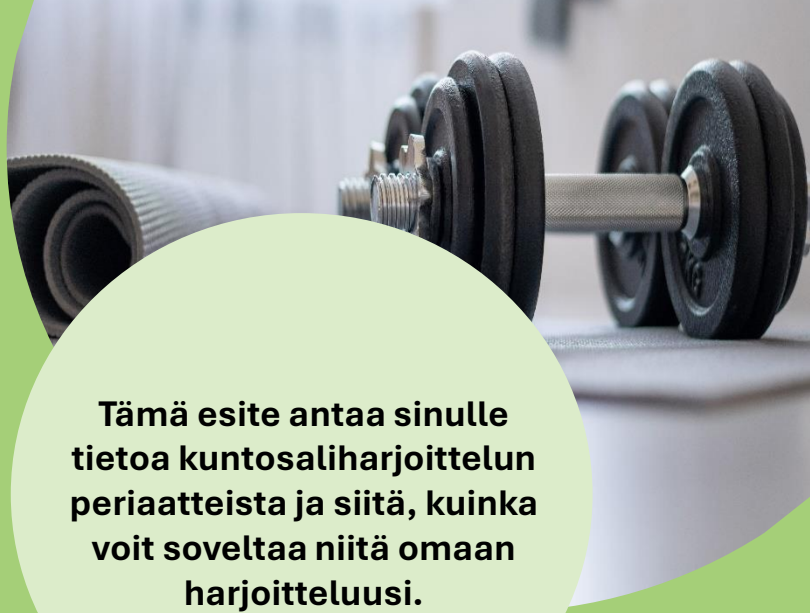
Kuntosali - harjoittelun perusteet



Tämä esite antaa sinulle tietoa kuntosaliharjoittelun periaatteista ja siitä, kuinka voit soveltaa niitä omaan harjoitteluusi.

Perusperiaatteet

Ennen kuntosaliharjoittelua suorita **alkulämmittely.** Alkulämmittelyn avulla valmistat kehosi harjoitteluun ja samalla minimoit erilaisten liikuntavammojen riskit. Alkulämmittely voi olla esimerkiksi 3-8 minuuttia kuntopyörän polkemista tai crosstrainerilla harjoittelua.

Kuntosaliharjoittelun perusyksiköitä ovat **toistot** ja **sarjat**. Tyypillisessä perusvoimaan keskittyvässä harjoitteluohjelmassa toistoalue on **8-12 toistoa**, ja sarjoja tehdään **2-3**. Tällainen harjoitteluohjelma keskittyy erityisesti **lihaskasvun** (hypertrofia), sekä **lihasvoiman** kehittämiseen. Toisto- ja sarjamääriä voidaan vaihdella halutun lopputuloksen ja liikkeen tyypin perusteella.

Yhden sarjan tulisi kestää **noin 30 sekuntia tai yli.** Sarjan keston jäädessä lyhyeksi perusvoimaharjoittelua tehdessä, lihakset eivät välttämättä saa riittävästi ärsykkeitä kehittyäkseen. Sarjojen riittävästä pituudesta voi huolehtia esimerkiksi tahdittamalla liikkeet **1:3**, eli teet liikkeen ensimmäisen vaiheen napakasti, jonka jälkeen palauttaessasi liikettä alkuasentoon lasket rauhallisesti kolmeen.

Sarjojen välissä pidetään sarjataukoja, joiden kesto on **noin 60-90 sekuntia**. Sarjataukojen aikana palaudut rasituksesta, tasaat hengitystäsi ja valmistaudut seuraavaan sarjaan.

Harjoittelun tulisi olla **säännöllistä ja nousujohteista**. Jotta lihasvoimaharjoittelusta saadaan haluttu hyöty, tulisi sitä tehdä **2-3 kertaa viikossa noin 45 minuuttia kerrallaan.** Jotta harjoittelu olisi nousujohteista, pyri pikkuhiljaa lisäämään käyttämääsi vastusta tai muilla keinoilla **lisäämään harjoittelun haastavuutta**. Nousujohteisuutta voit seurata merkitsemällä ylös käyttämäsi vastukset, toistosi ja sarjasi (esim. jalkaprässi 60kg, 3 sarjaa, 12 toistoa). Aikatauluta kuntosaliharjoittelu arkeesi niin, että pystyt **palautumaan** seuraavaan harjoituskertaan tai muuhun kuormittavampaan liikuntaan. **Vaihtamalla harjoitteita sopivin väliajoin, pidät** mielen virkeämpänä ja keho saa uusia ärsykkeitä kehittyäkseen.

Harjoittelun kulmakivet ovat **säännöllisyys, intensiteetti** ja **volyymi**. Intensiteetti tarkoittaa sitä, kuinka kovaa treenaamme. Volyymi tarkoittaa harjoittelun kokonaismäärää.

Harjoittelu on tehokasta, kun se suoritetaan riittävän korkealla intensiteetillä eli kohtalaisen kuormittavilla-kuormittavilla vastuksilla. Tällöin viimeiset toistot tuntuvat haastavilta, ja korkeintaan 1-2 toiston suorittaminen hyvällä tekniikalla on enää mahdollista.

Kehittävimmillään kuntosaliharjoittelu on säännöllistä, nousujohteista, tarkoituksenmukaista ja yksilöllisesti suunniteltua!

Ota huomioon myös...

Lihasvoimaharjoitteiden loppuliikeradalla sekä yleisesti harjoittelun aikana tunnet lihaksissasi lihasväsymyksen tunnetta. Tämäntyyppiset tuntemukset ovat täysin normaaleja ja kertovat harjoittelun tehokkuudesta.

Harjoittelun jälkeen saatat kokea viivästynyttä lihasarkuutta lihaksissasi. Tuntemus on normaali, ja menee yleensä itsestään ohi viimeistään viikon sisällä.

Kuntosalilla harjoittelevan muistilista:

- ✓ Lihaskuntoharjoittelua 2 - 3 kertaa viikossa, n. 45 min/kerta
- ✓ Tee 8 – 12 toistoa ja 2-3 sarjaa per liike
- ✓ Sarjan kesto yli 30 s, toistojen nopeus 1:3
- ✓ Sarjatauot 60 – 90 s
- ✓ Harjoittelun riittävä haastavuus
- ✓ Nousujohteisuuden seuraaminen
- ✓ Vastusten, sarjojen ja toistojen kirjaaminen muistiin
- ✓ Riittävä palautuminen ja lepo
- ✓ Terveellinen ruokavalio ja riittävä proteiinin saanti
- ✓ **Kysy tarvittaessa apua ja opastusta fysioterapeutilta tai oman kunnan liikuntapalveluiden kautta!**

Kuntosaliharjoittelu...

...vahvistaa luustoa ja lihaksia
...vähentää rasvakudoksen määrää
...edistää aineenvaihdunnallista terveyttä
...ehkäisee sairauksia ja vaivoja
...kohottaa mielialaa
...lisää itsetuntoa ja minäpystyvyyttä
...auttaa stressinhallinnassa
...lievittää kipuja



KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE