimii parhaiten silloin, kun jokainen osa-alue aina psyykestä fysiikkaan on kunnossa.

OMA VALMENNUSAPPI

Vuoden vaihteessa Janni Hussi lanseerasi pilot-version uudeltaisesta verkkovalmennuksesta, valmennusappi omassa älypuhelimessa.

– Ei enää tulostettavia lippulappusia ja pdf-tiedostoja, vaan kaikki ohjeet videoineen ja kuvineen suoraan puhelimesta.

Janni kertoo uuden Fitness Factory –appin olevan Year-Around applikaatio eli siellä on ja sinne tulee paljon erilaisia ja monipuolisia valmennuksia, joista jokainen löytää varmasti itselleen sopivan.

– Teimme lanseerauksen nopealla aikataululla. Avasimme appin tammikuun 4.päivä ja ensimmäinen, veloituseton valmennus saavutti 6. päivä mennessä yli 20.000 mukaan ilmoittautuneen rajan. Varsinainen valmennus alkoi jo 7. tammikuuta.

Uuden appin lanseeraaminen kävi kätevästi verkossa, sillä jo pelkästään Instagramissa Jannilla on yli 168.000 seuraajaa.

– Kuitenkin mukaan tulleiden määrä yllätti minut ja tiimin positiivisesti, sanoo Janni.

Jannin seuraajat ovat pääosin 24-35 vuotiaita nuoria naisia, joten valmennukseen osallistuvat seuraavat samaa ikäjakaumaa.

Ensimmäinen valmennus on ilmainen neljän viikon ohjelma kuntosalille, jossa ohjelma vaihtuu kahden viikon jälkeen.

Valmennusappeja ja –palveluita on tarjolla paljon. Janni kertoo heidän tavoittelevan kokonaisvaltaista hyvinvointia.

– Tuon appissa valmennettaville eräänlaista mikro-oppimista, jossa tavoitteena on kuntoilijan itseoppiminen ja oman tekemisen arviointi. Jokaiselle on tärkeää oppia ymmärtämään miksi ja mitä tekee, eikä vain suorita treenejä annettujen ohjeiden mukaisesti.

Janni lisää, että omakohtainen, subjektiivinen kokemus on liikunnan saamisessa osaksi arkea erittäin tärkeä. Appiin kuuluu viikkotasolla yhteenveto, jossa omat kokemukset ovat pohjana. Hän lisää, että liikunta ei saa olla liian tiukka-pipoista.

Janni kertoo, että valmennus sisältää treeni-ohjelman, vinkkejä ruokakauppaan, reseptejä, tervehdyksiä ja vinkkejä hyvinvointiin liittyen, itseoppimista tehtävien kautta, seurannan (kehitys, paino, uni, fiilis..) ja muita hyödyllisiä tipsejä.

Valmennuksen sisältämä ruokaohjelma tarjoaa paljon erilaisia vaihtoehtoja ja valmiita ideoita reseptien muodossa. Jokainen voi valita omaan arkeen sopivan, sillä tarjolla on tavallinen, maidoton&gluteeniton sekä täysin vegaaninen ruokavalio.

– Lisänä minun tervehdyksiä, tärppejä ja reseptejä suoraan puhelimeen!

Jokainen pääsee seuraamaan omaa kehitystä mm treenien, painon ja unen suhteen.

– Jo nyt olemme saaneet hyvin paljon ja todella positiivista palautetta.

Seuraava valmennus on alkamassa helmikuun alussa. Silloin alkava valmennus on kahdeksan viikon pituinen. Valmennus soveltuu eri pohjakunnan omaaville skaalattavuutensa ansiosta.

Helmikuussa alkavan valmennuksen pohjana on neljä treenikertaa viikossa. Treenit tulevat olemaan monipuolisia sisältäen mm. intervalliharjoittelua, sykepohjaista treeniä ja oman kehön painolla harjoittelua.

JANNIN OMAT JUOMAT

Janni Hussi on hyvin kiireinen ja samalla haluaa toimia niin kuin opettaa – kulkea oma hyvinvointi edellä. Kun haluaa pitää itsestään todella huolta, niin kiireisen naisen arjessa lisäravinteet ovat olennainen osa sitä.

– Ilman muuta kuvaus- ja juontokeikoilla päivät venyvät pitkiksi ja samalla ruokailu ei ole optimaalista. Silloin helppokäyttöiset patukat – Leaderin BareBar on syötävän hyvä - ja terveelliset juomat nousevat minulle tärkeiksi energian tuottajiksi.

Jannin arjessa lisäravinteet eivät kuulu pelkästään kiireisiin tilanteisiin, vaan proteiinilisiä on olennainen osa aamupuuroa. Lisäksi vitamiinit ja hivenaineet otetaan ravinnon lisäksi myös lisäravinteista.

– Erittäin aktiivisen päivän jälkeen illalla otan magnesiumia paremman unen avuksi.

Jannin oma juomasarja lanseerataan kevään aikana, jolloin siihen kuuluu terveellinen virvoitusjuoma Better Drink ja rasvanpolttojuoma Burn Calories. Janni nostaa kaikessa vahvasti esiin laadukkuuden. Laatu on olennainen osa myös hänen juomasarjaansa.

Ensimmäinen Jannin sarjan tuote on Better Drink -virvoitusjuoma.

– Se on erinomainen vaihtoehto limpparille!

Kuten jokainen tietää, on limppari yksi huonoimmista tavoista ottaa kaloreita. Janni kertoo

virvoitusjuoman ajatuksena olevan terveellinen vaihtoehto heille, jotka haluavat palkita itseään – ottaa hetken itselleen.

Kuten valmennusappi, niin virvoitusjuoma on suunniteltu vastaamaan modernien nuorten naisten makumaailmaa.

Kun virvoitusjuoma – hiilihappoinen kun on – on suunnattu arkeen, niin toinen Jannin juoma suunnataan treenin tehostajaksi.

Better Drinkin sisältöön on panostettu, jotta se oikeasti olisi virvoittava. Se sisältää mm. 2000 mg karnitiiniä, 100 mg kofeiiniä, 1000 mg BCAA ja mineraaleja.

– Olen itse ollut suunnittelemassa tuotetta ja mukana makutesteissä. Sain itse päättää, mitä juomaani haluan sisältää ja miltä haluan sen maistuvan. Se oli minulle ensisijaisen tärkeää, koska haluan, että voin allekirjoittaa tuotteen 100 % ja että se on minun näköiseni.

Tyylillisesti ja maullisesti se on vichyn ja limpparin välistä, jonka lisäksi siinä on mm. rasvanpolttoa tukevaa aminohappoa L-karnitiiniä. Se on tärkeä aminohappo mm. rasvasolujen aineenvaihdunnalle.

– Wellness-juomani on raikas virvoitusjuoma, joka sopii kaikille, mutta erityisesti heille, jotka haluavat pitää itsestään huolta ja samalla nauttia elämästä!

Jannin oma hyvän olon virvoitusjuoma Better Drink lanseerataan kevään aikana, samaan aikaan Leaderin tuo markkinoille hänen suosittelman rasvanpolttojuoman Burn Calories kahdella eri maulla.

– Jo pitkään on Leaderin L-carnitiinijuoma ollut oma suosikkini. Burn Calories tulee olemaan samantyyppinen meille nuorille naisille suunnattu juoma, mikä sopii hyvin myös kuntosalille.



Valtion ravitsemusneuvottelukunnan ravitsemussuositukset

Valtion ravitsemusneuvottelukunta on antanut ravitsemussuositukset, jotka ovat totta kai suunnatut suurelle kansanosalle, ei millekään erityisryhmälle, kuten vaikka kuntoilijat tai urheilijat.

TEKSTI: **MATTI HALONEN**

Niitä laadittaessa on jouduttu tarkastelemaan asioita monesta eri näkökulmasta, urheilijan näkökulmaa ei luonnollisesti ole mitenkään painotettu tai otettu huomioon. Ei tietenkään, onhan kyse kansanterveydestä ja sen tuomista prioriteeteista, ei suorituskyvyn maksimoimisesta urheilijalla.

Suosituksia luettaessa voi tulla sellainen käsitys, että tavallinen sekaruoka riittää urheilijallekin, eikä erikoisravintoa tarvita. On tärkeää ymmärtää, että urheilijan kovan harjoittelun vuoksi ravitsemusvaatimukset ovat heillä aivan toisenlaiset kuin ns. tavallisella ihmisellä, joka ei juuri rasita itseään fyysisesti.

Perinteiset ravitsemussuositukset eivät siis sellaisenaan, ainakaan kaikilta osin, päde urheilijoille. Helposti unohtuu, että fyysinen harjoitus sinänsä ei ole lainkaan kehittävä vaan itse asiassa voimakkaasti kehoa rasittava ja purkava tapahtuma. Se antaa kuitenkin keholle ärsyksen kehittyä ja vasta sitten, kun tähän harjoitusärsykkeeseen mukaudutaan, tapahtuu kehitystä. Tähän mukautumisvaiheeseen vaikuttaa olennaisesti nautittu ravinto ja tietenkin lepo.

Seuraavassa käydään pintapuolisesti läpi sitä, kuinka urheilijan tulisi uusia suosituksia tulkiten. Jos harjoittelee vaikkapa 3–4 kerta viikossa salilla ja tekee 2–3 aerobista harjoitusta päälle, niin lukeutuu tässä yhteydessä urheilijoihin, vaikkei varsinaista kilpaurheilua harrastaisikaan. Juttu on siis suunnattu tavoitteellisesti treenaaville kuntoilijoille ja urheilijoille.

HIILIHYDRAATIT TARPEELLISIA

Tässä ollaan oikeilla jäljillä. Urheilijoilla hiilihydraattien osuus riippuu paljon lajin luonteesta. Peruskuntoilijalla voi oikein hyvin tulla 40–50 % energiasta hiilihydraateista. Anaerobisissa lajeissa, kuten kuntosaliharjoittelu, energiaa saadaan varastoituneista hiilihydraateista, ei proteiinista tai rasvasta. Riittävä saanti on turvattu, jotta treeniteho pysyy hyvänä ja palautuminen optimaalisena.

Laatutäsmennykset toimivat myös urheilijalla: monipuolisesti täysjyväviljaa, hedelmiä, marjoja ja vihanneksia, vähennetään raffinoituja elintarvikkeita ja sokeria sisältäviä juomia ja ruoka-aineita.

Poikkeuksena urheilijalla on treenin jälkeinen ateria, jossa on suositeltavaa syödä paljon nopeasti imeytyvää hiilihydraattia, esimerkiksi valkoista riisiä ja vaaleaa leipää.

ÄLÄ UNOHDA RASVOJA

Urheilijalla rasvan osuus energiasta on hyvä olla 25–30 %. Tuon enempää ei pääsääntö-

sesti kannata peruskaudella syödä, jotta hiilihydraateille ja proteiineille jää tilaa ilman, että energiansaanti nousee liian suureksi. Suoraan ohjeistuksesta: ”Kasviöljyjä ja kasviöljypohjaisia levitteitä, pähkinöitä ja siemeniä sekä rasvaista kalaa, jotka sisältävät paljon tyydyttymättömiä ja välttämättömiä rasvahappoja, kannattaa suosia. Muut runsasrasvaiset eläinkunnan tuotteet lisäävät tyydyttyneen rasvan saantia. Rasvaisen maitovalmisteiden vaihtaminen rasvattomiin ja vähärasvaisiin parantaa myös ruokavalion rasvan laatua.” Myös vähärasvaista lihaa ja kananmunia voi syödä kohtuudella. On toki erittäin tärkeää, että välttämättömien rasvahappojen, omega-3 ja omega-6, saanti on riittävää ja että ne ovat keskenään oikeassa suhteessa.

Mikäli ei syö rasvaista kalaa 3–4 kertaa viikossa, kannattaa ruokavalioon ottaa omega-3 valmisteet lisäravinteena. Ehdottomasti myös omega-6 rasvahappoja tarvitaan, vaikka niitä täysin aiheetta tänä päivänä monesti demonisoidaan. Niiden eliminoiminen ruokavaliosta on erittäin paha virhe. Sopiva ω -6: ω -3 suhde on 3:1 ja se täyttyy helposti, kun ohjeistuksen mukaan menee. Tyydyttynyttä rasvaa, jota saadaan lihasta ja esimerkiksi kookosöljystä, tulee välttää. Ne eivät kuulu välttämättömiin rasvahappoihin ja tuovat vain ylimääräistä energiaa, joka sitten helposti näkyy rasvan muodostumisena kehoon.

TARKKAILE PROTEIINEJA

Tämä proteiinisuositus ei riitä tavoitteellisesti treenaavalle mitenkään. Proteiini on kehon ainoa mahdollinen rakennusaine ja kovan treenin aiheuttamaan purkuun on vastattava riittävällä määrällä proteiinia.

Parhaat proteiinilähteet ovat vähärasvainen liha, kala, kana, vähärasvaiset maitotaloustuotteet, kananmunat ja erilaiset proteiinilisäravinteet. On tärkeää, että jokaisella aterialla on riittävästi proteiinia, jotta solujen uudistuminen turvataan. Kokonaissaanti sijoittuu välille 25–40E%, paljolti riippuu siitä, onko menossa perusjakso vai painonpudotusvaihe. Dieetillä tuo prosenttiosuus on samalla grammamäärällä vaihteluvälin yläpäässä.

VITAMIINIT JA KIVENNÄISAINHEET

Vitamiinien ja kivennäisaineiden saantisuositukset herättävät aina hyvin paljon keskustelua. Ne on laadittu käymällä läpi todella suuri määrä tutkimusaineistoa ja ne on annettu niin, että saanti ei provosoi mitään sairauksia edes poikkeustapauksissa.

Nämä suositukset eivät siis mitenkään riitä urheilijalle, joka rasittaa kehoaan aivan eri tavalla kuin liikkumaton toimistotyötä tekevä ihminen. Ne toimivat enemmänkin puutteen ehkäisyssä, eivät optimaalisena määränä kehon toimintojen takaamiseksi.

Vähimmäissaannin ja optimaalisen saannin välillä on siis iso ero. Tässä ei voida tarkemmin paneutua asiaan, mutta ravitsemusneuvottelukunta on myös määrittellyt turvallisen saannin ylärajan (liite 7 VRN:n ravitsemussuositukset 2014). Läheltä sitä rajaa löytyvät urheilijalle suositeltavat määrät vitamiineja ja kivennäisaineita. Esimerkiksi D-vitamiinia tarvitaan ehdottomasti



enemmän kuin suositeltu 10 mcg vuorokaudessa. Optimaalinen määrä liikkuu välillä 25–75 mcg, urheilijan koosta ja sukupuolesta riippuen.

