



"Well, kid, ya beat me--and now every punk packin' a paddle and tryin' to make a name for himself will come lookin' for you! ... Welcome to hell, kid."

Elämää varten



Vapaaseen levitykseen.

Väinö Lestelä

2026

www.waynesug.com

lwug.substack.com



Esipuhe

Voimaharjoittelu on monimutkainen ja elegantti prosessi.

Merkittävätkin muutokset lyhyessä ajassa ovat mahdollisia, jos sille antaa mahdollisuuden.

Voimaharjoitteluun liittyy harjoittelun lisäksi pohdinnan arvoisia filosofisia kysymyksiä, joiden avulla voidaan siivilöidä oleellinen epäoleellisen seasta.

Käsityksemme voimaharjoittelusta ei pulpahda tyhjiöstä. Siihen vaikuttaa voimaharjoittelun lyhyt kulttuurihistoriallinen kehitys, joka jatkuu nykypäivänä varsinkin mediassa.

Kehitys vaikuttaa käsityksiimme omista vartaloistamme: mikä on normaalia, mikä puutteellista?

Kirjan tarkoituksena ei ole tyyppillisen liikuntaoppaan tavoin tarjota valmista harjoitusohjelmaa, ja siihen liittyvää listaa harjoitteista.

Tämän kirjan tarkoituksena on antaa konkreettisten vinkkien lisäksi näkökulmia omaan kehoon, ja toisaalta vapauttaa erilaisista uskomuksista.

Teos sopii kaikille harjoittelusta ja valmentamisesta tosissaan kiinnostuneille. Se sopii myös niille uteliaille, jotka haluavat päästä kurkistamaan valmennusmaailman verhon taakse.

Esipuhe

“Olen erikoistunut kapealle alalle: muutokseen.”

Olen erikoistunut kapealle alalle: muutokseen. Voimaharjoittelu perustuu mitattavaan muutokseen yksinkertaisimmalla mahdollisella tavalla.

Voimaharjoittelussa seurataan numeroiden ja lukujen kehitystä.

Vartalo reagoi tähän kehitykseen perinpohjaisimmalla tavalla.

Muutoksellakin on nyanssinsa. Numerot voivat kehittyä eri tahtiin ja usein riittää, että on sitoutunut, vaikka elämä heittää kapuloita rattaisiin.

Perustin ensimmäisen valmennuspalveluni 23-vuotiaana vuonna 2007. Kymmenen vuotta myöhemmin pidin muutaman vuoden täystauon kaikesta harjoitteluun liittyvästä - ja palasin mielelläni takaisin.

Valmentaminen tuntuu luontevalta ja nautin lähes 20 vuoden jälkeenkin ihmisten ruumiillisen (ja joskus henkisenkin) voinnin parantamisesta.

Väinö Lestelä



Herttoniemen salin edustalla 2011.

Sisällysluettelo

- 5 - Esipuhe
- 9 - Ylpeä Boylisti
- 11 - Kovia juttuja
- 17 - Aloittamisen vaikeus
- 21 - Onko kehityksen ikkuna auki, vai kiinni?
- 27 - Olenko normaali?
- 38 - Syyllinen haussa
- 43 - Liikunta on aina kuormitustekijä
- 46 - Kaikki tietämisen arvoinen selän terveydestä
- 54 - Heikot lenkit
- 57 - Voimaharjoittelun periaatteet
- 61 - Nivel kerrallaan
- 63 - Kehonhallinta
- 65 - Lämmittely
- 69 - Keskivartalo
- 71 - Alavartalo
- 76 - Ylävartalo
- 79 - Urheilijan oheisharjoittelu
- 82 - Väärinymmärretty räjähtävyys
- 89 - Hieronta ja fysioterapia ovat menneen talven lumia
- 94 - Ravinto

Ylpeä boylisti

“Jatkuva kehitys on iso osa nautintoa.”

Olen ylpeä boylisti.

Voima- ja kuntovalmennusalalla on koulukuntansa. Vaikka erimielisyyksiltä ei voida välttyä, on kaikissa puolensa.

Voimavalmentajat tietävät suunnilleen samat asiat. Erimielisyydet syntyvät lähinnä käytännön soveltamisesta.

Eräs esikuvistani on veteraanivoima- ja kuntovalmentaja Mike Boyle, jonka filosofia kiteytyy ajatukseen: mikäli asian voi tehdä turvallisemmin ja tehokkaammin, kannattaa muutos toteuttaa heti.

Jatkuva kehitys on iso osa nautintoa.



Kovia juttuja

Olen toiminut liikunnan maailmassa tarpeeksi pitkään tietääkseni, että kovat jutut ovat harvassa.

Mitä ruumillisen rasittaminen kehuminen kovaksi kertoo meistä ja ajasta? Saako kehuja liian helposti, ja mitä kovuus itse asiassa tarkoittaa?

Maratonista selviäminen oli muutama vuosikymmen takaperin lähes yli-inhimillinen miehuuskoe.

Maratonin jälkeen tuli thriathlon, ja luontevana jatkumona ultrajuoksu.

Eräs asiakkaani juoksi 300km putkeen. Pettymys oli tosin suuri, sillä aikeena oli juosta 600km.

Mount Everestille kiipeäminen oli jossain vaiheessa kova juttu ainakin siihen saakka, kunnes maailmalla tunnettu vuorikiipeilijä paljasti Everestin olevan yksi helpoimmista kohteista.

Hän totesi minulle kutakuinkin näin:

“Jos haluaa taata turisteille onnistuneen kiipeilymatkan, kiivetään Mount Everestille.”

Kunto ei ole varsinainen tae onnistumisesta, ja etukäteen on kuulema mahdotonta sanoa, kuka ryhmästä menestyy parhaiten - sohvaperunat ovat usein pärjänneet muita paremmin.

