



## Toiminnallinen harjoittelu

Tavanomaisten harjoittelumuotojen lisäksi on hyvä opetella ja käyttää toiminnallisia; tasapainoa, kehonhallintaa ja koordinaatiota kehittäviä harjoitteita. Toiminnallisella harjoittelulla voi korvata kuntosaliharjoittelua tai ainakin osan siitä. Viikossa voi hyvin tehdä 2 - 4 kertaa 30 – 60 minuutin harjoituskokonaisuuden tai toiminnallista harjoittelua voi yhdistää muuhun harjoitteluun vaikka joka päivä 15-20 minuuttia.

**Perusharjoitteluun lisättyä toiminnallinen harjoittelu vie liikuntakoneiston kehittämisen täysin uudelle tasolle. Toiminnallisessa harjoittelussa hyödynnetään mm. joogan, pilateksen, fysioterapian ja urheiluvalmennuksen menetelmiä, joilla pyritään kokonaisvaltaiseen liikkumisen hallintaan. Pitkällä aikavälillä tavoitteena on harjoittelun tehokkuuden lisääminen ja ennen kaikkea harjoitusvaikutusten siirto myös arkiliikuntaan.**

Toiminnallisessa lihaskuntoharjoittelussa harjoitellaan ensisijaisesti liikkeitä, toissijaisesti lihaksia. Näilläkin harjoituksilla lihaksisto kehittyy, mutta liikkumisen kannalta vain tarkoituksenmukaisella, tasapainottavalla tavalla. Toiminnallisuus lisää lihaskuntoharjoittelun tehoa, haastavuutta ja antaa vaihtelua sekä uutta mielenkiintoa lihaskuntoharjoitteluun. **Lihaskunnan lisäksi toiminnallisuus lihasharjoittelussa parantaa ryhtiä, kestävyyttä, lihastasapainoa, keskivartalon hallintaa ja koordinaatiota.** Lisäksi suurten liharyhmien yhtäaikainen aktivoiminen lisää energian kulutusta, mikä on hyvä esim. painonhallinnan kannalta.

Harjoittelussa tulee edetä liikehallinnan ehdoilla eli edetä helpoista perusliikkeistä kohti monimutkaisempia harjoitteita. Aluksi liikkeet ja liikesarjat tehdään hitaasti ja hallitusti pienellä voimankäytöllä. Jatkossa tehokkuutta voidaan lisätä tekemällä liikkeitä suuremmalla nopeudella ja voimakkaammin. Harjoitteiden **vaatimustaso on helppo muunnella, joten harjoitus sopii niin huonokuntoiselle aloittelijalle kuin pidemmälle ehtineelle aktiivikuntoilijallekin.**

**Toiminnallinen harjoittelu sopii sinulle jos:**

- \*haluat säästää aikaa harjoitustehokkuuden kärsimättä**
- \*haluat uusia virikkeitä ja lisähaasteita kuntosaliharjoitteluun**
- \*haluat kuluttaa runsaasti energiaa ja kehittää kuntoa tasapainoisesti**
- \*haluat hyvän kehonhallinnan ja vahvan keskikehon**

**Toiminnallisessa harjoittelussa määrä ei koskaan korvaa laatua.** Suorituspuhtaus ja liikkeen sujuvuus ovat toistojen laskemista tai kuorman määrittelyä tärkeämpää. Oppiminen ja liikkeiden kokeminen ovat lihasten kasvattamista ja kehonmuokkausta tärkeämpiä tavoitteita.

Toiminnallisen harjoittelun ideana on hyödyntää luonnollisella tavalla niveltämme perusliikkeitä; koukistus- ja ojennussuuntiin, loitonnu- ja lähennyssuuntiin sekä kiertoliikkeissä. Usean liikesuunnan sisällyttäminen samaan liikkeeseen vaatii harjoittelijalta koordinaation ja tasapainon lisäksi, keskivartalon, lonkan tai olkapään lihasten tehokasta niveltä tukevaa työskentelyä.

**Toiminnallisissa liikkeissä yhdistellään eri kehonosien liikkeitä ja eri tasoissa tehtäviä liikkeitä, jolloin kehon- ja liikkeenhallinta sekä tasapaino paranevat. Liikkeissä voidaan käyttää vastuksena omaa kehoa tai erilaisia harjoitusvälineitä, kuten käsi- ja levypainoja, palloja, vetolaitteita tai vaikkapa jumppakuminauhoja.**

**Esimerkiksi** etunojapunnerruksen vaikutukset tehostuvat ja laajenevat muualle kehoon, jos punnerruksen yläasennossa nostaa toisen käden suoraksi eteen ja sitten sivulle. Seuraavan punnerruksen aikana voi tehdä toisella kädellä samoin, sitä seuraavalla voi nostaa jalan ilmaan, sitten raajat vuorotellen ja niin edelleen, muuntelun mahdollisuuksia on vaikka kuinka paljon. Toiminnallisen harjoittelun perusteet

**\*harjoitellaan kokonaisia liikkeitä, ei eristettyjä lihasliikkeitä**

**\*liikuntakoneisto harjoitetaan toimimaan kokonaisuutena varpaista sormenpäihin**

**\*liikehermoston harjoittelulla edetään kohti tasapainoa ja koordinaatiota**

**\*välineitä käytetään vaikeuttamaan liikettä ja lisäämään tasapainovaatimusta**

**\*harjoitukset muistuttavat arkielämän tai työn vaatimia liikkeitä**

**\*tavoitteena on tasapainoisesti, hallitusti ja tehokkaasti toimiva terve keho**

**Jarmo Riski**

**Valmentaja**