VIHANNEKSET JA HEDELMÄT: PUOLI KILOA PÄIVÄSSÄ

Näitä on hyvä urheilijankin syödä runsaasti. Kasvikset, marjat ja hedelmät sisältävät runsaasti kuitua, vitamiineja ja kivennäisaineita sekä muita hyödyllisiä yhdisteitä, joiden merkitystä ei vielä kaikilta osin tunneta. Kasvisperustainen ruokavalio sisältää useita bioaktiivisia komponentteja, joiden monista kroonisilta sairauksilta suojaavista vaikutuksista on saatu viitteitä. Ne parantavat myös elimistön happoemästasapainoa.

VILJAA 6–9 ANNOSTA, JOSTA PUOLET TÄYSJYVÄTUOTTEITA

Tämä oheistus on erittäin hyvä myös urheilijalle. Aiemminkin jo mainittu harjoituksen jälkeinen aika on poikkeus täysjyvässännöstä. Silloin imeytymisen nopeudesta on hyötyä lihaspuron katkaisussa.

Myös suurikokoiset ja erittäin paljon syövät urheilijat voivat nauttia isomman osan viljavalmisteistaan puhdistettuina, jotta kuitujen osuus ei nouse jo liian suureksi ja suuret ruokamäärät saadaan imeytymään tehokkaasti.

KALAA JA LIHAA PITÄÄ OLLA

Kolme kertaa viikossa rasvaista kalaa kuten lohta, takaa omega-3 rasvahappojen saannin.

kuntoilijan näkökulmasta



Jos kala on vähärasvaista tai sitä syödään harvemmin, on ruokavalioon ehdottomasti lisättävä omega-3 lisäravinteet. Urheilijan ei tarvitse missään tapauksessa välttää punaista lihaa, kunhan se on vähärasvaista (max 10 % rasvaa).

Ohjeistukseen oli helpompi laittaa punainen liha näin, koska lihan rasvaprosenttien noudattaminen on tavalliselle ihmiselle usein jo liikaa. Rasvainen punainen liha on siis vältettävien listalla, ei punainen liha sinällään. Kananmunissa on hyvälaatuista proteiinia ja niitä voi syödä kohtuudella. Jos kuitenkin haluaa välttää liiallista rasvan ja siten energiansaantia, niin keltaisten määrää kannattaa rajoittaa. Kaikki kananun rasvan on keltaisessa. Vaikkei se olekaan mitenkään haitallista, pääosa on kertydyttymättömiä rasvahappoja, niin energiaa se silti sisältää saman määrän kuin muutkin rasvat eli 9 kcal / gramma. Kananmunassa on paljon kolesterolia ja siksi se on neuvottelukunnan suosituksissa rajattu näin. Siitä, onko ravinnon kolesterolista haittaa ihmiselle, käydään paljon keskusteluja, tutkimuksia löytyy puolesta ja vastaan.

Suurimman osan kolesterolistahan ihminen valmistaa elimistössään itse. Varmuuden vuoksi kananmunien saanti on ainakin toistaiseksi rajattu 2–3 kappaleeseen viikossa.

SUOLAA PITÄÄ OLLA

Urheilijan tulisi syödä suolaa enemmän, 8–10 g on monelle sopiva määrä. Tärkeää on myös vakioida suolan määrä niin, ettei sen saanti päivittäin kovasti vaihtelisi. Kun natriumin määrää lisätään, nousee myös kaliumin pitoisuus. Tämä

perustuu siihen, että elimistö pyrkii tasapainotilaan näiden kahden kivennäisaineen kanssa, tätä tasapainotilaa säätelee aldosteroni. Aldosteronin määrän vähetessä (joka tapahtuu suolan määrän lisäämisen seurauksena) ylimääräinen natrium poistuu ja kaliumin määrä pysyy korkealla, solujen toiminnan kannalta optimaalisella tasolla.

Mikäli natriumin saanti on liian vähäistä, lisääntyy aldosteronin erityys ja seurauksena on kaliumin menetys solujen sisältä ja natriumrentio solun ulkopuolisessa tilassa. Tästä aiheutuvat nesteturvotus, krampit ja kaikki ne negatiiviset vaikutukset, joita yritetään välttää suolan määrän rajoittamisella. Samoin käy, mikäli kaliumin saanti on liian suurta, kuten helposti käy mineraalisuoloja käytettäessä. Itse asiassa aldosteroni reagoi vielä voimakkaammin ja herkemmin korkeaan kaliumiin kuin alhaiseen natriumiin.

Mineraalisuoloissahan on natriumia korvattu muilla kivennäisaineilla, kuten kaliumilla. Kaliumin kokonaissaanti perusravinnosta on urheilijalla pääsääntöisesti riittävää. Sitä ei tarvitse, eikä kannata, erikseen lisätä. Magnesiumlisät ovat useimmiten perusteltuja. Tavoitteena on, että soluille saadaan kivennäisten osalta stabiili ja optimaalinen tila. Riittävän natriumin saannin seurauksena voimataso kasvaa, lihasten supistumisherkkyys paranee, kuten myös lihaspaine treeneissä, anabolia lisääntyy (nopeampi lihaskasvu) ja krampit sekä lihasvammat vähenevät. Puhumattakaan positiivisista terveysvaikutuksista, joita saavutetaan optimoimalla solujen toimintaa kivennäisainetasapainon kautta.

Paras on tavallinen jodioitu pöytäsuola. Jos käyttää merisuolaa, vuorisuolaa tai jotain muuta erikoisuolaa on muistettava turvata jodin saanti syömällä esimerkiksi yksi kelp-merilevätabletti päivässä.

OIKEA ATERIARYTMITYS

Suosituksen viisi ateriaa päivässä on todella hyvä suositus urheilijallekin. Siihen päälle palautusjuoma niin ollaan rytmisissä, joka sopii suurimmalle osalle.

Normaalilla päivätyötä tekevällä tämä sisältää: aamiainen, lounas, välipala, sitten treeni ja treenin jälkeen palautusjuoma, päivällinen ja iltapala.

Pitämällä ateriavälit 3–4 tunnissa varmistetaan, että kaikki ruoka on varmasti prosessoitu, ennen kuin lisää ruokaa syödään. Tämä helpottaa monia vaivaavia suolisto-oireita, turvotusta tai ripulia.

Urheilijalla yöpaaston tulisi olla vieläkin lyhyempi kuin suosituksessa mainittu 11 tuntia. Olisi hyvä syödä proteiinipitoinen, vähähiilihydraattinen ateria juuri ennen nukkumaan menoa. Näin varmistetaan, että lihaksilla on rakennusainetta käytössään mahdollisimman pitkään yöllä, jolloin solut uudistuvat tehokkaasti. Heti herättyä sitten syödään aamiainen, jolloin yöpaasto saadaan nipistettyä 7–9 tunnin pituiseksi.

LISÄRAVINTEET MUKAAN

Lisäravinteiden tarve riippuu paljon mm. harjoittelun intensiteetistä, tavoitteista, harjoittelijan

sukupuolesta ja harjoittelun painotuksesta anaerobiseen / aerobiseen. Vitamiineista on hyvä pitää käytössä monipuolinen monivitamiini ja hivenainevalmiste.

Tämä takaa sen, että ei tule puutetta mistään yksittäisestä vitamiinista tai hivenaineesta. Toimii ikään kuin vakuutuksena siitä, että perustoinnot ovat tällä puolella turvatut. D-vitamiinia ei missään tapauksessa saa tarpeeksi ravinnosta, 25–75 mcg päivässä tarvitaan lisää. Omega-3 rasvahappoja kapsleina tai nesteenä sen mukaan, kuinka usein syö rasvaista kalaa. Monelle 2–3 omega-3 kapselia päivässä on sopiva määrä.

Erikoisravinteet kannattaa painottaa harjoittelun ympärille. Tarkoituksena on saada aikaan tehokas harjoitus, mahdollisimman pieni harjoittelun aiheuttama negatiivinen vaikutus ja nopea siirtyminen harjoituksen jälkeisestä purkutilasta jälleen rakentavalle puolelle.

Ennen harjoitusta siis monipuolinen treenilaatusjuoma, jossa tulisi olla ainakin beta-alaniini, kreatiinia ja l-arginiinia. Parhaissa valmisjuomissa on vielä paljon muitakin ainesosia. Hiilihydraattia ennen treeniä kannattaa välttää, energiaa riittää koko treeniin glykogeenivarastoissa, kun ravitseminen on suunniteltu oikein. Harjoittelun aikana otetaan haaraketjuisia aminohappoja (BCAA) ja l-glutamiinia vähentämään lihaspurkua ja parantamaan solun toimintaa. Hiilihydraatteja ei tässäkään tarvita, edellä mainitusta syystä. Harjoittelun jälkeen sitten oikeanlainen palautusjuoma, jossa on hyvä olla heraproteiinia, nopeaa hiilihydraattia (esim. maltodekstriini), kreatiinia, l-glutamiinia ja leusiinia / bcaa:ta.

Erilaisilla proteiinilisäravinteilla, ateriankorvikkeilla ja patukoilla helpotetaan ravitsemuksen suunnittelua ja ne ovat parhaimmillaan silloin, kun kiinteän ruuan syöminen ei maistu tai se on olosuhteiden vuoksi hankalaa. On helppo esimerkiksi matkalla juoda juoma ja vaikka hedelmä siihen kaveriksi, taas on proteiinitarve turvattu useaksi tunniksi.

Markkinoilla on myös paljon muita toimivia lisäravinteita, edellä olivat ne tärkeimmät.

AMMATTILAISEN MERKITYS OMAN RUOKAVALION MUODOSTAJANA?

Itselleen tulee helposti sokeaksi. Tekeminen saattaa urautua, objektiivisuus katoaa, eikä nähdä tarvetta muutoksiin. Harjoittelu saattaa siksi jäädä ylläpitäväksi ilman progressiivisuutta, joka on kehityksen ehdoton edellytys. Urheilijoiden kova into treenaamiseen voi myös helposti johtaa ylirasitustilaan, koska ei osata lukea merkkejä liiallisesta rasittumisesta, eikä siksi pidetä tarpeeksi palauttavia viikkoja / jaksoja. Ammattitaitoinen valmentaja huolehtii siitä, että tekeminen pysyy jatkuvasti oikeansuuntaisena ja myös pitkällä aikajänteellä kehittäväenä.

Varmuus siitä, että tietää tekevänsä oikeita asioita, vähentää myös urheilijan epävarmuutta ja stressiä. Tämä sinänsä jo takaa paremman kehittymisen.

Valmentajan siis varmistaa, että urheilija pääsee tavoitteisiinsa lyhimmissä mahdollisessa ajassa, jonka hänen genetiikkansa mahdollistaa.



Projektilla aktiiviliikkujaksi

LIIKUNTAPOLKU INAKTIIVISELLE

EU-PROJEKTI LET'S #BEACTIVE

SUOMALAISILLA KLUBEILLA käynnistyi uusi kolmen vuoden EU -projekti Let's #BEACTIVE. Projektin tavoitteena on saada tuhansia eurooppalaisia omaksumaan terveystä edistävät elintavat. Suomessa on nyt jo kuusi kuntokeskusta mukana EU-projektissa.

Vuonna 2018 alkaneen Let's #BEACTIVE -projektin tavoitteena on saada kolmen vuoden aikana 60 000 fyysisesti passiivista aikuista muuttamaan elintapoja aktiivisempaan suuntaan. Let's #BEACTIVE -projekti toteutetaan ohjatusti viidessä sadassa kuntokeskuksessa kahdeksassa eri Euroopan maassa. Suomen tavoite on saada mukaan 18 kuntokeskusta vuosittain ja liikuttaa yhteensä 2100 inaktiivista henkilöä kampanjan aikana. Liikunta- ja Hyvinvointikeskus Aplico Lohjalta on yksi kuudesta mukana olevasta kuntokeskuksesta. Muut kuntokeskukset ovat Fressi Myyrmäki, SunSali Aura, Ladyt Kannelmäki ja Myyrmäki sekä Salon Hanhivaara.

Let's #BEACTIVE -projekti muodostuu kuuden viikon motivointi -ohjelmasta ammattilaisten ohjauksessa. Harjoittelu jatkuu omatoimisesti kuuden viikon ohjatun jakson jälkeen. Osallistujien motivaatiota ja käyttäytymismuutosta seurataan säännöllisesti mm. motivaatiokortilla. Ohjelman tavoite on motivoida osallistujat ottamaan käyttöön ohjelman kautta esitellyt terveelliset elämäntavat loppu elämäksi.

Kaipaatko lisää vireyttä ja parempaa oloa? Haluaisitko, että liikunta olisi osa aktiivista arkeasi? Oletko 40–55-vuotias ja aktiivinen liikunta ei juuri nyt ole osa elämääsi?

TEKSTI: **ARI KATAJISTO** KUVA: **APLICO**

Noilla kysymyksillä lohjalainen Liikunta- ja Hyvinvointikeskus Aplico kutsui vähemmän liikku-neita mukaan Let's Be Active -projektiin kuuluvaan toimintaan.

– Meillä oli melko tarkat kriteerit henkilöille, jotka otimme mukaan Let's Be Active -projektiin. Ikähaitariksi valitsimme 40–55-vuotias nainen tai mies. Toiseksi liikunnan harrastaminen on jostain syystä jäänyt sivuun, kertoo Aplicon **Jutta Österberg-Hurme**.

Jutta lisää, että kriteereihin kuului myös jokin arkea hankaloittava piirre: korkea verenpaine, sokeriarvot, kolesteroli tai tuki- ja liikunta-elin vaivoja.

Kun tavoitteena on saada liikunta osaksi arkea, oli jokaisen osallistujan pystyttävä sitoutumaan vähintään 90 % harjoitusohjelmaan.

KUUDEN VIIKON AKTIVOIMISAIKA

Hakuprosessi aloitettiin marraskuun lopulla ja mukaan valittiin 44 inaktiivista henkilöä hakijoiden joukosta ja Aplicossa Let's Be Active -projekti alkoi 13.12.

– Ryhmä tapasi ohjaajamme keskimäärin kolme kertaa viikossa: Kerran pienryhmässä kuntosalilla ja kahdesti jonkun ryhmäliikunnan tai luennon merkeissä. Ryhmän suosikeiksi nousivatkin ryhmäliikuntatuokiot juuri ryhmän fiiliksen ja tuen vuoksi. Kuuden viikon harjoituksista osalla jäi sairastumisen tai työn vuoksi muutama harjoitus tekemättä. Kukaan valituista ja projektin aloittaneista ei kuitenkaan jättänyt projektia kesken, kertoo Jutta Österberg-Hurme.