Vuorikiipeily on toki ponnistelua vaativa suoritus kenelle tahansa - kunnes kuulee Kilian Jornetista, joka kiipeilyn sijaan on juossut vuoria ylös.

Kovia juttuja

“Harrastaminen on irtiotto arjesta, siis eräänlainen pyhyiden kokemus.”

Harrastaminen viittaa sanana hartaana olemiseen. Harrastaminen on irtiotto arjesta, siis eräänlainen pyhyiden kokemus.

Harrastajan variantti amatööri viittaa taas rakastajaan. Termi kuvaa intohimoista suhdetta: asian parissa askarrellaan rakkaudesta ja rakkaudella.

Molemmat lähestymistavat kohottavat toimen kohteen arjen yläpuolelle. Kohteen on pysyttävä turmeltumattomana, ja tunnemmekin sanonnan *“varmin tapa pilata hyvä harrastus on tehdä siitä ammatti”*.

Harrastamisen ja ammatin erot ovat viimekädessä vastuussa ja vapaaehtoisuudessa: arjen irtioton ja pyhyiden vaatimukset pakottavat harrastamisen vapaaehtoiseksi ja omaehtoiseksi toiminnaksi, siinä missä ammattilainen ei aina voi valita olosuhteitaan.

Voiko suoritus olla 'kova', jos se tapahtuu vapaaehtoisesti harrastuksen puitteissa?

Kovia juttuja

Itsensä vieminen ääri rajoille koetaan usein kovaksi jutuksi. Vaan kumpi on merkittävämpi suoritus: ällistytävä saavutus, vai itsensä kurittaminen?

Toisin sanoen, päämäärä vai tekeminen?

Liikunta tavataan pitää kovana silloin, kun suunta on menetetty. Huomio on omissa tuntemuksissa ja treenikokemuksessa.

Itsensä ylittäminen kärsimyksen avulla koetaan usein saavutukseksi, vaikka sama tulos olisi todennäköisesti saatu helpommin fiksummalla harjoittelulla.

Näkökulman vaihtaminen rajojen koettelusta tavoitteelliseen harjoitteluun voi auttaa, ja tulokset ovat usein yllättävän helposti saavutettavissa.

Urheilumaailma eroaa kuntoilumaailmasta siinä, että harjoittelu on tavoitteellista. Harjoituksia lähestytään runnomisen sijaan erilaisten ominaisuuksien kehittämisenä.

Harjoittelun laatua arvotetaan mm. ajankäytöllä. Mikäli tulokset ovat pitkän huhkimisen jälkeenkin vaatimattomia, on aika mennyt hukkaan.

Päiviä ja tunteja on vain rajatusti: tunnit loppuvat päivästä nopeasti, jos kuvittelee, että paremmat tulokset tulevat huhkimalla aina enemmän ja kovemmin, kuin muut.

Kovia juttuja

Onko äärimmäinen aihe kovuuden merkki? Vai äärimmäisestä kokemuksesta palautuminen?

Eräs liikunta-alan trendi on militarismi, kuntoilun kautta sotaan valmistautuminen. Varusteet kiiltelevät, ja kahvakuulien seassa saattaa vilahdella aseitakin.

Kyseessä on irtiotto ja kovuudella leikittelevä poikamainen fantasia.

Vakavassa konfliktissa on kyse muista asioista: suurista päätöksistä ja monien toimijoiden monimutkaisesta yhtäaikaisesta toimijuudesta. Teknologiasta ja laskelmista.

Harva varsinaisesti haaveilee taistelukentille joutumisesta.

Mikä tärkeintä: kuinka toipua traumaista ja elää suoraselkäistä perhe-elämää sen sijaan, että päätyisi pullon tai ojan pohjalle?

Kovia juttuja

“Yksi tapa arvottaa kuntoa on sen hahmottaminen palautumisena.”

Kunto ilmenee suorituskykynä vasta sovellettaessa. Sen arvottaminen on vaikeaa, sillä siirtovaikutus osa-alueelta toiselle on aina rajallinen - tulokset latistuvat aina hiemankin alaa vaihdettaessa.

Tämän vuoksi on mahdotonta nostaa yksittäistä suoritetta tai mittaria yleismaailmalliseksi kunnan mittariksi. Ei ole mitään, mihin ihmisen täytyisi pystyä.

Yksi tapa arvottaa kuntoa on sen hahmottaminen palautumisena: palautumista askelten välillä, palautumista kierrosten, erien, harjoitusten ja päivien välillä.

Mitä parempi kunto, sitä nopeammin palautuu.

Vanha superkompensaatioon pohjautuva malli hahmotteli harjoittelun tuhoamisena.

Mallin mukaan kunto huononee harjoittelun seurauksena, mutta kehittyy palautumisen kautta hieman aikaisempaa paremmaksi.

Parempi malli on hahmottaa harjoittelu lumpeen lehdeltä toiselle hyppelemisenä: tuhoamisen sijaan sinusta tulee jatkuvasti taitavampi ja entistä parempi.



Aloittamisen vaikeus

“Olet ihan hyvä tuollaisena, totesi lempeä ja hyväksyvä ääni mielessäni.”

Kuntoilun aloittaminen voi tuntua sietämättömän vaikealta, jopa mahdottomalta. Se onnistuu, kun omaksuu ensimmäiseksi uuden liikunnallisen minäkuvan.

Olin ensimmäisen saliprojektini lopettamisen jälkeen muutaman vuoden kuntoilematta. Halusin kokeilla, miltä liikunnan poisjättäminen tuntuu yli kymmenen vuoden aktiivisen harjoittelun jälkeen.

Tauko tuntui riittävältä, ja halusin jälleen aloittaa kuntoilemaan.

