

# Lihaskuntoharjoittelu

## Hyödyt

Lihaskuntoharjoittelua pidetään parhaana ”nuorennuslääkkeenä” eikä syyttä. Sen on katsottu tutkitusti edistävän terveyttä monella eri tavalla sekä ylläpitävän/kehittävän toimintakyvyn kannalta tärkeää lihaskuntoa.

Keskeisiä terveyshyötyjä ovat mm.

- Tuki- ja liikuntaelimestön vaivojen ennaltaehkäisy ja kuntoutus
- Suotuisia vaikutus verenpaineeseen- ja rasva-arvoihin
- Lihaskuntoharjoittelu yhdistettynä aerobiseen liikuntaa edistää painonhallintaa
- 2 tyypin diabeteksen ehkäisy ja hoito
- Luuston vahvistuminen
- Lihaskuntoharjoittelu on myös loistavaa aivojumppaa, joka tutkitusti vähentää dementiaa sekä muistisairauksia ja parantaa mielialaa.

Yhteenvetona voi sanoa, että riittävällä lihaskuntoharjoittelulla ylläpidät terveyttäsi ja pidät elimistösi ”nuorekkaamana”. Tämä on tärkeää varsinkin ikääntyneille, joilla voi olla haasteita arkisten asioiden tekemisessä. Lihastyötä tarvitaan myös moniin päivittäisiin juttuihin kuten

portaiden nousuun, kantamiseen, tavaroiden nostoon, pihatöihin jne.

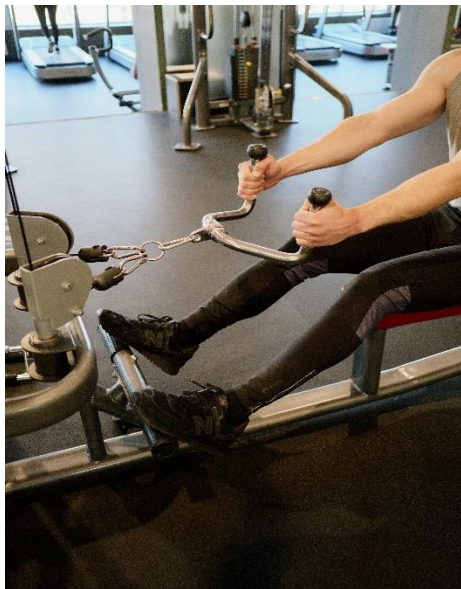
Lihaskuntoharjoittelu tukee myös kaikkea urheilua ja henkistä jaksamista (stressinsietokyky). Yhdistettynä aerobiseen harjoitteluun huippu yhdistelmä.



## Millaista lihaskuntoharjoittelua?

Harjoittelun tulisi olla riittävän raskasta, jotta lihakset ja hermosto saisivat niin sanotun kehitymisärsyksen. Tämä ei kuitenkaan tarkoita, että jokaisen sarjan lopussa tarvitsee kuolla, vaan löytää tuntuma siitä, että viimeiset toistot ovat raskaita, mutta teknisesti hyviä. Laadukas tekniikka suojaa vammoilta. Treeni saa ja pitää tuntua kovalta, mutta kannattaa oppia kunnioittamaan päivän kuntoa sekä vaalia hyvää tekniikka. Treenataan hymyissä suin, mutta tiukasti, järki mukana.

Harjoittelun tulisi olla nousujohteista eli pitkässä juoksussa sinun tulisi saada esim. jalkaprässissä työnnettyä isompi kuorma kuin aloittaessa. Hyvä nyrkkisääntö on, että painoa voi kokeilla nostaa esim. 1-2 viikon välein. Toisto lisäys käy myös merkkinä siitä, että lihaskunto kehittyy, mutta voiman lisääntymisen kannalta tätä ei kannata tehdä loputtomiin. Parhaiten kehität lihasvoimaa/lihasmassaa 6-12 toiston sarjoilla. Ohjaaja auttaa valitsemaan tavoitteesi ja taitojesi kannalta hyvät määrät.



Treeniohjelmalla olisi hyvä muuttua säännöllisin väliajoin. Kun et saa enää painoja nousemaan isommiksi olet saattanut saavuttaa ”tasannevaiheen”, jolloin kehitys hidastuu. Silloin on järkevää vaihtaa hieman liikkeitä, toistomääriä sekä muita muuttujia



treenissä, jotta kehitys jatkuisi. Ohjelmaa kannattaa päivittää riippuen tavoitteista 2-4kk välein. Uudet ärsykkeet tarjoavat lihaksille monipuolisempaa kehitystä ja pitää harjoittelun mielekkäänä. Ylipäätään kaavoihin ei kannata kangistua pitkäksi ajaksi ja pidä punainen lanka mukana, ettei homma ole pelkkää sillisalaattia.

## Kehittymisen edellytykset

Laadukas harjoittelu antaa edellytykset kehittymiselle, mutta jos laiminlyöt ruokailua ja riittävää yöunta tuloksia ei tule ainakaan pitkään. Syö ja juo (vettä) riittävästi ja tasaisesti pitkin päivää. Monipuolinen lautasmallinmukainen laadukkaalla aamupalalla, antaa edellytykset saada riittävästi ravintoaineita ja energiaa, jotta kehitys olisi mahdollista. Nuku riittävästi 8-9h yössä, uni on ihmisen parasta dopingia ja tutkitusti myös yksi tärkeimmistä terveyttä edistävästä toimista.



## Yhteenveto

Treenaa fiksusti, älä aloita liian kovaa, kunnioita tekniikkaa ja päivän kuntoa. Pidä kirjaa harjoittelustasi, että näet kehityksen, muuttele harjoitteluasi.

Uimahallin kuntosalilla sinulla on mahdollisuus saada monipuolisia kuntosaliohjelmia. Aloittelijalle varsinkin on tärkeää, että liiketekniikat ja laitteiden käyttö opetellaan hyvin ennen harjoittelun aloittamista. Ammattilainen osaa myös valita parhaat liikkeet ja harjoittelutavat tavoitteidesi tueksi.

Uimahallin kuntosalilla sinua palvelee

Juho Ruotsalainen

Liikunnanohjaaja AMK Personal Trainer (trainer 4 you)

**Lisätietoja sekä ajanvaraus:** juho.ruotsalainen@iisalmi.fi / 040 830 2700