Jutta kertoo, että ryhmän tulokset julkaistaan Aplicon www-sivuilla ja Kuoren Alta -blogissa helmikuun aikana. Niissä nähdään miten ryhmäläiset ovat arvioineet oman kehityksensä ja jaksamisen ennen ja jälkeen projektin.

”

Kukaan mukaan valituista ei jättänyt projektia kesken!

– Se miten onnistuimme aktivoimaan nämä ihmiset aktiivisemmän elämän pariin jää nähtäväksi seuraavan vuoden aikana. Tulemme arvioimaan onnistumista 3 kuukauden välein tämän vuoden loppuun sähköposti kyselyin. Tällä hetkellä Aplicon asiakkaana on jatkanut suoraan kurssilta 21 osallistujaa.

Heidän liikkumistaan pääsemme seuraamaan tarkemmin ja saamme olla mukana kannustamassa liikkuvamman elämän parissa.

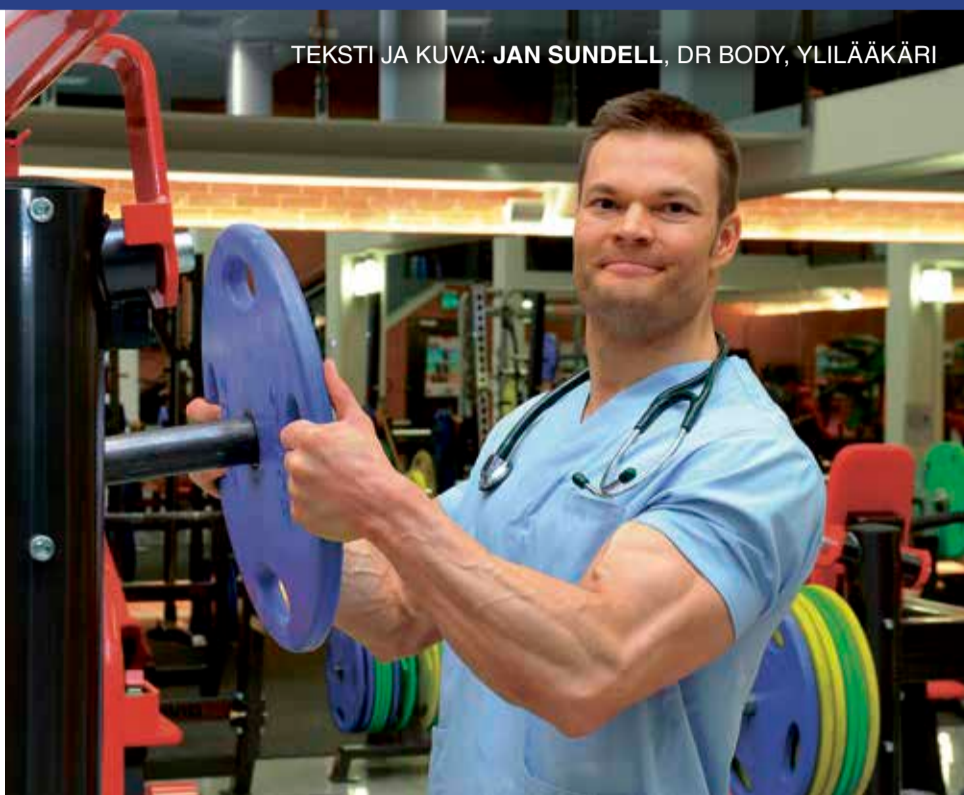
Seuraava ryhmä Aplicossa alkaa maaliskuussa ja sen kohderyhmänä ovat nyt 30–45-vuotiaat.

– Tavoitteenamme on Lohjalla saada vuoden 2019 aikana ainakin 130 osallistujaa kulkemaan 6 viikon aktiivisuuden läpi. Kolmen vuoden aikana tavoite on 400 lohjalaista Let's Be Activen pariin, kertoo Jutta Österberg-Hurme.



DR BODY

TEKSTI JA KUVA: JAN SUNDELL, DR BODY, YLILÄÄKÄRI



Ylikunto

Nyt vuodenvaihteen jälkeen moni on aloittanut treenaamaan tosissaan kesä varten. Pitää kuitenkin muistaa, että liiallinen fyysinen rasitus on elimistölle stressitilanne. Harjoittele siis sopivasti.

Kun menet kuntosalille, harjoitettava lihas ei saisi olla kipeä edellisestä harjoituskerrasta, olon tulee olla energinen ja tulostason nousujohteinen. Muistuttaisin ns. lihashuollon tärkeydestä. Lihashuollolla luot edellytykset tehokkaaseen harjoitteluun, sillä sen laiminlyönti altistaa vammoille ja hidastaa harjoituksista palautumista. Lihashuoltoa ovat mm. verryttely ennen ja jälkeen harjoittelun, optimaalinen ravitsemus, lepo ja venyttely. Venyttelyn tulee olla rauhallista ja kireitä lihaksia tulee venyttää muita enemmän. Hierottavana voit myös käydä. Lihakset pitävät siitä ja olo tulee hieronnan jälkeen mukavan rentoutuneeksi.

YLIKUNNON ANATOMIA

Joskus liian kova harjoittelu voi viedä urheilijan ylikuntoon. Ylikunnossa elimistö ei ole saanut palautua tarpeeksi harjoittelusta. Ylikuntoa esiintyy akuuttina, mistä palautuminen vie muutaman viikon sekä kroonisena ns. ylikuormitustilana, mistä palautuminen on pitkä prosessi aina kuukausista jopa vuosiin. Ylikunnolle läheinen ilmiö on henkisen stressin aiheuttama loppuun palaminen, ”burnout”. Täten ongelmat työ- ja sosiaalisessa elämässä edesauttavat ylikuntoon ajautumista. Ylikuntoa kannattaa siis välttää kaikin keinoin mutta älä anna sen turhana peikkona pelotella itseäsi. Jos liikut järkevästi ja

panostat myös lepoon sekä rentoutumiseen niin sinulla ei ole pelkoa ylikunnosta. Kerron kuitenkin ylikunnosta tarkemmin, koska se on yllättävän yleisillä amatööriurheilijoillakin.

Ylikunnon toteaminen voi olla hankalaa, ainakin jollei sitä osaa epäillä. Valitettavasti lääkäritkään eivät aina tunnista ylikunnon oireita. Suljetaan pois perussairaudet kuten anemia, kilpirauhasen vajaatoiminta ja tämän jälkeen oireet laitetaan esimerkiksi masennukseksi. Ylikunto diagnosoidaan oikein useimmiten huippu-urheilijoilla, jotka itse tai valmentajien toimesta osaavat epäillä sitä oireidensa taustalta. On arvioitu, että melkein puolet ammattiuurheilijoista kärsii jossain vaiheessa uraansa pitkittyneestä ylikuormitustilasta. Tämän lisäksi kroonista ylikuntoa esiintyy paljon amatööriurheilijoilla. Tavallinen kuntoilija, joka treenaa kovaa, ei välttämättä tajua ylikunto-oireita vaan voi jopa tulkita suorituskyvyn laskun huonoksi kunnoksi ja lisätä harjoitteluaan. Lopputuloksena on noidankehä ja pahimmassa tapauksessa krooninen ylikuormitustila.

Ylikunnossa tulee oireita sekaosin menneestä hermo- ja hormonijärjestelmästä. Ylikunnossa tahdosta riippumattoman, autonomisen hermoston tasapaino järkkyy. Sympaattisessa ylikunnossa stressihermosto käy ylikierroksilla, kun taas parasympaattinen ylikunto oireilee päinvastoin. Hormonierityspuolella liian kova fyysinen rasitus lisää stressihormoneja kortisolia, adrenaliinia ja noradrenaliinia sekä toisaalta voi lamauttaa aivojen hypotalamuksen toimintaa tehden ihan konkreettisia muutoksia mm. sukupuoli- ja kilpirauhas-hormonien eritykseen. Esimerkiksi saattaa ilmetä kilpirauhasen va-

”

YLIKUNNOSSA TAHDOSTA RIIPPUMATTOMAN HERMOSTON TASAPAINO JÄRKKYY.

jaatoimintaa, kun aivoista ei erity kilpirauhashormoneja piiskaavaa TSH-hormonia normaaliin tapaan. Sukupuolihormonitasolla miehillä voidaan todeta ylikunnossa matalaa testosteroniarvoa. Ylikunnon oireet ovat hyvin kirjavat ja pahimmillaan erittäin hankalia elämää invalidisoivia. Tyypillisiä merkkejä ylikunnosta ovat suorituskyvyn lasku, voimattomuus, lihasarkuus, lisääntynyt hikoilu, kohonnut verenpaine ja syketaso (aamun leposykkeen nousu > 5/min), vapina, rytmihäiriöt, nihäiriöt, jatkuva väsymys, muutokset ruokahalussa, flunssan kaltainen olotila (kurkkukipu ja kuumeilu), huonontunut vastustuskyky ja infektiokierre, masennus, aloitekyvyttömyys, välinpitämättömyys, hermostuneisuus, jännittyneisyys, ärtyneisyys ja mielialavaihtelut.

YLIKUNNON HOITO

Ylikuntoon joutumista kannattaa siis ehkäistä hyvissä ajoin. Muista pyhittää lepopäiväsi. Pidä välillä viikon tauko liikunnasta, vaikka pari kertaa vuodessa. Ajoittain voit harjoitella kevyemmin, jos olo ei tunnu energiseltä. Vältä kuntoosi

nähdessä liian kovaa räsitusta. Täten aloitusvaiheessa tai pitkän tauon jälkeen esim. sairauden jälkeen, lisää räsitusta asteittain. Jos tunnet itsesi sairaaksi, niin jätä harjoittelu väliin. Jos elämässäsi on psyykkistä stressiä, tulisi kovaa harjoittelua vähentää. Kova henkinen ja fyysinen yhteiskuorma rasittaa elimistöä hyvin voimakkaasti. Myös oikeanlainen ravinto on tärkeää. Älä siis rajoita liikaa kaloreiden, hiilihydraattien ja rasvojen saantia.

Ylikunnon hoidossa ainoa hoito on lepo. Tilan vakavuudesta riippuen kovaa harjoittelemista voi joutua välttämään viikkoja, kuukausia tai pahimmillaan vuosia. Ylikunto on myös herkkä uusimaan toipumisen jälkeen, jos palataan vanhaan tapaan urheilla. Pitkään jatkuneessa ylikunnossa kannattaa kysyä neuvoa asiantuntijalta kuten urheilulääkäriltä. Hormonierityspuolelta voidaan määrittää mm. kilpirauhashormonien lisäksi sukupuolihormonien pitoisuuksia. Autonomisen hermoston toimintaa voidaan tarvittaessa tutkia mm. sykevariaatiolla, jossa nähdään stressitilassa sydämen lyöntien välisen ajan vaihtelun vaimenemista. Ortostaattisessa kokeessa tutkitaan sykkeen ja verenpaineen nousua makuuasennon ja seisomaan nousun välillä. Stressitilassa autonomisen hermoston sympaattisen eli kiihdyttävän osan vaikutus voimistuu. Samalla ideologialla ylikuntoa voidaan mitata kotiooloissakin. Mitataan aamusyke ennen sängystä nousemista minuutin ajan. Tämä jälkeen nouse seisomaan ja mittaa sykkeesi uudelleen noin 15 sekunnin kuluttua. Mikäli leposykkeen ja ortostaattisen sykkeen ero on yli 15–20 lyöntiä viittaa se ylikuntoisuuteen. Samaa koetta voi käyttää myös ylikunnosta palautumiseen.

VOIMAHARJOITTELUN PERUSTEET

TEKSTI: TUOMAS RYTKÖNEN
VOIMAHARJOITTELUN KÄSIKIRJA
(FITRA) LAINATEN KUVAT: FITRA

Tuomas Rytönen on kirjaan Voimaharjoittelun käsikirja koonnut viimeisintä tutkimusnäyttöä voimaharjoittelusta ja hänen kymmenissä lajeissa kovaa tuloskehitystä tuonut valmennuskokemus siten, että maksimivoiman, nopeusvoiman, lihasmassan ja kestoivoiman harjoittamisen tulokset voidaan maksimoida.

Kirjan avulla lukija oppii ymmärtämään syvällisesti tärkeimmät lainalaisuudet voiman eri lajien kehittämisessä. Kun kiipeilytaidot ovat kunnossa, vuorenhuipulle on monta reittiä. Yleisten periaatteiden lisäksi kirjassa annetaan tarkkoja tutkimustietoon pohjaavia nyrkkisaantoja voiman eri lajien harjoittelun suunnitteluun.

Tuomas Rytönen: Tervetuloa voimaharjoittelun huvipuistoon, jossa pääset progressiiviselle matkalle voimajien kehittämisessä vuoristorataan punttisalien ja hiekkakenttien käytännön syövereistä aina hermolihasjärjestelmän solujen sykkiviin metropoleihin!

VOIMAHARJOITTELUN PERUSTA

Kehittävä voimaharjoittelu on fyysistä aktiivisuutta, joka johtaa kehon voimantuoto-ominaisuuksien kehittämiseen. Tiettyyn pisteeseen asti kehittävästä voimaharjoittelusta on hyötyä kaikille.

Urheilijoille on hyötyä voimantuoton optimoinnista omiin tavoitteisiin. Rytkösen kirjaan on koottu tutkimusnäyttöä siitä, kuinka voi tavoitellisesti optimoida voimantuoton kehittymisen. Pitkällä aikavälillä kehitystä maksimoivaan ja lopputuloksen optimoivaan harjoitteluun tarvitaan sekä tieto yksittäisiin ominaisuuksiin vaikuttavista harjoitusmuutujista että tietotaitoa hallita kaikkia harjoitusmuuttujia ohjelmointityökalujen avulla.

On hyvä tietää perusteet voimaharjoittelun laaja-alaisista vaikutuksista. Voimaharjoittelulla

voidaan kehittää fyysistä suorituskyykyä, terveyttä, hyvinvointia ja muokata kehonkoostumusta. Yksilöllisesti rakennettu voimaharjoittelu soveltuu eri-ikäisille niin kuntoutukseen, kuntoiluun kuin urheiluun.