Aloittaminen tuntui tauon jälkeen kuitenkin lähes mahdottomalta. Vaikka iltaisin oli helppoa päättää tekevänsä seuraavana aamuna muutama intervalli kuntopyörällä, taiteili mieli aamulla satoja syitä jättää harjoitus väliin.

Olet ihan hyvä tuollaisena, totesi lempeä ja hyväksyvä ääni mielessäni.

Aloittamisen vaikeus

“Vuorokaudessa on 24 tuntia, ja olin käyttänyt siitä hyvinvointiini 90 sekuntia.”

Sitouduin lopulta yhteen asiaan. Vaikka lähestyessäni pyörää pommitti tuttu ääni tauotta syitä kääntyä takaisin, päätin sitoutua nousemaan satulaan - samantekevää, mitä sen jälkeen tapahtuu.

Kuntoiluni tiivistyi kuukausien ajan muutaman minuutin harjoitukseen kolmasti viikossa.

Päivällisellä saatoin hauskuuttaa lapsiani kuvailemalla, miten olin kuntoillut sinä päivänä 90 sekunnin ajan.

Vuorokaudessa on 24 tuntia, ja olin käyttänyt siitä hyvinvointiini 90 sekuntia.

Luotin kuitenkin siihen, että ajan mittaan lyhyetkin harjoitukset muuttuvat osaksi arkea, ja harjoitusten pidentäminen alkaa tuntua luontevalta ajatukselta.

Mikä tärkeintä: päätin omaksua jälleen liikunnallisen minäkuvan. Olen jälleen liikkuva ihminen.

Painotus on pelkän liikuntasuorituksen arvottamisen sijaan siinä, onko täyttänyt oman liikunnallisen minäkuvan asettamat raamit.

Kun olin päättänyt olla liikunnallinen ihminen, tiesin, etten voi epäonnistua. Liikunnasta tuli jälleen osa minäkuvaani.

Aloittamisen vaikeus

“Menestyminen on seurausta siitä, että aloittaa, eikä missään vaiheessa lopeta.”

Menestyminen on seurausta siitä, että aloittaa, eikä missään vaiheessa lopeta. Tauot eivät ole kohtalokkaita, kun tietää jälleen ennen pitkää jatkavansa.

Määrilläkään ei ole merkitystä. Pisinkin matka alkaa ensimmäisellä askeleella ja tulokset kertyvät pikkuhiljaa ja varmasti. Hurjatkin tulokset ovat saatavilla, eivätkä ne vaadi muuta kuin malttia ja tasaista naputtelua.

Liikunta on hyvä renki, mutta huono isäntä. Liikunta elimellisenä osana minäkuva peittoaa lyhytnäköisen ja väkinäisen kuurittelun.

Omat tulokseni ovat luonnollisesti kehittyneet alkuvaiheen 90 sekunnin harjoituksista.

Tsemppaamisen sijaan tarvittiin ainoastaan näkökulman muutos, uuden liikunnallisen minäkuvan omaksuminen.



Onko kehityksen ikkuna auki, vai kiinni?

"Liiallinen ärsyketulva kuormittaa."

Valmentaminen on kuin yksilöllisen musiikkikappaleen säveltämistä. Melodia synnytetään annostelemalla liikuntaa ja taustarytminä toimii hermoston vireystila.

Kehon sisäinen järjestelmä toimii jatkuvassa vuorovaikutuksessa ulkoisen maailman kanssa.

Kehomme reagoi ulkoisiin ärsykkeisiin, ja mukautuu niihin aivojen kautta. Aivot ja hermosto säätelevät edelleen ruumiintoimintojamme.

Ihmistä voi stimuloida tai rauhoittaa: vireystilamme on pitkälti hermoston toiminnan tulosta.

Stimuloimalla hermostoa kehitetään kuntoa, mutta toisaalta liiallinen ärsyketulva kuormittaa.

Onko kehityksen ikkuna auki, vai kiinni?

“Ihminen oppii paremmaksi tekemällä - mitä useammin harjoittelee, sitä paremmin kehittyy.”

Ihminen oppii paremmaksi tekemällä - mitä useammin harjoittelee, sitä paremmin kehittyy.

Liikunnalla on kuitenkin hintansa: kuinka kuormittunut olet suorituksen jälkeen, tai seuraavina päivinä? Mikäli harjoituksen kuormitus on suuri, joudut lepäämään mahdollisesti päiviäkin ennen seuraavaa harjoitusta.

Lumpeenlehdeltä toiselle loikkiminen toimii hyvänä mallina harjoittelulle. Keho pyritään pitämään vastaanottavaisena ja oppimisen ikkuna jatkuvasti auki.

Liikuntaa olisi hyvä annostella tältä pohjalta - pyrkimyksellä mahdollisimman hyviin tuloksiin mahdollisimman vähillä haittapuolilla.

Sopivasti, ei liioitellen.

Onko kehityksen ikkuna auki, vai kiinni?

“Levon vähyys, ravinnon heikkous, ja työelämän stressi vaikuttavat kuormituksen kasautumiseen.”

Arkielämän kiireet kuormittavat kehoa joskus niin paljon, että rauhoittumisessa ja palautumisessa on tarpeeksi tekemistä ilman liikuntaakin.

Levon vähyys, ravinnon heikkous, ja työelämän stressi vaikuttavat kuormituksen kasautumiseen.

Liikunta ei tunnu hyvältä, eikä oppi tunnu menevän perille, kun keho pyrkii tasapainottumaan ja käsittelemään jo olemassa olevaa informaatiota.

Oppimisen ikkuna on yksinkertaisesti kiinni.

Kehon kuormittuneisuus vaikuttaa myös liikunnan rasituskustannusten muodostumiseen - se kasvattaa siitä maksettavaa hintaa ja toimii hinnan kertojana.

Onko kehityksen ikkuna auki, vai kiinni?

