

## KOTIKUNTOPIIRI

Keventäjän kuntokuurin painopiste on alussa peruskunnan kohentaminen. Sydän- ja verenkiertoelimistö saa puhtia kävelyllä, pyöräilyllä, vesilajeilla ja muilla suhteellisen rauhallisilla terveysliikuntalajeilla. Lihasten peruskuntoa eli perusvoimatasoa voi kohentaa 1-3 kertaa viikossa vaikkapa kotisohvan edessä. Kuntopiiri voi innostaa koko perheen liikkeelle tai kotikuntoiluiltaan voi kutsua naapurin tai ystäviäkin. Kuntoillessa voi samalla voi kuunnella mukavaa musiikkia tai katsella vaikkapa elokuvaa.

Oman kehon paino riittää alussa vastukseksi, mutta kuukauden kuntokuurin jälkeen voi harjoituksen tehostamiseksi käyttää tavarataloista ja urheiluliikkeistä saatavia pieniä käsipainoja, kuminauhoja, jumppapalloja tai -keppejä. Lisäpainoiksi käyvät myös vettä täynnä olevat virvoitusjuomapullot, riisi- tai makaronipussit tai mehutölkit. Jos sinulla on paljon painolastia omasta takaa, voit helpottaa kyykkyliikettä nousemalla sohvalta edestakaisin ylös - alas.

Kotikuntopiiriin voit tehdä kävely- tai pyöräilylenkin päätteeksi, tai voit huhkia kunnon lihaskuntotreenin. Kunnon kohennusvaikutukset huomaat, kun teet kuntopiiriin 1-3 kertaa viikossa. Varaa aikaa 20–40 minuuttia, pukeudu joustaviin ja mukavilta tuntuviin asusteisiin. Varaa viereesi juomapullo ja tarkista, että matto ei luista altasi ja ympärilläsi on tilaa astua eteen ja sivulle. Jos lattia on kova, varaa kyynärpäiden alle pyyhe tai matto.

Tee selkeitä lihaskuntoliikkeitä 10–20 kertaa kutakin. Aloita kymmenellä toistolla ja kun muutaman viikon päästä toistot tuntuvat kevyiltä, lisää toistoja jopa 30:een. Kierroksen jälkeen voit pitää pienen juomatauon, jonka jälkeen tee uusi kierros. Ensimmäisillä kerroilla kaksi kierrosta riittää, mutta tavoitteena on tehdä yhteensä kolme kierrosta.

Kuntoile sellaisella vauhdilla, että hengästyit ja hikoilet, mutta pystyt kuitenkin puhumaan puuskuttamatta. Jos Sinulla on sykemittari, seuraa siitä harjoituksen tehoa. Isot lihasryhmät tarvitsevat paljon happea, joten sydän joutuu töihin. Kuntopiirissä liikut helposti kuntoa kehittävällä tasolla eli maksimisykkeestä (220- ikä) noin 60–75 % tasolla.

Venyttele kuntopiiriin päätteeksi tai kierrä pieni rentouttava kävelykierros.

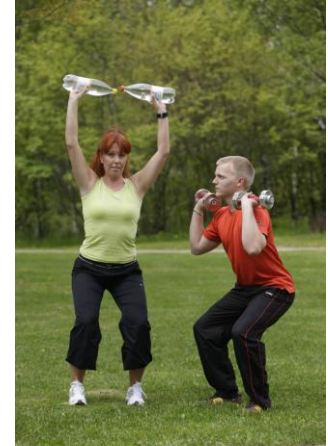


### 1. Verryttely (10 min) nostaa hikeä pintaan

Tee varjonyrkkeilyliikkeitä, askella tai kävele paikallasi, tanssi tai hypähtele, niin että tunnet kehon käynnistyvän ja syke nousee.

### 2. Punnerrus ryhdistää, voimistaa olkapäitä, käsiä ja hartioita

Seiso lantion levyisessä haara-asennossa ja jouta hieman polvista. Punnerra käsipainot, virvoitusjuomapullot tai riisipussit ylös suorille käsille.



### 3. Kyykkyliike nostaa sykettä ja kiinteyttää reisiä sekä pakaroita

Seiso lantion levyisessä haara-asennossa, vedä napaa kohti selkäranka ja ota katseelle tukipiste pitkältä edestä. Pidä selkätiukkana ja koko jalkapohjat maassa. Laskeudu alaspäin kyykkyyyn, niin että kuvittelet työntäväsi pakarat sohvan selkämukseen. Näin siksi, ettet nojaisi polvien päälle, vaan käyttäisit reisien ja pakaroiden voimaa.

### 4. Tehohiihto treenaa tasapainoa, keskivartaloa sekä käsiä

Ota käsiin pienet lisäpainot - alussa vaikkapa tennispallot, myöhemmin ½ litran virvoitusjuomapullot tai käsipainot. Jouta polvista ja ”hiihdä” käsillä edestakaisin. Pidä kyynärpäät kevyesti koukussa ja liikuta käsiä lähellä vartaloa. Edistynyt kuntoilija voi tehdä saman seisomalla yhdellä jalalla.





### 5. Kuminauha kiinteyttää ojentajat ja venyttää lonkan koukistajat

Kierrä jumppakuminauhan päät kämmeniesi ympärille ja jännitä nauha tiukalle. Ota pitkä askel eteen, paina toinen käsi kiinni vatsaan ja ojenna jalan puoleinen käsi takaviistoon. Tee samalle puolelle ja vaihda sitten puolta.

### 6. Konttausasennossa vahvistetaan reiden takaosan, selän ja pakaroiden lihaksia

Asetu konttausasentoon ja nosta toinen käsi pitkälle eteen. Nosta samalla vastakkaisen puoleinen jalka ylös ja pidä hetki. Tee sama toiselle puolelle.



### 7. Syvät vatsalihakset ryhdistävät korsetin ja pitävät selän kunnossa

Päinmakuulta nouseaan kyynärpäiden varaan ja jännitetään pakarot tiukasti yhteen. Nostetaan koko vartalo irti maasta, niin ettei selkä jää notkolle. Pidetään heti joustaen ja lasketaan alas. Kunnan kehittyessä voi pitää vartalon ylhäällä lattiasta vaikkapa 10 laskien ja nostella kevyesti päkiöitä vuorotellen irti lattiasta. Muista hengittää tasaisesti koko liikkeen ajan.

Teksti: Sirpa Arvonen

Kuvat: Antero Aaltonen