Voimaharjoittelulla ihminen voi vaikuttaa eniten omaan voimantuotokkykyynsä. Ilman lihasten voimantuottoa ei tapahdu ensimmäistäkään liikettä. Ilman lihasten voimantuottoa ei ole edes ihmiselämää. Kaikki liikkuminen edellyttää voimantuottoa. Niinpä, jos omaa liikkumistaan haluaa kehittää, tarvitaan yhtenä osasena jonkinlaista voimaharjoittelua.

Voima jakaantuu kolmeen lajiin eli maksimivoimaan, nopeusvoimaan ja kestoivoimaan. Maksimivoimalla tarkoitetaan suurinta yksilöllistä voimatasoa, jonka lihas tai lihasryhmä kykenee tahdonalaisesti tuottamaan sekä tuki- ja sidekudoksien kautta valittamaan nivelten väentövoimaksi.

Perimästä, harjoitustaustasta ja liikkeestä riippuen maksimivoiman tuottaminen kestää noin 0,5–3,0 sekuntia. Nopeusvoimalla tarkoitetaan kykyä tuottaa lyhyessä ajassa mahdollisimman paljon voimaa. Tämä on monissa liikuntasuoritteissa tärkeää. Esimerkiksi pikajuoksun voimantuottoaika askekontaktissa tai keihäänheiton voimantuottoaika vetovaiheessa on noin sekunnin kymmenys ja monissa ponnistuksissa ja suunnanmuutoksissa voimantuottoaika on vain muutama kymmenys.

Kestovoimalla tarkoitetaan kykyä ylläpitää tiettyä prosenttiosuutta maksimaalisesta voimantuotosta mahdollisimman pitkään.

Kehittäväällä voimaharjoittelulla on lukuisia positiivisia vaikutuksia terveyteen ja hyvinvointiin

suorituskyvyn lisääntymisen lisäksi. Luut sekä muut tuki- ja sidekudokset voivat vahvistua, mikä vähentää tuki- ja liikuntaelinten vammariskiä. Nopean voimantuoton kehittyminen ehkäisee kaatumisia.

Lihaskuntoa kehittävä voimaharjoittelu parantaa lihasten hiilihydraattiainevaihduntaa ja lisää insuliinisensitiivisyyttä, joka ennaltaehkäisee kakkostyyppin diabetesta. Lihasmassan lisääntyminen lisää hieman energiankulutusta niin levossa kuin liikkussa.

Näin lihasmassan lisääntyminen helpottaa osaltaan kehonkoostumuksen hallintaa ja samalla vähentää riskiä sydän- ja verisuonitautiin sekä metaboliseen oireyhtymään. Runsaampi lihasmassa voi toimia suojauskurina ja proteiinivarastona terveydellisissä hätätilanteissa. Lisäksi saannollisella voimaharjoittelulla on todettu olevan positiivisia vaikutuksia elämäntapaan, elämäntilanteeseen, mielialaan, minäkuvaan, itsetuntoon ja minäpystyvyyteen.

Voimaharjoittelun perusteet perustuvat tieteelliseen tietoon. Jotta valmentajilla, urheilijoilla ja kuntosijoilla on käytettävissä luotettavaa objektiivista tietoa voimaharjoittelun vaikutuksista ihmiselämään, tarvitaan laadukasta tieteellistä tutkimusta.

Rytkösen kirjan lähteiden taustalla on käsitämätön määrä tutkijoiden tekemää arvokasta työtä. Hyvä tieteelliseen näyttöön perustuva valmennus koostuu kolmesta pääosa-alueesta: 1) kokonaistutkimusnäytön ymmärtämisestä ja soveltamiskyvystä, 2) vuosien kokemuksesta kovia tuloksia tuottavasta valmennuksesta ja 3) kyvystä yksilöidä harjoittelu valmennettavan tavoitteisiin, lähtötasoon, harjoitustaustaan, harjoitteluresursseihin ja elämäntilanteeseen. Looginen, rationaalinen ja luova ajattelu auttaa laadukkaasti valmennuksen toteuttamisessa. Rationaalisen ajattelun kehittämiseen sekä humpuukin tunnistamiseen löytyy työkaluja muun muassa Liikuntatieteiden tohtori **Juha Hulmin** Lihastohtori 2 -kirjasta.

FYSIOLOGINEN PERUSTA

Urheiluharjoittelussa ihmiskeho, tuo ainaisessa muutoksessa oleva organismi, joka on perimän ja ympäristötekijöiden summa, altistetaan erilaisille ärsykeille. Keho pyrkii sopeutumaan ja parhaamaan ympäristössään, jossa se elää. Urheiluharjoittelulla vaikutamme ympäristötekijöihin, joille keho altistuu. Solujen aistiproteiinit havaitsevat monenlaisia muutoksia, joita urheiluharjoittelu aiheuttaa kehossa. Ne aistivat esimerkiksi erilaisia mekaanisia voimia, ionien liikettä, erilaisten energia-aineenvaihdunnan tuotteiden kertymistä, hormonien ja hormoninkaltaisten aineiden kertymistä, hapenpuutetta, tulehduksen välittäjäaineiden kertymistä ja eri rakenteiden mikroaurioita.

Tiettyjen aistimusten riittävä kertyminen aktivoi tietyt solujen signaalintireitit niin voimakkaasti, että ärsykkeet vaikuttavat kehon proteiinien rakentamiseen eli proteiinisynteesiin. Kehon proteiiniirakenteiden määrä ja laatu puolestaan määrittävät pitkälti kehon toimintakyvyn. Nain ollen, kun tietyt urheilusuorituksen kannalta olennaiset rakenteet muuttuvat tarpeeksi, kehon suorituskyky muuttuu. Treeneissä annetaan keholle vain ärsykkeet kehittyä.

Kehittyminen tapahtuu suurimmaksi osaksi levossa oikeanlaisessa ravitsemustilassa. Yksinkertaistetusti ilmaistuna kehittävässä urheiluharjoittelussa treenin, levon ja ravinnon seurauksena toistuu seuraava tapahtumaketju: harjoitusärsykkeet, kehon sopeutumisprosessit ja harjoitusvaste.

VOIMAHARJOITTELUN KOHTEET

Voimaharjoittelulla harjoitetaan liikkeen koordinaatiota, liikemalleja, liikehermostoa, lihaksia sekä tukija sidekudoksia.

Liikkeen koordinaation kehittyminen on liikkeelle, kuormalle ja liikenopeudelle spesifiä. Niinpä tietyn liikesuorituksen voimantuoton optimoinnissa yleisvoima-lajivoimajakumon loppupäässä sijaitsevalla lajivoimaharjoittelulla on iso merkitys. Liikkeen koordinaation kehittä-

tämisen tavoitteena voimantuoton näkökulmasta on se, että oikeat lihakset ja lihasten osat ovat voimantuoton optimoinnin kannalta aktiivisena ja rentona juuri oikeaan aikaan liikeketjussa. Tämä vaatii liike- ja aistihermoston saumatonta yhteistoimintaa. Voimantuotto onkin monelta osin liike- ja kuormaspesifi taitosuoritus.

Liikemalli on liikettä laajempi käsite. Liikemalleja ovat esimerkiksi lonkan ojennus ja ylöspäin punnertaminen. Saman liikemallin sisällä voimaharjoittelun siirtovaikutus liikkeestä toiseen on melko suurta. Esimerkiksi voimakas pystypunnertaja kasipainoilla on valmiiksi melko voimakas pystypunnertaja levytangolla, vaikkei olisi kyseistä ylöspäin punnerrusta koskaan tehnyt. Optimoidakseen suorituskykynsä levytankopystypunnerruksessa tämän esimerkin kaverin pitäisi kuitenkin tehdä myös "lajitreeniä" eli pystypunnerrusta levytangolla.

Liikehermosto käskyttää lihaksia. Liikehermostoa voidaan kehittää paremmaksi käskyttämään yksittäisiä motorisia yksiköitä tuottamaan sekä enemmän voimaa että koordinoimaan koko suoritettavaa liikettä paremmin nettovoimantuoton näkökulmasta.

Voimaharjoittelulla voidaan lisätä lihasten supistuvien proteiinien määrää, vaikuttaa lihassupistusta säätelevän proteiinikoneiston laatuun ja vaikuttaa lihasten energiantuoton tehoon ja kapasiteettiin.

Myös tuki- ja sidekudoksien ominaisuuksiin voidaan vaikuttaa voimaharjoittelulla. Niiden voimavälityskykyä sekä ulkoisten voimien kestokykyä on mahdollista kehittää. Lisäksi tuki- ja sidekudosten kykyä varastoida ja vapauttaa elastista energiaa voidaan kehittää oikeanlaisen voimaharjoittelun avulla, kuten kirjan nopeusvoimaosiossa selviää.

Näiden kaikkien tavoitespesifillä harjoittamisella on mahdollisuus kehittää niin maksimivoimaa, nopeusvoimaa kuin kesto-voimaakin.

TUOMAS RYTKÖNEN: VOIMAHARJOITTELUN KÄSIKIRJA

Kirja koostuu kuudesta osiosta, jotka nivovat voimaharjoittelun yhdeksi kokonaisuudeksi. Nämä osiot ovat:

- ▶ Kehittävän voimaharjoittelun perusteet
- ▶ Maksimivoiman kehittäminen
- ▶ Nopeusvoiman kehittäminen
- ▶ Kestovoiman kehittäminen
- ▶ Lihassmassan kehittäminen
- ▶ Voimaharjoittelun ohjelmointimallit
- ▶ Voimavalmennus-esimerkkejä



KUKA?

TUOMAS RYTKÖNEN

Tuomas on voimaharjoitteluun erikoistunut liikuntabiologi (LitM), jonka intohimona on tuoda kokonaistutkimusnäyttö voimaharjoittelusta käytännön kentille käytäntöön sovellettavassa muodossa fyysisen suorituskyvyn kehitys maksimoiden. Han on Suomen johtavan Voimavalmentaja-koulutuksen (Trainer4You) laati ja pitävä.

Hän on fysiikkavalmentanut kovalla tuloskehityksellä kymmenien urheilulajien urheilijoita ja kuntoliijoita, mm. NHL- ja KHL-jääkiekkoilijoita. Hän on valmentanut kymmeniä voimailulajien SM-mitalisteja ja useita SE-urheilijoita ja toiminut voimaharjoittelun konsulttina useille eri tahoille, mm. Suomen keihäsmaajoukkueelle. Tuomas on kolminkertainen lisäpainoleuanvedon (2014

-90 kg, 2015 -100 kg ja 2016 -110 kg) ja kolminkertainen toisto-leanvedon (2011 -100 kg, 2012 -100 kg ja 2013 -100 kg) Suomen mestari. Han on tehnyt kahdeksan Suomen ennätystä leanvedossa (3 toistoleuanvedossa ja 5 lisäpainoleuanvedossa).

Tuomas kasvatti ilman dopingaineita 20 kiloa rasvatonta kehonmassaa suorituskykykeksen treenin yhtenä osana voimailuvuosina 2007–2017 ennen sairastumista, joka katkaisi terveiden treenivuosien putken.



Liity menestyjien tiimiin

Henkilökohtaiset ravinto- ja harjoitusohjelmat ammattitaidolla!

Ota yhteyttä:
guru.halonen@sportlife.fi
www.mattihalonen.com

Ravinto puhuttaa

VUODEN VAIHTEESSA julkaistiin FinRavinto 2017 -tutkimus, jossa selvitettiin Suomessa asuvien 18–74-vuotiaiden elintarvikkeiden kulutusta ja ravintoaineiden saantia. Tutkimus toteutettiin osana kansallista FinTerveys-väestötutkimusta.

Sen mukaan aikuisten ruokatottumukset ja ravintoaineiden saanti eivät monelta osin ole ravitsemussuosituksen mukaisia. Kasviksia, hedelmiä ja marjoja syödään liian vähän; punaista ja prosessoitua lihaa taas liian paljon. Viidesosa aikuisista saa ruoasta liian vähän tiettyjä vitamiineja. Miesten ja naisten ruokavaliot eroavat yhä enemmän toisistaan.

Toisaalta hyväkin kehitystä on nähtävissä. Kuidun ja D-vitamiinin saanti on lisääntynyt, sakkaroosin saanti vähentynyt ja useita vitamiineja, kuten E-vitamiinia, niasiinia ja B12-vitamiinia, sekä kivennäisaineita, kuten kaliumia, fosforia, seleeniä ja sinkkiä, saadaan tarpeeseen nähden riittävästi.

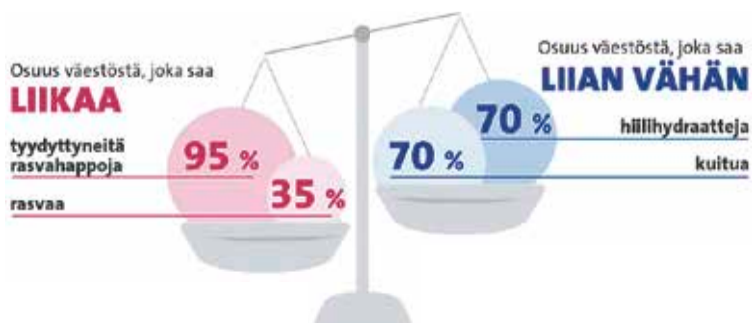
NAISET SYÖVÄT TERVEELLISEMMIN KUIN MIEHET – PARANTAMISEN VARAA ON KUITENKIN MYÖS NAISILLA

Naisten ruokavalio on lähempänä suosituksia kuin miesten ruokavalio. Ravitsemussuosituksen mukaan kasviksia, hedelmiä ja marjoja tulisi syödä vähintään 500 grammaa päivässä. Miehistä vain 14 prosenttia ja naisista 22 prosenttia syö suosituksen mukaisesti. Punaista ja prosessoitua lihaa, kuten leikkeleitä, makkarointa ja nakkeja suositellaan käytettäväksi enintään 500 grammaa viikossa. Miehistä jopa 79 prosenttia ylittää suosituksen ja naisista 26 prosenttia.

Miesten keskimääräinen ruokavalio sisältää energiaan suhteutettuna enemmän rasvaa, tyydyttyneitä rasvahappoja ja suolaa verrattuna naisten ruokavalioon. Naisten ruokavalio sisältää miehiä enemmän muun muassa hiilihydraatteja, kuitua, A-, E-, ja C-vitamiinia, folaattia, kaliumia ja magnesiumia.

Miesten ja naisten ravintoaineiden lähteet eroavat toisistaan. Miehillä lähteinä on useammin liha, lihavalmisteet, rasvat sekä viljavalmisteet, kun taas naiset saavat ravintoaineensa useammin maitovalmisteista, kasviksista, hedelmistä ja marjoista sekä palkoskeista, pähkinöistä tai siemenistä.