“Liikuntaa kannattaa annostella tavalla, jossa voit saada olosuhteisiin nähden parhaat hyödyt.”

Liikuntaa kannattaa annostella tavalla, jossa voit saada olosuhteisiin nähden parhaat hyödyt.

Se voi tarkoittaa yhden osa-alueen kehittämistä ja muiden ylläpitämistä. Tai teknisen havainnon sisäistämistä.

Joskus se voi tarkoittaa koko harjoituksen jättämistä väliin: varsinkin kumuloituvat rasitusvammat voivat johtaa pitkään taukoon liikunnasta.

Kaikki liikunnalliset suoritteet ovat viimekädessä kuormitusta ja välillä lepo on parasta, mitä voi kuntosaa eteen tehdä.

Myös harjoitteiden valinta vaikuttaa: raskas levytanko kuormittaa enemmän, kuin oman kehonpainon käyttäminen.

Onko kehityksen ikkuna auki, vai kiinni?

“Aistiärsykkeiden vähentäminen vie levon ja siten palautumisen suuntaan.”

Stressiä voi keventää levolla ja ravinnolla. Ärsykkeiden vähentäminen ja levollisuuteen pyrkiminen palauttavat.

Sään salliessa lukeminen rannalla, tai paljain jaloin nurmikolla kävely auttavat niinkään palautumaan ylirasituksesta.

Hyvä perusohje on, että aistiärsykkeiden vähentäminen vie levon ja siten palautumisen suuntaan.

Sauna, avantouinti, erilaiset piristeet ja ruutuaika toimivat hermostoa stimuloivina, siis palautumista heikentävinä ärsykkeinä.

Pitkäaikainen ylikuormitus on epätoivottavaa, eikä olosuhteiden tasapainottaminen palauttavilla keinoilla ole pitkällä aikavälillä kestävä.

Liikunta vaikuttaa merkittäväällä tavalla kehon sisäiseen järjestelmään, ja voi sopivasti annosteltuna luoda terveyden hyvän kehän.

Nyrkkisääntönä toimii, että salilta olisi hyvä lähteä energisenä. Mikäli olo on kuin jyrän alle jääneellä, liikunnan annostelu saattoi olla liian suurta.



Olenko normaali?

“Virhepäätelmä johtaa ikävään ja tarpeettomaan tunteeseen omasta vajavaisuudesta.”

Vartalon liikeratoja peilataan usein kuviteltuun täydellisyyteen. Ideaaliin, jolle ei löydy todellista vastinetta. Virhepäätelmä johtaa ikävään ja tarpeettomaan tunteeseen omasta vajavaisuudesta.

Minkälaisia ongelmia voidaan ratkoa harjoittelulla, hieronnalla, fysioterapialla ja vastaavilla toimilla?

Kehon pintapuoliset ulkoiset muutokset ovat helppoja, dramaattiset rakenteelliset muutokset lähes mahdottomia.

Korjailu ja tasapainottaminen onnistuu tiukan hallinnan ja eristämisen avulla salilla, mutta vaikutus tapaa hävitä salin ulkopuolella.

Syvämuokkaaminen ilman kirurgin veistä on haastavaa, mutta jo pelkkä pyrkimys siihen johtaa herkästi ajatukseen viallisuudesta tai vaillinaisuudesta: minussa on jotain vialla, ts. olen poikkeava.

Olenko normaali?

"Olet täydellinen."

Olet täydellinen. Rakenteellisiksi ongelmiksi tulkittuja ilmiöitä saatetaan kantaa mukana koko elämän, joten suhtautuminen niihin merkitsee.

Tämä on eri asia, kuin alistuminen vakaviin vaivoihin - tämä on pohdintaa, missä menee normaalin raja.

Onko normaalia, että toinen käsi nousee toista ylemmäksi? Mistä kertoo, että lantioni kiertyy hieman ja olkapääni on toista alempana?

Ongelma on määriteltävä huolellisesti, ennen kuin sen voi ratkaista. Tekeminen ja todellinen ratkaisu kohtaavat harvoin: aloittaminen on usein puoli ruokaa, ja usein jälkikäteen jää unholaan, onnistuiko ongelman ratkaisu vai ei.

Mihin asioihin voi oikeasti vaikuttaa, ja mikä jää toiveajatteluksi?

Olenko normaali?

Kumarru eteen ja taita taakse: etu- ja takapuolen lihakset aktivoituvat ja passivoituvat vuorotellen ja synkronisoituna. Riippuen siitä, miten kehoa kulloinkin liikuttelee, on osa lihaksista aina levossa.

Oma ryhti onkin eräänlainen lepotila: jalat kiinnittyvät lantioon tavalla, joka minimoi energiankäytön seisoma-asennossa. Etu- ja takapuolen lihaksiston aktiivisuus vaihtelee seistessä jatkuvasti.

Emme jaksaisi seistä pystyasennossa, jos lihakset työskentelisivät jatkuvasti aktiivisina.

Vahva lihas ei ole levossa passiivisena juurikaan heikkoa lihasta merkittävämpi, mikä tarkoittaa, että lihasten kehittämisen vaikutus ryhtiin ja rakenteeseen on rajallinen.

Voiman kasvattaminen kehittää lihaksen voimantuottopotentiaalia: lihas voi tarvittaessa tuottaa aiempaa suuremman voiman.

Mikäli arki on ajanut vartalon velttouden tilaan, voi harjoittelu ryhdistää - mutta vartalon ennalta määrättyillä ehdoilla.

Olenko normaali?

“Oma luusto on sellaisenaan täydellinen, eikä sen muotoon, asetteluun tai suuntaan voi harjoittelulla juuri vaikuttaa.”

Vaikka lihasmassaa voi halutessa kasvattaa (tai siitä voi hankkiutua eroon), on luusto, eli runko, perimässä valmiina annettu.

