



Kuntosaliharjoittelu

Valtaosalle liikkujista on parasta aloittaa harjoittelu lihaskunnan kehittämiseksi. Parantunut lihaskunto luo samalla edellytykset tehdä paremmin monipuolista muuta harjoittelua. Kuntosaliharjoittelu on monelle tänä päivänä yksi helpoimmista ja turvallisimmista tavoista toteuttaa voimaharjoittelua. Kuntosaliharjoittelu parantaa myös liikkuvuutta. Valittavana on joko erilaisia kaupallisia kuntosaliketjuja, joista on mahdollisuus myös saada yksilöllistä ohjausta ja ohjelmia, tai voimaharjoittelua voi harrastaa myös omatoimisesti esimerkiksi liikuntapaikkojen yhteyteen rakennetuilla kuntosaleilla. Tällaisia mahdollisuuksia löytyy lähes jokaisesta taajamasta.

Välineistö

Kuntosaliharjoittelun onnistumisen edellytys on toimivat ja käyttäjäystävälliset välineet eli kuntosalilaitteet. Itse harrastajan omaksi varusteeksi käy sisäliikuntavaatetus tukevina kenkineen. Kuntosalilaitteita on monenlaisia. Osa toimii mekaanisilla painoilla joko suoraan, vaijerien, hihnojen tai ketjujen välityksellä. On laitteita, joissa vastus tulee ilmanpaineen avulla ja laitteita, joissa huomioidaan vipuvarren muutos liikkeen aikana. Osaan laitteista voidaan ohjelmoida suoraan yksilölliset harjoitusohjelmat vastuksineen henkilökohtaisen muistikortin avulla. Tärkeintä on kuitenkin se, että tekijä itse kokee ympäristön miellyttävänä ja laitteet itselleen sopivina.

Oikeat liikkeet

Harjoittelun alussa on syytä perehtyä oikeisiin liikesuorituksiin. Valtaosissa laitteista on hyvät liikekuvastot, jotka ohjaavat tekijäänsä ja näyttävät, mitä lihaksia kullakin laitteella kuormitetaan. Ensimmäisessä vaiheessa kannattaa pyrkiä valitsemaan suurin piirtein saman verran sekä ylä- että alaraajoja ja keskivartaloa kuormittavia liikkeitä. Aloittelijalle sopiva kuormitus yksittäisessä liikkeessä on silloin, kun tekijä jaksaa tehdä 15 – 20 toistoa kerrallaan. Tämän tyyppisiä harjoituksia on ohjelmassa vähintään kerran viikossa. Jos halutaan selvästi kehittää lihasvoimaominaisuuksia, pitää harjoituksia olla 3-4 x viikossa.

Erityisryhmille

Kuntosaliharjoittelu sopii hyvin erityisryhmien liikuntaan, koska laitteet ovat tekijän näkökulmasta erittäin turvallisia ja jopa tekijäänsä neuvovia. Myös ylipainoisille tämän tyyppinen harjoittelu sopii erittäin hyvin, koska ihmisen ei tarvitse liikkeissä liikuttaa omaa kehon painoaan. Osa lihasvoimaa kehittävästä kuntosalilla tehdyistä liikkeistä on vaikutukseltaan myös lihasta venyttäviä. Varsinainen lihaskuullollinen venyttely on parasta tehdä muutama tunti voimaharjoittelun jälkeen ja siinä käydään läpi kaikki harjoituksessa kuormitetut lihasryhmät. Kuntosaliharjoittelussa itsessään sattuu hyvin harvoin mitään vammautumisia tai rasitusvammoja. Tämä varsinkin, jos noudattaa hyvin annettuja ohjelmia ja ohjeita.

Reijo Jylhä
Valmentaja