Energiaravintoaineiden laadulla ja määrällä on väliä



IKÄRYHMÄ: 18–74-vuotiaat, osuudet pyöristetty

TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN LAITOS

Lähde: THL, FinRavinto 2017 -tutkimus

FinRavinto



Balanssi Vihdin seniorihankkeen osallistujat

TEKSTI JA KUVAT: ARI KATAJISTO

Balanssi liikuttaa senioreita

Vihtiläinen Balanssiklubit sai joulukuussa päätökseen kolmen kuukauden seni-oriliikuntaprojektin, jonka he olivat tuottaneet yhteistyössä paikallisen Tuovi Siiri Hännisen säätiön kanssa.

Tuovi Siiri Hännisen säätiön hallituksen puheenjohtaja **Juha Kankuri** kertoo, että säätiön toiminnan tarkoituksena on tukea lasten ja vanhusten hoito- ja suojelutyötä Vihdissä.

– Balanssin kanssa järjestetty hanke on mielenkiintoinen kokeilu, jolla säätiön toiminta laajenee uuteen kohderyhmään vanhuspuolella. Mikäli syksyllä pidetty kokeilu tuo hyviä tuloksia, meillä on mielenkiinto jatkaa ja jopa laajentaa toimintaamme tässä kohderyhmässä, toteaa Juha Kankuri.

ONNISTUNUT HANKE

Balanssiklubien Nummelan ja Vihdin keskuksissa liikutettiin syksyn 2018 yhteensä 116 seni-oria kolmesti viikossa. Kuntoilu sisälsi kahdesti kuntosaliliikuntaa ja yhden ryhmäliikuntatunnin.

Joulukuussa pidetyissä päättäjäisissä Balanssin kehitysjohtaja **Johanna Hellgren** oli erittäin tyytyväinen partneruuteen Tuovi Siiri Hännisen säätiön kanssa. Vihdin kirkonkylän

keskuksen ryhmiä vetänyt **Otto Ohmeroluoma** kiitti ryhmäläisiä erittäin aktiivisesta osanotosta.

Myös Vihdin toisessa keskuksessa eli Nummelassa toimi ryhmät, joista kahta veti **Noora Ekström** ja neljää **Jonna Virolainen**.

– Palaute, jossa moni kertoo lihaskuntonsa ja liikkuvuutensa parantuneen merkittävästi syksyn aikana on tullut todella monelta, sanoo Noora Ekström.

– Kun olemme luvanneet osallistua, niin pidämme sanamme, oli mukana olleiden senioreiden kommentti.

Useampi kiitteli kolmen kuukauden projektia siitä, että se sai aktivoitumaan kuntosalityyppiseen liikuntaan. ”Ilman projektia emme olisi aloittaneet”.

Johanna Hellgren kertoi useamman kuin joka toisen jatkavan kuntoiluaan Balanssiklubeilla.

– Meillä Nummelassa jatkamme siten, että kalenteriin kuuluu kaksi kuntosalitreeniä ja yksi ryhmäliikuntatunti mukana jatkaville, lisää Noora Ekström.



Päättäjäisissä nautittiin kakkukahvit



Johanna Hellgren

Urheilijat huomioon

PERINTEISESTI KUNTOSALI-HARJOITTELU on ollut tärkeä osa urheiluharjoittelua. Viime vuosina on olympianostojen sijaan pyritty löytämään urheilijan lajia tukevaa harjoittelua kuntosalilla.

Yksi joukkueiden ja yksilöurheilijoiden tarpeisiin vastannut kuntokeskus on vaasalainen Fit Wasa. Fit Wasan **Stacey Thomas** on pidemmän ajan toiminut joukkueiden ja urheilijoiden valmentajana.

– Tällä hetkellä valmennan joukkueita ja urheilijoita eri lajeista mm. amerikkalainen jalkapallo, frisbee golf, vapaaottelu, jalkapallo, golf ja tanssi.

FIT WASA OTTI URHEILIJAT HALTUUN

– Fit Wasa on ainoita kuntosaleja Vaasassa, joka tarjoaa tällaisia valmennusmahdollisuuksia. Valmennuksen tyyli räätälöidään aina tarpeen mukaan, on fysiikka- ja ketteryysharjoittelua, voima- ja nopeusharjoittelua sekä mm. räjähtävyysvalmennusta, kertoo yksi Fit Wasan omistajista Stacey Thomas.

Stacey Thomas on opiskellut Texas Southern Universityssä, jossa luki pääaineena kinesiologiaa. Hänen valmennustyylillä on



saanut vaikutteita Yhdysvalloista, josta hänellä löytyy taustaa niin valmentajana kuin urheilijanaakin.

Valmentajana Stacey on intohimoinen ja kannustava. Hän toteaa, että joukkueiden saanti mukaan salin toimintaan on ollut todella mahdollista. Koko ajan on ollut enemmän kiinnostuneita, niin junnuista kuin aikuisistakin. Stacey'n motto kuuluukin: "Right now your competition is training".

Fit Wasa kuntosali, joka on osa Ole.fit-ketjua, on tarjoamallaan palveluilla myös muuntautunut kuntosaliksi, joka on myös urheilijoiden mieleen. Fit Wasassa on kaksi kerrosta, 1000 m² tilaa kuntoilla ja treenata. Alakerrasta löytyy suurin osa kuntosalilaitteista, kun taas yläkerta muodostuu lähes 500 neliön kokoisesti toiminnallisesti tilasta. Tilasta löytyy muun muassa 40 metriä pitkä ja 6 metriä leveä juoksurata/turf.

Piukat Paikat Porista on vuoden 2018 Puhtaan liikunnan puolesta -toimija

DOPINGLINKKI JUHLI syntymäpäiväänsä 26.1.2019 viettämällä Puhtaan liikunnan puolesta (PLP) -päivää. Samassa yhteydessä paljastettiin äänestäjien valitsema Suomen vastuullisin kuntokeskus tai hyvinvointialan yritys, joka toiminnallaan kannustaa turvalliseen ja terveelliseen liikuntaan. Porilainen Piukat paikat -kuntosali voitti äänestyksen selvin luvuin saaden viidenneksen koko äänipöytä. Toisen sijan jakoivat Relevo Virroilta ja CMS Beauty Center Oulusta.

Vuosittain järjestettävän valtakunnallisen PLP-päivän tarkoituksena on tuoda näkyvämmäksi puhtaan, terveyttä edistävän liikunnan arvoa. Voit lukea Vuoden 2018 PLP-toimijasta lisää K&F-lehden seuraavasta numerosta.



Kuntosalirakentaja PALVELUKSESSASI!



Uutuus!

Octane MaxTrainer

Octanen MaxTrainer esiteltiin ensi kertaa Ihrsassa keväällä 2018. Globaalin mittakaavan tuotanto on vihdoin käynnissä ja laite saatavana myös Suomessa. MaxTrainer on tehokas, pienen tilan vaativa, kustannustehokas, toimiva ja kestävä. Mitä muuta laitteen tarvitsee olla?

AirDyneX

AirdyneX

Klassikkolaitte AirdyneX ei paljon esittelyjä kaipaa. Kustannustehokas ja kestävä. Nyt meiltä!



Maailmalla erittäin suosittujen CYBEX-kuntosalilaitteiden ylivoimainen biomekaniikka takaa paremmat tulokset lyhyemmässä ajassa. Kun laadukas, tehokas ja turvallinen harjoittelu ovat sinulle yhtä tärkeitä asioita kuin meille ja huippu-urheilijoille - valintasi on Cybex!

CYBEX

Voimaharjoittelu järkevästi

Kevään treeniohjelma on perinteiseen tapaan kolmijakoinen pohjautuen kahteen jaettuun ohjelmaan lisätynä kokokehon treenillä.

TEKSTI JA KUVAT: ARI KATAJISTO MALLI: PAULA KATAJISTO TREENIPAIKKA: FIT TAMMISTO
TEKNINEN TUKI: SPORTYPLANNER 300 LIHASKUNTOLIIKETTÄ (FITRA) JA RIKU KÄRKKÄINEN

4

Treeniohjelmamme pohjautuu muutamaasi reunaehtoihin, jotta se olisi sekä tehokas että kaikille mahdollinen ja liikkumaan sitouttava.

Kansainvälisen kuntokeskusjärjestö IHRSan tutkimusten mukaan kuntoilija, joka harjoittelee yli 125 kertaa vuodessa, ei koe suuria haasteita treenikassin mukaan ottamisella ja lähtemiseen harjoittelemaan. Kun otamme vuoden päivistä pois loma-ajat ja mahdolliset sairastamiset, niin 125 vuosikertaa tarkoittaa viikkotasolla 3–4 treenikertaa. Tätä samaa suosittaa myös UKK-Instituutin liikuntapiirakka.

Toinen tärkeä ominaisuus ohjelmalla on, että sen voi tehdä lähes kaikissa kuntosaleissa. Nämä treenit on siis mahdollista tehdä myös työmatkoilla hotellin kuntosalilla tai lomapaikkakunnan kuntokeskuksessa.

Tehokkuus on jokaisen omasta tavoitteesta kiinni. Kun halutaan treenata maksimivoimaa, niin vastukset nostetaan ylös ja taasen toistot pidetään 1–5 pituisina. Kestävyysominaisuuksia kaipaavalle pitkät sarjat maltillisilla vastuksilla tuottaa kaivattua tulosta. Itsensä kiinteyttäjille 10–15 toistot sopivilla vastuksilla ja tavanomaisista lyhemmillä palautusajoilla tehostaa rasvan polttoa. Osa treenistä voidaan suorittaa myös patterina. (Muista kuitenkin kohteliaisuus saliilla: älä varaa kahta laitetta pitkäksi aikaa, jos saliilla on paljon kuntoilijoita).

Kolmiosaisen treenin ensimmäinen osio on koko jalkatreeni lisätynä parilla keskivartaloa haastavalla liikkeellä. Tässä lehdessä käydään läpi kevään kolmijakoisen treeniohjelman ensimmäinen treeni ja loput seuraavissa numeroissa.

Käyttäessäsi kolmea eri alla olevaa treeniä, niin viikon treenirytmisi voisi olla: ma jalat ti aerobinen harjoitus ke yläkroppa to lepo pe koko vartalo la lepo su aerobinen harjoitus.

Halutessasi voit tehdä kolmatta eli koko kehon treeniä kolmesti viikossa.

Hyvää syksyä ja tsemppiä treeneihin.



1 JALKA-PRÄSSI

Liike kohdistuu erityisesti pakaroihin ja reiden etuosan lihaksiin. Istu jalkaprässiin ja aseta jalkaterät lantion leveydelle jalkalevyille. Selkä ja pakarat pysyvät koko ajan tukevasti kiinni alustassa. Lähde laskemaan kelkkaa alas kunnes polvikulma on noin 90 astetta. Ojenna jalat suoriksi, ei kuitenkaan lukkoasentoon eli yläasennossakin polvet saavat olla aavistuksen koulussa. Kantapäät tulee koko ajan pitää kiinni alustassa ja polvien tulee taipua liikettä tehtäessä jalkaterien suuntaisesti.

Jalkaterien leveydellä voidaan kohdistaa liikkeen tehoa. Kannattaa kokeilla joskus kapealla ja taasen joskus leveällä asennolla.

2 KYKKY LAITTEESSA

Laitteella tehtävässä kyykyssä voidaan jalkojen sijainnilla kohdistaa kuormitusta jalkojen lihaksille. Kun jalat ovat levyllä taaempaan, nousee kyykyistä enemmän lonkkia ohjentaen eli pakaroiden avulla. Kun jalat viedään eteenpäin, siirtyy kuormitus enemmän etureisille.

Suljetun liikeradan ansiosta liike on helpompi suorittaa verrattuna tangolla tehtäviin kyykyihin. Tästä helpoudesta liikkeessä pätevät samat lainalaisuudet eli keskivartalossa tulee olla hyvä tuki ja polvet linjataan varpaiden suuntaisesti. Muista pitää selkeä suorana koko liikkeen ajan.



3

3 POHKEET SEISTEN LAITTEESSA

Liike kohdistuu erityisesti pohkeen kaksoiskantalihakseen. Käy laitteeseen seisomaan siten, että pehmusteet on hyvin olkapäitä vasten. Seiso ryhdikkäästi. Nouse siten niin ylös varpaillesi kuin pääset ja laskeudu liikettä jarruttaen alas. Huomioi mahdollisimman laaja liikerata.



5^A

5 VATSARUTISTUS PALLOLLA

Liike kohdistuu erityisesti suorille vatsalihaksille. Asetu selinmakuulle pallon päälle siten, että polvet ovat 90 asteen koukussa ja ottavat tukea lattiasta. Laita kädet niskan taakse tai ristiin rinnalle. Pää ja hartiat roikkuvat pallon laskevalta pinnalla, ja venytys tuntuu vatsalihaksissa. Lähde nostamaan hartiat ja yläselkä irti pallosta vatsalihaksia käyttäen ja pidä leuka koko ajan lähellä rintaa. Paina sitten yläselkä ja hartiat takaisin kiinni pallolle.



5^B

6 SELÄN OJENNUS

Liike kohdistuu erityisesti suoriin selkälihaksiin eli vartalon ojentajiin, pakaroihin ja reiden takaosaan. Asetu selkäpenkkiin siten, että lonkkaluut ovat pehmusteen reunojen tasolla ja nilkat tuettuna alhaalla. Lähde ryhdikkäästä asennosta laskeutumaan selkä suorana ja leuka pitkällä alas, ja vedä lopuksi leuka rintaan ja anna selän pyöristyä jonkin verran. Lähde hitaasti rullamaan selkää suoraksi nikama nikamalta. Älä kuitenkaan päästä selkää yliojentumaan. Toinen vaihtoehto on tehdä selän ojennus ilman rullautusta siten että selkää ei pyöristetä missään vaiheessa, kuten videossa tehdään.

4 JALAN OJENNUS ISTUEN

Liike kohdistuu reiden etuosan lihaksiin. Istu polven ojennuspenkkiin siten, että polvitaiteesi ovat penkin reunan kohdalla ja jalkapuola hiukan nilkkojen yläpuolella. Ojenna polvet lähes suoraksi ja palauta sitten jalat liikettä jarruttaen takaisin alkua asentoon. Nilkat kannattaa pitää koukussa koko suorituksen ajan. Huomioi että ristiselkä ja pakarat pysyvät tukevasti kiinni penkissä koko suorituksen ajan.