Oma luusto on sellaisenaan täydellinen, eikä sen muotoon, asetteluun tai suuntaan voi harjoittelulla juuri vaikuttaa.

Lihassoiman avulla voi hetken aikaa tsemppata asentoaan toisenlaiseksi, mutta koska tukiranka on se mikä on, antavat lihakset ennemmin tai myöhemmin periksi ja asento palautuu.

Voimaharjoittelun ratkaisukeskeinen työkalupakki keskittyy lihaksistoon: voimaharjoittelulla ei voi suoraan ratkaista selkärankaan paikallistuvaa selkäongelmaa.

Ratkaisu voi viime kädessä vaatia jopa kirurgista interventiota.

Mikäli selkäongelma paikallistuu pehmeälle lihaksiston alueelle, on kyseessä yleensä voimaharjoittelulla helposti, tai ainakin helpommin ratkaistava ongelma.

Voimaharjoittelun vaikutukset luiseen tukirankaan ovat sisäisiä: vaikka voimaharjoittelulla ei voi mukauttaa tukirankaa, vaikuttaa se dramaattisesti luun sisäiseen laatuun, jänteisiin ja nivelsiteisiin.

Olenko normaali?

“Vaatturi tietää pukua suunnitellessa ottaa jo lähtökohtaisesti huomioon, että toinen hartia on toista alempana.”

Symmetria vetoaa ihmiseen, ja epäsymmetria koetaan usein ongelmalliseksi.

Epäsymmetria on kuitenkin kätisyydestä alkaen osa syvintä rakennettamme.

Vaatturi tietää pukua suunnitellessa ottaa jo lähtökohtaisesti huomioon, että toinen hartia on toista alempana.

Oma lihastasapaino saatetaan kokea epäedulliseksi, tai jopa vääräksi. Todellisuudessa kaikilla on normaalia lihasepätasapainoa.

Urheilulaji muokkaa harrastajastaan aina epäsuhtaisen ja epätasapainoisen: rengastelinevoimistelijalla on ylävartalo epäsuhtaisen voimakas alavartaloon nähden. Sisäratapyöräilijällä taas päinvastoin: alavartalo on huomattavasti ylävartaloa voimakkaampi.

Olenko normaali?

“Penkkipunnerrusta voi harjoitella jopa 8 kertaa viikossa tekemättä juuri muita harjoitteita.”

Myös liikesuorituksissa on luonnollista keskinäistä epätasapainoa: tennispelaaja on vahvasti toispuoleinen, lyöden palloa aina samalla kädellä. Sama koskee jääkiekkoilijaa, ja miksei myös kitaristia.

Heikomman puolen vahvistaminen lajista irrallisesti, ei toimi eheyttäjänä. Lihasten harjoittaminen ei tasapainota vartaloa kuten renkaanvaihtoon tarkoitettu tunkki autoa, vaan lisää niiden voimantuottopotentiaalia.

Lihasepätasapaino ei häiritse edes yksittäisten liikkeiden lihaskoordinaatiota: penkkipunnerrusta voi harjoitella jopa 8 kertaa viikossa tekemättä juuri muita harjoitteita.

Lihakset vahvistuvat penkkipunnerrukseen nähden oikein: kukin lihas juuri sen verran, kuin ponnistelussa vaaditaan.

Olenko normaali?

Notkeutta pidetään hyvänä ja jäykkyyttä haittana. Tosiasiassa notkeutta voi olla liikaa, ja sopivasta jäykkyydestä voi olla tietyissä tehtävissä hyötyä.

Notkeampi ei ole automaattisesti parempi.

Notkeus ja liikkuvuus ovat syntymässä saatu geneettinen lahjakori. Ne ovat myös elintapoihin mukautuvia ominaisuuksia, joita voi aikuisenakin kehittää tai menettää.

Luonnostaan notkea pysyy todennäköisesti notkeana, ja jäykempi jäykkänä, ellei erikseen puutu asiaan.

Notkeudessa ja liikkuvuudessa on myös luonnollista epäsymmetriaa: on tavallista, että kättelytesti selän puolella onnistuu toisella puolella paremmin, kuin toisella.

Kuten kaikessa muussakin ruumiilliseen toimeliaisuuteen liittyvässä, ei tälläkään osa-alueella ole yksittäistä temppua, johon jokaisen olisi pystyttävä (ei edes kättelyyn selkäpuolella).

Omistautumisella voidaan venyttää oman vartalon rajoja esimerkiksi keskittymällä äärimmäiseen liikkuvuuden kehittämiseen, mutta viimekädessä se on kuin kuminauhan pitämistä venytyksessä.

Omaksutut taidot pysyvät yllä juuri niin pitkään, kuin niiden harjoittamiseen riittää intoa.

Olenko normaali?

“Pieni muutos yhtäällä voi aiheuttaa suuria muutoksia toisaalla.”

Osa arkisista vaivoista paikallistuu epäedullisiin liikemalleihin.

Kävely on esimerkki monimutkaisesta toimintaketjusta, jossa lukuisat lihakset aktivoituvat ja passivoituvat vuoronperään.

Toimintaketjut voivat joskus kehittyä perimän tai elintapojen vuoksi epäedulliseen suuntaan.

Niitä voi joissain tapauksissa kehittää voimaharjoittelulla ja tietoisella toimintaketjujen pohtimisella: astunko kantapää vai päkiä edellä? Kysymys on tuttu monille juoksuharrastuksen aloittajille.

Pieni muutos yhtäällä voi aiheuttaa suuria muutoksia toisaalla. Kävely- tai juokсутavan muutos (esimerkiksi kenkiä vaihtamalla) voi heijastua lantion alueelle.

Ketjut voivat joskus olla vaikeita paikallistaa oikein, sillä häiriön oire ja syy ovat usein kaukana toisistaan.