6^B



6^A

KEVÄÄN TREENIOHJELMA

TREENI 1/19

1. Jalkaprässi
2. Kyykky laitteessa
3. Pohkeet seisten
4. Jalan ojennus istuen
5. Vatsarutistus pallolla
6. Selän ojennus

TREENI 2/19

1. Rintapunnerrus laitteessa
2. Ylätalja eteen
3. Alatalja
4. Pystypunnerrus käsipainoilla
5. Punnerrus vinopenkissä
6. Vipunostot sivulle
7. Scott hauiskääntö
8. Ojentajapunnerrus taljassa
9. Polvennosto kyynärnojassa

TREENI 3/19

1. Kyykky laitteessa
2. Polven ojennus polviasennossa
3. Polven koukistus maaten
4. Ylätalja taakse
5. Alatalja tai soulu laitteessa
6. Pystypunnerrus käsipainoilla
7. Hoover

aikaa noin puoli tuntia ja asiakas saa heti tuloksen omaan Mywellness-aplikaatioonsa.

HYVÄ ALKU

GOGO Parkin Club Manager Harri Ilvonen kertoo, että ensimmäisen viikon aikana oli ollut paljon kiinnostusta BIOCIRCUITiin asiakkaiden keskuudessa ja vastaanotto on ollut erittäin positiivinen.

– Uskon, että tästä saadaan meidän asiakkaillemme loistavasti toimiva kokonaisuus, lisää Harri Ilvonen.

Myös EasyFit Kaaren kokemukset ensimmäisten viikkojen aikana ovat olleet positiivisia.

– BIOCIRCUIT on saanut todella hyvän ja innostuneen vastaanoton asiakkailta. Asiakkaat kehuvat kovasti BIOCIRCUITin helppoutta ja tehokkuutta. He kokevat saavansa myös vaihtelua normaali treeniin sekä tämän tukevan heidän harjoitteluaan, kertoo Maarit Koskinen.

K&F TESTAA

OMA KOKEMUS

Testasin BIOCIRCUITin GOGOLla heti tammiukuun 2. päivänä.

Ensimmäinen vaihe oli ladata puhelimeen Mywellness-sovellus – helppo juttu.

GOGO Parkin personal trainer **Jemina Laitinen** kyseli aluksi oman harjoittelun tavoitteita ja päädyimme kokeilemaan toivottoman tavoitteen sisältävää ohjelmaa Tone Your Body – lihaksesi esiin. Jemina ohjasi minut palvelukioskista ohjelmiston näyttämälle juoksumatolle, jossa haettiin sopiva vauhti ja kulma. Jo pitemmän aikaa hyvä vauhti juoksumattokävelyyn on ollut 6,2 km/h ja kulmaa 1,5 %. Sama tahti tuntui toimivalta.

Jalkaprässistä aina kuudenteen voimaharjoituslaitteeseen sama tahti: kolme suoritusta oikean liikeradan ja –tahdin löytämiseksi ja yksi maksimisuoritus. Liiketahti vaatii hieman aikaa, sillä itsellä tuntuu olevan nopeampi tahti omissa treeneissä. Kaikissa laitteissa kuntosalilta tutut vastukset tuntuivat hyviltä.

Kun kierros Jeminan kanssa oli käyty ja samalla saatu oma ohjelma tallennettua appiin, oli aika tehdä kahden kierroksen jumppa.

Kun kuntosalilaitteen säädöt ja vastukset ovat valmiina, niin jokaisen liikkeen aloitus on helppoa. Liiketahdin ylläpito kuntosalilaitteen näytön mukaisena toimii pääsääntöisesti.

Kun jokaisessa voimaharjoittelupisteessä treeniaika on 45 sekuntia, on se pitkäkö omaa muuta treenaamista ajatellen – toistojakin tulee hyvällä tahdillakin parisenkymmentä. Tavanomaiset sarjani ovat tasoa 8–12. Kun toistoja tuli ”liikaa”, niin viimeisen 15 sekunnin aikana liike hyvin selvästi tuntui lihaksessa.

Kaksi kierrosta otti puolisen tuntia. Kokonaisuutena BIOCIRCUIT on pitempään treenanneelle haastava, mutta toisaalta olisihan se hienoa, että kerran pari viikossa saisi jättää aivot pukkarisiin ja tehdä treenin vain tieto-ohjelman mukaan.

Ei huono!

Fressiläiset sisäpyöräilee

SISÄPYÖRÄILY ON aina ollut erittäin suosittu osa Fressi Hyvinvointi- ja liikunta-keskusten ryhmäliikuntatarjontaa. Kevään aikana Fressit tuovat uusia tuntikehyksiä kuntokeskusten arkeen.

Merkittävä uudistus keväälle on Fressien ja Les Mills Nordicin vahvistuva yhteistyö.

– Syksyllä lanseerasimme omaan tarjontaamme Virtual Les Mills Sprint -hiittipyöräilytunnin. Tänä keväänä ovat vuorossa Virtual RPM ja aivan ihana Virtual The Trip, kertoo Fressi Clubhousen keskustaava **Niina Rossi**.

Uudet tuntikonseptit ovat Les Millsin Virtual -konseptin mukaisia, jolloin niiden ohjaajina toimivat maailmanluokan masterohjaajat virtuaalisesti.

Les Mills Virtual -tunnit ovat Fressillä aikataulutettuja, mutta muulla ajalla tuntia voi pyytää vastaanotosta.

Niina Rossi kertoo, että eri keskuksissa tuntivalikoima vaihtelee.

– Näin aluksi Les Mills Virtual The Trip on poljettavissa vain Helsingin Clubhousella ja Tampereen Sykkeellä.

Niina lisää, että Fressien asiakkaista moni on aktiivinen virtuaalisen sisäpyöräilyn kuluttaja, sillä heillä on pitkään ollut tarjolla MyRide-sisäpyöräkonseptit, joista Fressi on nyt vähitellen luopumassa.

KOLME HIENOA KONSEPTIA

Les Mills Sprint on 30 minuutin HIIT-tunti. Siinä vuorottelevat raskaat työjaksot ja palautus. Se on lyhyt, mutta tehokas harjoitus, joka aktivoi kehon pitkäksi aikaa ja sillä saavuttaa nopeasti tuloksia.

Les Mills RPM on perinteisempi puolen tunnin mittainen sisäpyörätunti.

Les Mills The Trip 40 minuuttia kestävä usean sykehuiipun pyöräilytunti, jossa matkataan isolla näytöllä näkyvän digitaalisesti luotujen maailmojen halki. The Trip tuo treeniin vankan visuaalisen perustan.

– Kolmen konseptin lisäksi ryhmäliikuntakalenteriimme kuuluu myös Fressin omia

Les Mills Sprint on haastava HIIT-puolituntinen.



sisäpyöräkonsepteja. Tarjoamme jokaiselle parhaan mahdollisen sisäpyöräilykokemuksen, sanoo Niina Rossi.

SYKSYN UUTUDET VAHVOINA

Tähän kevääseen sisäpyöräilytunnit ovat uusia uutta.

– Pikkujoulun aikaan lanseerasimme Twerkout45-tunnin. Se on yhdistelmä twerkkausta, tanssia ja lihaskuntoharjoittelua. Tunnin aikana jokainen pääsee heittäytymään, hikoilemaan ja nauttimaan hyvästä musiikista!

Toinen vahvaa suosiota nauttiva tunti on Les Mills Barre.

– Se on baletista vaikutteita saanut treeni, joka muokkaa ja kiinteyttää koko kehoa. Tunti koostuu alkulämmittelystä, sykettä kohottavasta liikkuvasta osiosta ja voimaliikkeistä, joissa käytetään apuna kevyitä painoja. Treenin päättää balettianssijan kehohallinta- ja kunto-osio. Aiempaa kokemusta baletista ei tarvita, lisää Niina Rossi.

TEKSTI JA KUVAT: ARI KATAJISTO



Les Mills Virtual The Trip isolla kankaalla on mukaansa tempaava sisäpyöräkokemus.



LISÄÄ SUORITUSKYKYÄ eURHEILUUN

Joel Harkimo, 28-vuotias tapahtuma- ja pelialan yrittäjä sekä Starsquad Event Oy:n osakas keskittyy tietokoneen äärellä, kuulokkeet korvillaan ja villasukat jalassaan. Joel harrastaa eUrheilua "On tärkeää tietää mitä alalla tapahtuu, ja pääsee niin paljon lähemmäksi yhteisöä", Joel toteaa pelin lomassa.

MISTÄ EURHEILUSSA OIKEIN ON KYSE?

eUrheilu eli elektroninen urheilu on videopelien pelaamista kilpailullisesti. eUrheilu on virallinen urheilulaji, lajiliittonaan Suomen elektronisen urheilun liitto. eUrheilua harrastavat treenaavat tavoitteellisesti siinä missä muutkin lajiharrastajat: tämä vaatii sitoutumista ja aikaa. eUrheilun ammattilaiset ovat fyysisesti hyvässä kunnossa ja myös mentaalivalmennus on tullut kuvioihin. eUrheilu on yksi nopeimmin kasvavista ilmiöistä maailmassa.

FAKTOJA eURHEILUSTA:

1. Globaali katsojakunta +300 miljoonaa, ja ennuste +500 miljoonaa vuoteen 2020 mennessä.
2. eUrheilun alan liikevaihto kasvuennuste nykyisestä +800 miljoonasta yli 1,4 miljardiin 2020 mennessä.
3. eUrheilusta kiinnostuneita on täysi-ikäisessä väestössä noin 450 000–550 000 suomalaista.
4. Noin joka toinen 18–29-vuotias mies on kiinnostunut eUrheilusta.

Lähteet: statista.com, sponsorinsight.fi

Joel Harkimo kertoo, että eUrheilusta on tullut Suomessa 18–27-vuotiaiden miesten keskuudessa toiseksi seuratuin laji jo vuoden 2018 aikana, ja lajista on kiinnostunut yli 450 000 yli 18-vuotiasta suomalaista, ja määrä kasvaa 10 % vuosittain. "Suomi on otollinen maa eUrheilulle, sekä infransa eli hyvien yhteyksien, että myös osajien myötä." Joel on kerännyt ympärilleen myös tutuista nimistä koostuvan pelaajatiimin Fi-as Co:n, jota Joel luotsaa.

Joel Harkimo uskoo, että eUrheilulla on edessään lupaava tulevaisuus myös Suomessa. "Haluan olla Suomessa keihäänkärjessä mukana kehittämässä alaa, sekä kehittää koko pelikenttää, emme ainoastaan tapahtumia vaan myös seuroja ja tulevaisuuden tähtiä. Kilpapelamisen tapahtumia on ollut pitkään, mutta Starsquad Eventin visio on tehdä ensimmäinen kansainvälinen iso tapahtuma Suomessa, ja jatkossa luoda eUrheilun suur tapahtumia, jotka houkuttelevat globaalisti" Joel linjaa yrityksensä tavoitteita.

LEADER FOODS EDISTÄÄ TERVEELLISEMPÄÄ EURHEILUA

Monet suhtautuvat edelleen negatiivisesti pelaamiseen, ja tähän liitetään epäterveelliset välipalat sekä syrjäytyminen. Useat tutkimustulokset kuitenkin osoittavat, että erityisesti nuoret miehet kokevat onnistumisen tunteita ja olevansa tasavertaisia pelimaailmassa. Pelaaminen kehittää myös kiellitaitoa, monet pelaajat taitavat englannin kielen juuri pelaamisen myötä. Nuorten sosiaalinen kommunikointi muuttuaan muotoaan eUrheilun johdosta, kun laajemman kaveriporukan kanssa sovitaan tapaamiset, ja vaihdetaan kuulumiset Discordin kautta.

Epäterveellisiin välipaloihin on tulossa myös muutos tänä keväänä. Terveellisten välipalojen edelläkävijä Leader Foods Oy lanseeraa markkinoille huhtikuun alussa Crazy Gamer -juoman, joka on täysin uudenlainen terveellinen juoma eUrheilun harrastajille. Juoma auttaa parantamaan pelaamisen suorituskykyä, ja kohderyhmänä ovat erityisesti eUrheilevat nuoret miehet. Joel Harkimo on maistanut jo uutuutta, ja kiittelee erityisesti juoman hyvää makua.



Sisältää L-teaniinia ja B6-vitamiinia, joka edistää normaaleja psykologisia ja hermostollisia toimintoja. Riboflaviini auttaa vähentämään väsymystä ja uupumusta. B6-vitamiini edistää normaalia energia-aineenvaihduntaa.

MAKU: TROPICAL KOKO: 500ml

LISÄTIETOA:

@CRAZYGAMER_LIFE

CRAZYGAMER@LEADER.FI

LEADER.FI

TEKSTI JA KUVAT: ARI KATAJISTO



Like avautui Vertin ja Joken treeneillä

Hämeenlinnan Tiiriossa sijaitsevaan Etra Centeriin avattiin tammikuun viimeisenä sunnuntaina Like-kuntokeskus.

Avajaispäivän kohokohtia oli vierailevana valmentajana toimineen **Vertti Harjuniemen** ja kuntosalin isännän **Jouko "Jokke" Aholan** vetämät pienryhmätreenit.

Täydet 9 osallistujaa otti osaa selkätreeneihin, joissa etsittiin tekniikkaa ja tehoja mukana olleiden omiin treeneihin.

Ne, joille pienryhmätreeni ei maistunut, oli mahdollisuus treenata omatoimisesti tai pyytää lisänäkemyksiä personal trainerilta.

Paikalla oli myös laitetoimittajan edustaja, Gofitnessin **Ilkka Mitrunen** tekemässä kehonkoostumuskartoituksia sekä kertomassa tarjonnasta uusille asiakkaille.

Paikalle saapui myös lukuisia lähialueen kuntoilusta kiinnostuneita tutustumaan kuntosalin tarjontaan.

MAAILMAN VAHVIMMAN KUNTOSALIT

Vuoden 2018 kesällä hämeenlinnalainen Jouko Ahola nykyaikaisti Sibeliuksen kadulla sijainneen kuntosalin, josta rakentui Citylike-kuntosali. Tammikuun alussa pääsivät ensimmäiset treenaamaan uudella Tiiriön alueelle avattuun kuntosaliin.

Moni pitempään kuntoillut muistaa Jouko Aholan viime vuosituhannen lopun Maailman vahvimpana miehenä. Joken oma liikunta siirtyi vuosituhannen alussa kuntoiluksi.

Viitisen vuotta sitten Jokke aloitti oman kuntosalin suunnittelun ja parin mutkan jälkeen sopivat tilat löytyivät Etra Centerin kiinteistöstä.

– Kilpailulla alalla pärjää, kunhan erottuu muista, mietti Jokke omaa lähestymistään kuntosaliin.

– Kun kaikki kerrosalat huomioidaan, liikunta-keskuksessa on 900 neliötä. Lisäksi käytössä on liki hehtaarin piha monipuolisiin ulkotreeneihin, Ahola kertoo.

LIIKKUJAN KUNTOSALI

Perustan Like Hämeenlinnalle luo monipuolinen SportsArt-varusteltu kuntosali vahvalla vapaa-painotilalla penkkeineen ja kyykkytelineineen. Kuntosalin keskelle rankentui Goljatin toimitta-

ma toiminnallinen tila, jossa on 30 metrin monipuolinen kehikko ninjatyyllisine renkaineen ja apinapuineen. Toiminnallisen tilan lattiatasoa hallitsevat kaksi vetokelkkaa ja pieniä spurttaja mahdollistava nurmi. Yläkerrassa löytyvät cardio-osasto, boulderointiseinä ja ryhmätoimintatila nyrkkeilyvarusteineen. 900 neliön toimiva kokonaisuus.

KAKSI KUNTOSALIA – MAHDOLLISUUS

Monelle asiakkaalle keskustan Citylike-sali ja Tiiriön laajempi kuntosali muodostavat hyvän yhdistelmän: kiireisinä päivinä treeni Citylikellä ja muutoin Tiiriossa.

– Tähän mennessä olemme pääosin myyneet Basic-korttia, mutta monille Active-kortti tulee jatkossa olemaan varteenotettava vaihtoehto. Active-palvelulla asiakas saa enemmän irti harjoittelustaan, sillä saa osallistua ryhmäliikuntoihin sekä pienryhmävalmennuksiin, kertoo Like Hämeenlinnan toiminnassa vahvasti mukana oleva **Hanna Rantala**.

Jokke Ahola kertoo heidän aloittaneen pienryhmävalmennukset ja erityisesti Salivalmennus-pienryhmän käynnistyneen erinomaisesti.

– Salivalmennus on loistava tapa aloittaa kuntosaliharjoittelu. Kuuden kerran valmennuksen aikana käydään läpi kuntosalimme laitekanta lihasryhmäkerrallaan. Jokaisella kerralla opitaan uusien laitteiden ja välineiden käyttöä sekä samalla tehdään lihasryhmään kohdistuva treeni, kertoo Jokke Ahola.

Jokke kertoo, että heillä pienryhmien koko vaihtelee ohjelmasta riippuen. Esimerkiksi Salivalmennukseen mahtuu 12 osallistujaa.

Toinen jo käynnistynyt valmennus on Voimaryhmä. Voimaryhmän harjoittelu parantaa kehonkoostumusta kasvattaen lihasmassaa ja vahvempaan arjesta selviytyminen on huomattavasti kevyempää. Tämä tunti sopii niille loistavasti, jotka treenaavat jo kuntosalilla, ovat tottuneet kovaan treeniin ja haluavat todellista lisähaastetta harjoitteluunsa.

Alkamassa ovat mm. Joken vetämä voimamiesryhmä ja Hannan vetämä naisille suunnattu Fittimpi.

ASIAANTUNTEMUKSELLA

Viihtyisän ja visuaalisesti näyttävän kuntokeskuksen lisäksi Like Hämeenlinna ja Citylike tarjoavat hyvinvoinnin tueksi asiantuntevan henkilökunnan.

– Voit tehostaa harjoitteluasi PT-palveluiden tai pienryhmäohjausten avulla. Vai kaipaatko lihasten rentouttamista saunassa tai hieronnassa. Lisäksi valikoimastamme löytyy laadukkaat lisäravinteet ja vitamiinit, lisää Jokke Ahola.

LAITEVALIKOIMASTA

SPORTSART JA ATX

Like Hämeenlinnan kuntosalin laitteet ja välineet on toimittanut Gofitness.

Kuntosalin cardio-alue, levypaino- ja painopakalaitteet kuuluvat pääosin SportsArt-tuotemerkin valikoimaan. Vapaapainoalueen välineet ja penkit ovat ATX:n valikoimasta.

KUKA?

JOUKO AHOLA

Jouko "Jokke" Ahola on suomalainen voimamies ja näyttelijä. Hän voitti Maailman vahvin mies -kilpailun vuosina 1997 ja 1999. Ahola on näytellyt elokuvissa The Invincible – Voittamaton ja Kingdom of Heaven – Taivas maan päällä. Hän näytteli myös kesällä 2007 kuvatussa **Marko Mäkilaakson** elokuvassa War of the Dead, jonka Suomen ensi-ilta oli vuonna 2012.

Vuonna 2009 Ahola esiintyi toisessa pääroolissa uruguaylaisessa elokuvassa Mal día para pescar, joka valittiin Uruguayn Oscar-ehdokkaaksi. Aholalla on ollut myös sivurooli History Channelin Viikingit-televisiosarjassa (2013). (Wikipedia)



Kolmisopin uusi kuntosali

FIT KOLMISOPPI avautui Kuopion eteläisessä osassa toimivaan Kolmisopin kauppakeskukseen joulukuun puolessa välin. Fit Kolmisoppi on **Janne** ja **Minna Sirénin** vetämä kuntokeskus, mikä toimii osana ole.fit-ketjua. Kuopion seudulla toimii Sirénien keskuksen lisäksi kaksi muuta ole.fit-keskusta, toinen pohjoisemmassa Kuopiota sekä Siilinjärvellä.

Janne ja Minna Siren muuttivat Kuopiosta 16 vuotta sitten Jannen merenkulkualan työn perässä Naantaliin. Minnan osaamista on aina ollut fysioterapia ja sen parissa Minna työskenteli yrittäjänä Naantalissa. Nyt he palasivat takaisin Minnan juurille.

– Näimme selvästi, että Kuopion eteläisellä alueella olisi tilaa. Alueella asuu yli 30 000 asukasta. Tiesimme löytäneemme alueen, jonne haluaisimme kotiutua, kertovat Sirénit.

MODERNIN KUNTOKESKUKSEN MALLI

Fit Kolmisoppi on suunniteltu modernin kuntokeskuksen mallin mukaan: kuntosali, cardio-osasto, toiminnallinen tila ja ryhmäliikunta.

– Vuoden alussa ryhmäliikuntakalenteri koostuu 24 viikkotunnista. Seuraamme aktiivisesti tuntien käyttöastetta ja tarpeen mukaan lisätään tunteja.

Oma osastonsa on toiminnallinen studio, jota hallitsee treenikehikko.

– Osa ryhmäliikuntatunneista on toiminnallisia tunteja ja niiden pitopaikkana toimii toiminnallinen studiomme.

OSAAVASTI KUNTOILEMAAN

Kuntosali antaa eväät hyvään treeniin. Minna Siren kertoo, että monelle kuntosali ei ole tuttu aikaisemmasta. Sen vuoksi Minna nostaa esiin heidän tapansa tehdä hyvä laiteopastus. Janne ja Minna ovat aktiivisesti paikalla, joten heiltä voi kysyä miten laite toimii aina kun vastaan tulee tilanne.

– Niille, joille kuntosali on aivan uutta tai aikaisemmasta kuntoilusta on jo pitemmän aikaa, suosittelemme Starttipakettia. Kolmen kuukauden starttipaketin aikana saa varmuuden omaan treenaamiseen.

OSAKSI YHTEISÖÄ

Jääkiekko on aina ollut lähellä Sirénien sydäntä. Heidän omaa panostusta jääkiekon kehittämiseen on mm. EU:ssa, Kanadassa ja USA:ssa patentoitu WOOM-harjoituslusta. WOOM-harjoituslusta on käytössä useissa seuroissa ja yksityishenkilöillä Suomessa, Euroopassa ja Venäjällä. Tähän tullaan kehittämään ryhmäliikuntatunnit kevään aikana.

Kuopiossa Sirénit ovat lähteneet mukaan valmentajina mm. KalPan toimintaan – KalPan naisten joukkue harjoittelee fysiikkaa ajoittain Fit Kolmisopissa.

– Oma tavoitteemme on palata aktiiviseksi toimijoiksi Kuopiossa!



TEKSTI JA KUVAT: ARI KATAJISTO

Virtuaali liikuttaa

Tamperelaisen EasyFit-keskuksen Pipsa Lahti kertoo, että he päättivät muuttaa perinteisen ryhmäliikuntatilansa peliklubiksi.

Pekka Lahti sanoo heidän haluavan olla kehityksen kärjessä ja kokemuksellinen virtuaalinen liikunta tekee vahvaa tuloaan.

Pekka lisää, että heidän asiakaskuntaansa pelillistäminen sopii loistavasti.

– Emme lopettaneet kokonaan ryhmäliikuntaa. Tarjontaamme kuuluvat yhä virtuaaliset ryhmäliikuntatunnit ja liveohjatut Yinjoogat.

KOLME VIRTUAALIA

Pekka Lahti kertoo, että peliklubi on kaikkien käytössä kuntokeskuksen aukioloaikoina; 4–24.

– Liiku virtuaalisesti silloin kun itse haluat! Käytössäsi kotimaista huipputeknologiaa edustavat iWall-liikuntapeliseinä ja runBEAT-virtuaalijuoksu. Lisäksi Pixformance-älyvalmentaja opastaa sinua lihaskuntoliikkeiden saloihin, lisää Pekka.

iWall on riemukas ja monipuolinen, useita liikunnallisia pelejä yhdistävä tuote, jota voi pelata samanaikaisesti 1–2 pelaajaa. Monipuolisen pelisisältönsä ansiosta iWallia voi käyttää vaikkapa tehokkaan treenaamiseen.

runBEAT tuo virtuaaliset ympäristöt ja juoksuilpailut juoksumatoille. EasyFitillä pääsee juoksemaan neljän hengen ryhmässä ja vertailemaan tuloksia muiden kanssa. Kisojen pituudet ovat mm. 100, 200, 400 ja 800 metriä. runBEATin käyttöliittymä on intuitiivinen ja helppokäyttöinen: se ei vaadi nappien painamista kesken kisan, joten pelaajat voivat keskittyä turvallisesti juoksemiseen.

Pixformance Smart Trainer on kuntoiluohjelma, missä yhdistyy toiminnallinen harjoittelu reaaliaikaiseen liikkeen seurantaan ja liikehavainnointiin perustuva liikuntakokemus.

Pixformance Smart Trainerin tuottama analyysi ja palaute reaaliaikaisessa harjoittelussa johtavat tehokkaampiin treeneihin, mitkä tuottavat tuloksia nopeammin ja turvallisesti.

NYKYAIKAA

Pipsa ja Pekka Lahti näkevät liikunnallisen peliklubin tuovan liikuntaan sen kovasti vaatimaa positiivista kokemusta.

– Palaute asiakkailta on parin viikon aikana ollut todella kiitettävää!



**EASYFIT TAMPEREEN
RYHMÄLIKUNTA-
STUDIO MUOKATTIIN
PELIKUBIKSI.**

Treenikassin tärkeimmät tuotteet

Tällä palstalla paneudutaan tuotteisiin, jotka ovat osa hyvinvointia, terveyttä ja kauneutta.

TEKSTI: LAURA ESKOLA



SYÖTÄVÄÄ KAHVIA

Coffee Pixels -kahvipatukka on suklaan kaltainen, kahvin makuinen syötävä välipala. Coffee Pixels -levy sisältää 50 mg kofeiinia, mikä vastaa yhtä isoa kupillista espressoa. Kätevä tilanteisiin, mihin tarvitsee kofeiini-energia-boostia, mutta kupillista kuumaa kahvia ei ole mahdollista nauttia. Coffee Pixels -tuotteet vapauttavat kofeiinin kehoon hitaammin kuin tavallinen kahvi – vaikutus kestää nelisen tuntia ilman sen kummempia piikkejä tai pudotuksia. Saatavilla on kaksi eri makua, Coffee Pixels Milk; lempeän cappuccinon maku suolakaramellin ja pähkinöiden saattamana sekä voimakkaampi Coffee Pixels Cascara, joka sisältää koko kahvimarjan: siemenen, paahdetun pavun ja lisäksi sen kuoren, josta nimikin tulee – sanalla cascara viitataan nimenomaan tähän kuorikerrokseen. Kokonaisuus sisältää proteiinia, kuitua ja antioksidantteja.

Saatavuus: Anton&Anton, LIFE, Scandinavian Outdoor, PUR Kauppa, Good Life Coffee

KOKO VARTALON PESUAINE YHDESSÄ PULLOSSA

Vihdoin voi pestä koko vartalon päästä varpaisiin yhdellä tuotteella! Murumurun helppokäyttöinen ja helppokäyttöinen tuote, joka soveltuu koko perheen kasvojen, vartalon ja hiusten pesuun. Karkilta tuoksuva pesugeeli toimii mainiosti myös ihoa hellivänä kylpyvaahtona, ja se korvaa jopa hoitoaineen; hiukset jäävät pesun jälkeen pehmeiksi ja helposti harjattaviksi.

- ▶ Valmistettu Suomessa
- ▶ FI-Natura-sertifioitua luonnonkosmetiikkaa
- ▶ Eläinkokeeton, Leaping Bunny -auditoitu
- ▶ 100 % vegaaninen

Saatavuus: Ruohonjuuri ja www.murumuru.fi



PUHDISTUSLIINAT SALILLE JA REISSUUN

Aina ei jaksakaan käydä suihkussa heti treenin jälkeen, mutta kasvojen iho kannattaa silti puhdistaa epäpuhtauksien syntymisen ehkäisemiseksi. KORRESin käyttövalmiit liinat kasvojen puhdistukseen ja jopa silmämeikinpoistoon kulkevat kätevästi treenikassissa, eivätkä vie paljoa tilaa. Saatavilla on rasvaisen ja sekaihon Pomegranate-

puhdistusliinat, jotka sisältävät antioksidanttitoista granaattomenaauutetta sekä kaikille ihotyypille sopivat, maitoproteiinia sisältävät Milk Proteins -puhdistusliinat. Raikastavat liinat ovat ihanteelliset myös mökille ja reissuun, kun vettä ei välttämättä ole saatavilla.