Muutos ilman kenkien kaltaisia ulkoisia välineitä voi olla kenties mahdotonta - on vaikeaa omaksua uutta kävelytyyliä, kun taustalla on kenties jo miljoonia toistoja, siis askeleita.

Olenko normaali?

“Abstraktit, viitekehuksesta irralliset harjoitteet eivät siirry kovin hyvin tositoimiin.”

Urheilu on empiiristä tiedettä: harjoitellaan ja katsotaan, minkälainen numero saadaan taululle tulokseksi.

Syyn ja seurauksen haarukointi on monen muuttujan sopassa vaikeaa, mutta aina täytyy yrittää.

Siirtovaikutuksen pohtiminen on alati taustalla polttava kysymys: siirtyykö yksi toiseen?

On mahdollista harjoitella vuositolkulla mitättömin tuloksin, ja toisaalta hurja tuloskehitys mitataan joskus viikoissa.

Siirtovaikutuksen arviointi ohjaa harjoittelua, ja hyödyllinen yritetään erotella turhan vaivannäön seasta.

Kehon oppiminen on tarkkaa, ja hyvä lähtökohta on pitää harjoittelu konkreettisena: abstraktit, viitekehuksesta irralliset harjoitteet eivät siirry kovin hyvin tositoimiin - olisi fiksumpaa käyttää energia siihen, mitä täytyisi oikeasti kehittää.

Olenko normaali?

“Ei ole olemassa täydellisyyttä, ts. normaalia normittavana kategoriana. Vartaloa ei tarvitse (eikä voi) eheyttää normaaliksi.”

Kiteytettynä:

ei ole olemassa täydellisyyttä, ts. normaalia normittavana kategoriana. Vartaloa ei tarvitse (eikä voi) eheyttää normaaliksi*.

Ihminen on jatkuvassa mukautumistilassa: vartalo mukautuu elintapoihimme, ja on iästä ja muista lähtökohdista riippumatta aina avoin jatkokehitykselle.

Ominaisuuksia voi kehittää moneen suuntaan, mutta jos niille ei ilmene varsinaista käyttötarkoitusta, ne tapaavat hiipua.

Harjoittelu on hyvä renki, mutta huono isäntä - tuntuu, että osa työstäni on valaa uskoa, kuinka normaaleja erilaiset ilmiöt ovat.

*Tämä ei luonnollisesti koske vakavia tiloja, puutoksia ja onnettumuudesta palautumista.



Syylinen haussa

Syy ja seurauksen yhdistäminen on tunnetusti vaikeaa - varsinkin terveyteen liittyvissä kysymyksissä.

Opetin teini-ikäistä tytärtäni ajamaan ajokorttia varten. Totesin hänelle osittain humoristisesti, että autolla ajaminen liikenteessä on tuuripeliä, ei taitoa.

Muutaman kerran jälkeen hän sanoi ymmärtäneensä mitä tarkoitin: ympärillä on liikaa muuttujia, jotta ajamista voisi määritellä hallituksi ja turvalliseksi.

Omalla ajamisella voi parantaa todennäköisyyttä päästä ehjänä määränpähän, mutta kaikkea ei voi hallita.

Sama hallitsemattomuus koskee terveyttä.

Terveys on monimutkainen mosaiikki, johon liittyy paitsi ruumiillinen terveys, myös henkisiä ja sosiaalisia puolia.

Kyse on usein annostelusta, ja hyväkin muuttuu huonoksi, jos annostelu on pielessä. Vähäinen annostelu taas jää merkityksettömäksi.

Sairauksien ennaltaehkäisy elämäntavoilla toimii rajallisesti, sillä vaikei aiheuttaisi niitä tahallisesti, ovat monet sairaudet geeniperimän ja ihmisen näkökulmasta sattumien seurausta.

Mitä enemmän tarkkailee itseään ja yrittää hallita terveystottumuksiaan, sitä monimutkaisemmaksi elämä käy.

Terveys on niin laaja käsite, että sen suoraviivainen rajaaminen tieteellisin keinoin kaventaa näkökulman tunnelivisioksi.

Syyllinen haussa

“Tieteessä pelataan viimekädessä todennäköisyyksillä, ei koskaan varmuuksilla.”

Syy ja seurauksen yhdistäminen tavalla, jossa A:ta seuraa aina B, on vaikeaa.

Mikäli A:ta seuraa usein B, voi asioilla olla yhteys, mutta kokonaisuuteen vaikuttaa muitakin tekijöitä.

Eikä A:lla ja B:llä ole välttämättä edes yhteyttä, ne vain esiintyvät satunnaisesti yhdessä.

Tulevaisuutta ei voi (kuin) ennustaa, ja vaikuttavien muuttujien määrä on lukematon.

Tieteessä pelataan viimekädessä todennäköisyyksillä, ei koskaan varmuuksilla.

Yksinkertaisen särkylääkkeen toimivuutta ja markkinakelpoisuutta arvotetaan sitäkin todennäköisyydellä, ei varmuudella: kuinka monelle kymmenestä lääkkeen voi odottaa toimivan?

Syyllinen haussa

“Ajattelun suunnan tulisi olla nykyhetkestä eteenpäin, eikä menneestä nykyhetkeen.”

Datan keräämiseen tähtäävien aktiivisuusrannekkeiden ja -sormusten perusongelma on, että kerätty data päättyy nykyhetkeen. Mennyt ei ole tae tulevaisuudesta ja tulevaisuus jää usvan peittoon.

Ihminen ei ole tieteellinen eläin, vaan se hakee varmuuksia. Pyrimme jatkuvasti havainnoimaan syy- ja seuraussuhteita, vaikkei niitä ole juurikaan saatavilla.