Saatavuus: Sokos, Stockmann, korres.fi



AINEENVAIHDUNTAA STIMULOIVAT TEET

TINY TEA on luomu teesekoitus, joka ravitsee ja puhdistaa hellävaraisesti ruuansulatuselimestöä. Jokaisella siemauksella yksilölliset ainesosat auttavat vähentämään turvotusta, poistamaan myrkyjä, nostamaan energiatasojen ja pudottamaan ylimääräisiä kiloja. Tiny Tea puhdistaa myös ihoa, vähentää selluliittia ja helpottaa PMS oireita. Tiny Tea Detox maistuu herkulliselta ilman makeutustakin.

Saatavuus: www.duiclinic.fi

ENGLISH TEA SHOP LUOMU SLIM ME TEE

on sekoitus vihreää teetä, ginsengiä, acai-marjaa, inkivääriä sekä kanelia. Vihreän teen hoikentavien ominaisuuksien ansiosta tämä tee antaa kiloille kyytiä ja ähkylle äkkilähdön. Se auttaa taistelemaan liikakiloja vastaan, alentaa kolesterolia ja edistää ruuansulatusta ja sokeriainevaihduntaa. Luomulaatuinen teesekoitus

on hyvänmakuisen ja piristävää tuttavuus ilman lisäaineita!

Saatavuus: Luomu- ja luontaistuotekaupat, Sokos -tavaratalot, valikoidut ruokakaupat



K&F

KUNTOSALI & FITNESS

f K&F Kuntosali & Fitness
www.kf-lehti.com

21. vuosikerta
ISSN 1457-2966

KUSTANTAJA
Ari Katajisto / K&F-lehdet

TOIMITUS
Nöykkiönpuuro 19
02300 ESPOO
toimitus@kf-lehti.com

ULKOASU JA TAITTO
Sofia Kivistö
sofia.kivisto@hotmail.com

PAINATUS
Sanomala
Martinkyläntie 9 A
01770 Vantaa

**VAKITUISET
AVUSTAJAT**
Jan Sundell
Laura ja Tiia Eskola

JAKELU
Jakelu kuntokeskuksiin eri puolille Suomea 40-1000 lehden nipuissa. Lehti on kuntokeskusten asiakaslehti ja noudettavissa jakelupisteistä niin kauan kuin lehtiä riittää. Painos noin 35000 kpl.

TILAUKSET
Nipputilaus alk. 69 € / seitsemän numeroa.
Koti-ilmaus 19 € / vuosikerta.

Ari Katajisto
Puh. 0405020727
toimitus@kf-lehti.com

ILMOITUSMYynti
Ari Katajisto
Puh. 0405020727
toimitus@kf-lehti.com

ILMOITUSAINESTON TOIMITUS
aineisto@kf-lehti.com tai sopimuksen mukaan. FTP-palvelin tarvittaessa.

VASTUU VIRHEISTÄ
Lehti ei vastaa ilmoitusten poisjäämisen aiheuttamasta vahingosta. Vastuu virheellisestä ilmoituksesta rajoittuu enintään ilmoitushintaan.

**ILMESTYMISS-
AIKATAULU**

Nro	Ilmestys	Aineisto
2/19	21.3.	11.03.
3/19	9.5.	29.4.
4/19	15.8.	5.8.
5/19	19.9.	9.9.
6/19	24.10.	14.10.
7/19	28.11.	18.11.

Koulutuskalenteri kevät 2019

FAF FINLAND

16.2. alkaen	FAF Personal Trainer koulutuskokonaisuus	Turku
5.3. alkaen	FAF Personal Trainer koulutuskokonaisuus (arki)	Vantaa
16.-17.2.	FAF Foundation	Turku
3.-4.3.	FAF Foundation	Vantaa
16.3.-8.6.	FAF Nutrition Coach	Helsinki
19.1.-3.2.	FAF Indoor Cycling	Helsinki
3.3.	Fascial ideapäivä	Helsinki
16.3.	Fascial ideapäivä	Tampere
9.4.	UUDISTUNUT – Seniorivoimaa	Vantaa
15.-16.6	FAF Running Trainer	Helsinki

Tulossa huhtikuun 2019 alkaen – Uudistunut FAF Wellness Coach -valmennus

FAF Personal Trainer -koulutukset ovat SKY auktorisoituja koulutuksia. Koulutuksien tarkat kuvaukset, aikataulut sekä ilmoittautuminen osoitteessa www.faf.fi. Kysy lisää info@faf.fi tai soita 010 439 7603.

TRAINER4YOU -KOULUTUKSET

Trainer4You Personal trainer -koulutukset:

Turku: 22.2.-21.9.2019
Espoo: alk. 2.3.-13.10.2019
Jyväskylä: 8.3. - 26.10.2019
Tampere: 22.3.-2.11.2019
Vaasa: 3.5.-14.12.2019

Trainer4You Ravintovalmentaja -koulutukset:

Espoo: 23.3.-16.6.2019
Oulu: 6.4.-30.6.2019
Vaasa: 26.7.-12.10.2019

Trainer4You Voimavalmentaja -koulutukset:

Jyväskylä: 15.2.-18.5.2019
Espoo: 10.3.-16.6.2019
Oulu: 8.6.-6.-10.2019
Tampere: 28.6.-14.9.2019

Trainer4You Psykykinen valmentaja -koulutukset

Tampere: 1.3.-25.5.2019
Espoo: 27.7.-27.10.2019
Oulu: 24.8.-24.11.2019
Jyväskylä: 30.8.2019-20.11.2019

Trainer4You Stressinhallinta- valmentaja -koulutus

Tampere: 15.2.-11.5.2019

Lisätietoja: 050 3024 324 ja info@trainer4you.fi. Koulutuksien tarkemmat sisältökuvaukset, ilmoittautuminen ja kaikille avoin tietopankki osoitteessa www.trainer4you.fi.

TRAINER LAB

Auktorisoitu Personal Trainer – Espoo 04/2019
5 jaksoa alkaen pe 12.04.
Liikunnanohjauksen peruskoulutus – Basic – Espoo 3/2019
2 jaksoa alkaen la 23.03.
Kuntosalihjaaja – Espoo/Helsinki 02/2019
3 jaksoa alkaen pe 22.02.2019
Hyvinvointivalmentaja – Espoo 05/2019
la-su 04.-05.5. , la-su 25.-26.05.

Jatkokoulutukset

Ravintolisät 28.02.2019 - Espoo
Urheiluravitsemusvalmentaja 11.-12.05.2019 - Espoo
Valmennuksen psykologia 18.05.2019 - Espoo
Palautuminen ja stressinhallinta 26.05.2019 - Espoo

<http://www.trainerlab.fi/>

SPINE FUNCTIONAL -KOULUTUKSET

Spine Functional peruskoulutus
Mod 1. 28-30.3
Mod 2. 10.5
Mod 3. 7.6.
Liikkuvuus - liikaa vai liian vähän? 24-25.5 sekä 16.8

Tulossa syksyllä 2019:

Niska-hartiarengas
Core
Lonkka-alaraaja

Kysy lisää ja tutustu koulutuksiimme www.spinefunctional.fi. Ilmoittautuminen info@spinefunctional.fi tai soita 0407446295.

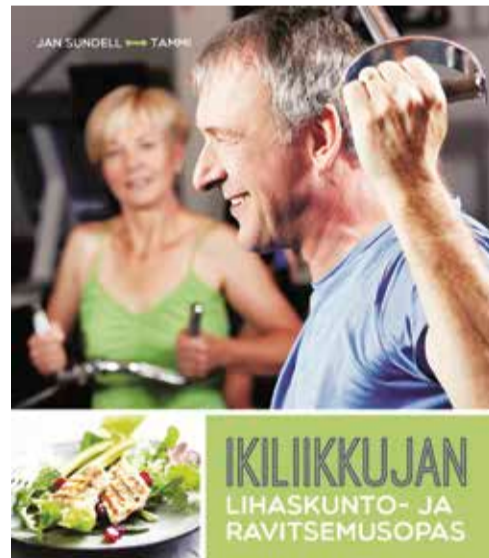
Koulutuspaikka Vireus Mäntsälä tai tilauskoulutukset ympäri Suomen

IISEE-KOULUTUKSET

IISEE PRO -peruskoulutus Helsingissä 8.-9. kesäkuuta.

www.iisee.fi

KIRJAUUTUUS



Yliääkäri ja fitnessurheilija JAN SUNDELL

on kirjoittanut senioreille ikioman lihaskunto- ja ravitsemusoppaan, jossa kerrotaan kansantajuisesti lihaskuntoharjoittelun ja ravitsemuksen perusteet.

Kustantaja: Tammi. Saatavana mm. verkkokirjakaupoista.

ALKUVUODEN UUTUUKSET

Leader uutuu: Vegeway raakasuklaa – vastuullisesti suomalaista raakasuklaata

VEGEWAY-TUOTESARJAAN on tullut uutuu minttu- ja appelsiini-pähkinäsekoitus raakasuklaapalat. Raakasuklainen salaisuus muodostuu laadukkaista, luomulaatuisista Criollo-alkuperäislajikkeiden kaakaopavuista sekä hedelmien, marjojen ja pähkinöiden liitosta. 100 % vegaani raakasuklaa tarjoilee kaikki kaakaopavun terveyshyödyt herkullisessa paketissa luonnon omilla makeuttajilla maustettuina. Täyteläisen makunautinnon takaavat korkealaatuiset raaka-aineet ja hellävaraiset valmistusmenetelmät. Vegeway raakasuklaat valmistetaan Suomessa, Leaderin Toholammin tuotantolaitoksessa. Kaakaopitoisuus vähintään 70 %.



Leader uutuu: The Protein bar on saapunut!

TÄMÄN 55 G PROTEIINIPATUKAN maku, rakenne ja sisältö ovat vertaansa vailla. The Protein Bar tuo karkkimaisen maun vähäsokeriseen proteiinipatukkaan. Patukassa 20 g proteiinia eikä ollenkaan lisättyä sokeria. Saatavilla kolme herkullista ja gluteenitonta makua.



Leader uutuu: EXPRESS DIET (VLCD) – uusi suomalainen innovaatio

MIKÄ ON 99 % SYY, että dieetti epäonnistuu ja keskeytyy. NÄLKÄ – Katkaisee kovimmankin selkärangan ja eikä se muutenkaan ole inhimillistä.

Uusi Express Diet VLCD -tuotesarja panostaa kylläisyyteen, ruokaisuu- teen, makuun ja makuvaihtoehtoihin. Pienikin painonpudotus laskee sydän- ja verisuonitautien riskitekijöitä. Erittäin niukkaenergiset ruokavaliokorvi- kevalmisteet (VLCD) kuuluvat myös Käypähoitosuosituksissa lihavuuden hoitoon.

Express Diet -tuotteissa ohjeenmukaisesti valmistetut ateriat vastaavat annoskooltaan normaaleja ruoka-annoksia. Viidestä keitto- tai pirtelöan- noksesta saat tuotettua valmista ruokaa noin 1,8 kg. Monille täysin riittävä määrä päivittäistä syömistä, joillekin ruokamäärä voi olla liiankin suuri. Ex- press Dieetti on vaihtoehto niille dieeteille, jossa nälkä, kituminen ja turhau- tuminen vaivaavat. Miksi et laihduttaisi kylläisellä vatsalla ilman, että hermot ovat kireinä ja olo epämukava. Yksi asia on varmaa, jos noudatat ohjeita voit hyvästellä yli määräiset kilot. Lisää neuvoja, videoita ja ohjeita sekä onnistu- mistarinoita www.expressdiet.fi

Leader uutuu: 40 % Proteiini

VÄHÄSOKERISET 40 % Protein + BCAA -patukat vahvistuvat kahdella uudella maulla; keksi ja kerma sekä suolapähkinä.

Uudet 40 % Protein - patukat sisältävät runsaasti makua ja proteiinia, mutta vain 1 g sokeria. Vähäisestä sokerimäärästä huolimatta 40 % Protein -patukat maistuvat hyvältä ja niissä on pehmeä ja miellyttävä koostumus. Patukat sisältävät myös ihmiselle välttämättömiä, haaraketjuisia BCAA-aminohappoja vapaassa muodossa. Ne edesauttavat aktiiviliikkujan lihasten hyvinvointia, kehittymistä ja palautu- mista. leaderfoods.fi

Gofitness uutuu: ATX "Kultainen" Golden

ATX "KULTAINEN" GOLDEN

tangon pinta on tehty kovaa käyttöä kestävästä titaanista. Tämän lisäksi tanko kestää suuria kuormia ja pitkää rasi- tusta.

215 000 PSI: n vetolujuudel- la tämä tanko kestää suuria kuormituksia, maksimikapasiteetti 700 kg. Tangon painoto- leranssi vain +/- 50 g.

Huoltovapaat, kestävät ja hyvin tasaisesti pyörivät pronssilaakerit tarjoavat hyvän harjoitustuntuman.

1-kertaisilla merkinnöillä, kansainvälisiä standardeja - (IPF: n / 810 mm) mahdollistaa monenlaiset käyttäjät: voi- manosto – kyyky, penk- kipunnerrus, maasta- vetoharjoittelun.

gofitness.fi

VARASTOSSA YLI **500**
KÄYTETTYÄ HUOLLETTUA LAITETTA
LATAA LAITELISTA SIVUILTA WWW.NKK.FI



Nakkilan Kuntokeskus | Mikaelintie 14, 29250 Nakkila | P. 0400-724683 Petri Salovaara

LAITTEILLE MYÖS KULJETUS - JA ASENNUSPALVELU





KULTAJOUSI FITNESS CLASSIC

HELSINGIN KULTTUURITALO 20.-21. HUHTIKUUTA 2019

TULE KATSOMAAN JA KOKEMAAN KULTSAN KLASSIKKO!

LAUANTAI 20.4.

09:00 MASTERS SM: classic bodybuilding, men's physique
JUNIOR SM: men's physique, classic bodybuilding, bodybuilding

12:00 JUNIOR SM: body fitness, bikini fitness, wellness fitness
MASTERS SM: body fitness, bikini fitness

16:00 Bodybuilding, classic bodybuilding, classic physique
WHEELCHAIR BODYBUILDING SM
BODYBUILDING MASTERS SM

SUNNUNTAI 21.4

09:00 Women's physique, fitness, wellness fitness, men's physique

12:00 Body fitness

15:00 Bikini fitness

**KULTTUURITALON AULASSA FITNESSMESSUT.
MAKSUTON SISÄÄNPÄÄSY!**



Osta liput ennakkoon ticketmaster.fi. Liput 40 € ovelta/päivä.

Lisätiedot ja aikataulut: fitnessclassic.fi

 [fitnessclassichelsinki](https://www.instagram.com/fitnessclassichelsinki)



KULTAJOUSI