Halu pysyä kärryillä kaventaa ajattelua. Kun tieteellistä havainnointia korostetaan, pyritään ajattelu johtamaan arkisiin tapahtumiin ja toimiin: mistä ilmiö X johtui?

Kun ilmiö puetaan tarinan muotoon, mieli rauhoittuu: oire saa nimityksen tai diagnoosin.

Osui arvio oikeaan, tai kuten yleensä käy, hutiin. Annamme itsellemme armollisesti luvan olla palaamatta menneisyyden virhearviointeihin.

Toimet ovat kuitenkin diagnoosia tärkeämpiä. Ajattelun suunnan tulisi olla nykyhetkestä eteenpäin, eikä menneestä nykyhetkeen.

Syyllinen haussa

“Mitä hyvää voimme kehittää tästä eteenpäin?”

Harjoittelua ei kannata perustaa liikuntatutkimuksen varaan.

Tutkimuksissa lähtöasetelma on lopputulosta oleellisempi. Ellei tiedä lähtöasetelmaa, on lopputulos hyödytön - se on vastaus kysymykseen, jota ei ole kuullut.

Kun yhtälössä muuttaa yhdenkin numeron, vaihtuu myös vastaus. Kuinka löytää syy tapahtumalle, kun meihin vaikuttaa kirjaimellisesti lukematon määrä muuttujia etanan raivosta kuusäteilyyn?

Olo kevenee, kun päästää irti syiden haarukoimisesta ja keskittyy nykytilanteeseen: mitä hyvää voimme kehittää tästä eteenpäin?

elä
NING



Liikunta on aina kuormitustekijä

“Mikäli ruokavalio ja lepo, eli arjen kuormituksesta palautuminen, ovat hallinnassa, voi liikunnan avulla ponnistaa uusiin sfääreihin.”

Liikunta muodostaa ravinnon ja levon kanssa toisiinsa suhteessa olevan kolminaisuuden.

Liikunta ponnistaa kahden edellisen hartioilta, tai vastaavasti toimii niiden ankkurina.

Mikäli ruokavalio ja lepo, eli arjen kuormituksesta palautuminen, ovat hallinnassa, voi liikunnan avulla ponnistaa uusiin sfääreihin.

Mikäli ruokavalio ja kuormitus ovat hallitsemattomassa kierteessä, toimii liikunta lisäkuormittajana ja ankkurina, joka vetää kokonaisuuden vielä syvemmälle.

Riittää, että toinen kahdesta on retuperällä, ja liikunnan vaikutus kuormitustekijänä alkaa painaa kokonaisuutta pakkasen puolelle.

Oma ruokavalio voi nimittäin sekin toimia rasitteena, jos se ei tue palautumista ja anna keholle sen tarvitsemia rakennuspalikoita.

Liikunta on aina kuormitustekijä

“Tämän kolminaisuuden eheyden vaaliminen tuo aina pelkkää tsemppaamista parempia tuloksia.”

Liikunta on aina kuormitustekijä. Kun olosuhteet ovat lähtökohtaisesti heikot, on kehon oppimisen ikkuna kiinni.

Energia olisi tällöin parempi käyttää joko syömiseen tai jo olemassa olevasta kuormituksesta palautumiseen.

Tämän kolminaisuuden eheyden vaaliminen tuo aina pelkkää tsemppaamista parempia tuloksia.



Kaikki tietämisen arvoinen selän terveydestä

“Välilevyongelmien kaltaisia kivuliaita tiloja ei pysty ennaltaehkäisemään minkäänlaisella harjoittelulla.”

Hyviä ja huonoja uutisia. Hyvät uutiset ovat, että olet täydellinen.

Selkäsi on hyvä, eikä ole olemassa huonoja selkiä.

Huonot uutiset ovat, että välilevyongelmien kaltaisia kivuliaita tiloja ei pysty ennaltaehkäisemään minkäänlaisella harjoittelulla.

Kyse on usein sattumiksi tulkittavista tapahtumaketjuista.

Tekniikan osuus ongelmiin on myös suhteellinen: jotkut nostavat huonolla tekniikalla raskaita kuormia vuosikausia ilman ongelmia, kun taas toisille tapahtuu avaimia kurottaessa välilevynpullistuma.

Selän pahimmat haasteet johtavat eletystä elämästä ja elintavoista. Mikään yksittäinen toimi ei pilaa selkää.

On siis jälleen kerran teroitettava kokonais kuvaa ja kehitettävä omaa suhtautumista vartaloon.

Kaikki tietämisen arvoinen selän terveydestä

“Vatsalihaksilla ei ole suoraa yhteyttä selkäongelmiin - ei edes niillä syvillä.”

Selkäongelmiin suositellaan usein vatsalihasten vahvistamista.

Vatsalihasten vahvistaminen toimii epäsuorasti ja välillisesti, mutta on pääosin väärinkäsitys: vatsalihaksilla ei ole suoraa yhteyttä selkäongelmiin - ei edes niillä syvillä.

Taita paikallaan seistessäsi eteenpäin ja kuvittele sitovasi kengännauhoja. Huomaa, kuinka vatsalihakset pysyvät rentoina* .

Taita yhä paikallaan seistessäsi taaksepäin ja kiinnitä huomiota vatsalihaksiisi: ne pysyvät jälleen rentoina.

Vartalon lihakset aktivoituvat ja passivoituvat vuorotellen liikkeen aikana.

Kaikki tietämisen arvoinen selän terveydestä

“suurin osa toimivista keskivartaloharjoitteista kehittää myös selän lihaksistoa.”

Vatsalihasten vahvistaminen vaikuttaa kuitenkin kahdella tavalla: vahvempi keskivartalo tukee selkää nosteluissa ja kanniskeluissa, eikä selkä siten väsy ja anna yhtä helposti periksi.

Toinen vaikutus on, että suurin osa toimivista keskivartaloharjoitteista kehittää myös selän lihaksistoa.

Keskivartaloa voi ajatella sylinterimäisenä, ja keskivartalon vahvistaminen tarkoittaa usein tosiasiaassa koko meitä ympäröivän lihaksiston vahvistamista!

*Mikäli vatsalihakset jännittyvät voimakkaasti, on kyse epänormaalista suojareaktiosta.

Kaikki tietämisen arvoinen selän terveydestä

“Selkä pitää liikkeestä, eikä liikettä tarvitse varoa.”

Selkäranka on hutera häkkyrä, joka pysyy koossa lähinnä ympäröivien lihasten voimin.

Selkä pitää liikkeestä, eikä liikettä tarvitse varoa. Päin vastoin: ihminen on jatkuvassa oppimisen ja mukautumisen tilassa.

Jos opettaa itsensä varomaan, ja pitämään tiettyjä liikesuuntia vaarallisina, alkaa keho turvatoimena rajoittamaan liikettä.

Mikäli liikettä on jo tottunut aristamaan, ja selkä on kehittynyt jäykkyyden tilaan, on hallitun liikealan laajentaminen se vaivattomin tie.

Lihakset liikuttelevat rankaa, mutta ne eivät ulotu luisen rangan sisälle, eivätkä siten vaikuta rangan sisäiseen vointiin.

Hyvä perusperiaate on, että jos alaselkäongelmat paikallistuvat lihasten alueelle, on ongelma helppo ratkaista.

Jos vaivat paikallistuvat luisen rangan tienoille, paranevat ne yleensä itsestään (lue: harjoittelu ei auta) olettaen, ettei elintavoillaan tai liikkumisellaan pahenna tilannetta.

Kaikki tietämisen arvoinen selän terveydestä

“Selkä pitää rankan voimaharjoittelun sijaan kestävyysharjoittelusta.”

Kannattavatko Jefferson curlin kaltaiset oudot nostot, eli voiko selästä tehdä nykykielellä iskunkestävän nostamalla köyristämällä selkää?

Ei voi. Ranka itsessään ei kehity eikä vahvistu tavalla, joka ehkäisisi välilevynpullistumia ja muita vakavia ongelmia.

Logiikka pätee myös erilaisiin lisäpainoilla tehtäviin kiertäviin liikkeisiin.

Jaa selkä kahteen osa-alueeseen: lihaksiin ja rankaan. Lihasten voimantuotto kehittyy parhaiten mahdollisimman yksinkertaisilla ja tehokkailla harjoitteilla.

Selkäranka pysyy herran huomassa, eikä sille voi harjoittelun puitteissa tehdä juuri mitään.

Selkä pitää rankan voimaharjoittelun sijaan kestävyysharjoittelusta.

Voiman kehittäminen kannattaa tiettyyn pisteeseen saakka, jonka ylitettyä hyötysuhde keikahtaa, ja hyödyt eivät ole enää mahdollisten haittojen arvoisia.

Kaikki tietämisen arvoinen selän terveydestä

“Arki on selän pahin vihollinen.”

Arki on selän pahin vihollinen: viikossa on 168 tuntia - muutama tunti harjoittelua viikossa ei välttämättä riitä kompensoimaan selän voinnin kannalta harmillista arkea.

Varsinkin fleksio, eli ylävartalon kumartaminen eteenpäin on ihmisen useimmin arjessa toistuvia asentoja.

Sohvalla makaaminen ja tuolilla istuminen tapahtuvat usein kuluttavassa asennossa eteenpäin taittuneena.

Staattinen venyttely on alaselän tapauksessa keho keino, sillä alaselkä ei kaipaa eteenpäin taittavaa venytystä varsinkin, kun se tapaa olla jo arjessa jatkuvasti hieman venyttyneessä asennossa!

Kaikki tietämisen arvoinen selän terveydestä

Jos alaselkä tuntuu jäykältä ja kumartaminen työläältä, on olemassa muutama itsehoitokikka.

Nyt jo arkinen putkirullaus toimii erinomaisesti, ja on käytännöllistä. Sen käytölle ei ole ylärajaa, joten voit hierotuttaa itseäsi vaikka päivittäin.

Toinen keino verryttää selkä on mobilisaatio, eli myönteinen, lihaksistoa valpastuttava liike. Se tarkoittaa vartalon liikuttelemista hallitusti puolelta toiselle.

Erityisesti selkä pitää epätasaisessa maastossa kävelyä.

Epäsuora rasitus tekee muutenkin hyvää, mm. erilaiset epäsymmetriset voimaharjoitteet ja kannot toimivat lähes aina.

Lantion liike suhteessa selkärankaan on yksi ihmisen liikuttamisen tärkeimmistä toimista. Opettele hahmottamaan lantion liike erillään selkärangan liikkeestä.

Istu tuolille: tunne, kuinka lantioon kiinnittyvät reisiluut liikkuvat suhteessa lantioon. Taittuuko selkäranka, vai pysyykö se aloillaan?

Selkä hyötyy enemmän kestävyydestä kuin voimasta: vahvempi ei aina ole terveempi.

Muun muassa heilautus kahvakuulalla toimii kuntouttavana ja selän terveyttä kehittäväenä harjoitteena!



Heikot lenkit

“Vartalossa on muutama inhimillinen heikko lenkki, jotka täytyy pitää aina mielessä.”

Vartalossa on muutama inhimillinen heikko lenkki, jotka täytyy pitää aina mielessä.

Olkanivelen seutu on näistä toinen, joka muistuttaa itsestään sekä elintavoiltaan passiivisia, että aktiivisia liikkuja.

Olkanivel tapaa kipeytyä harjoittelussa kolmesta syystä: olkanivelen liikkuvuus on vaatimuksiin nähden puutteellinen, harjoitteen tekniikka on puolitiessään ja/tai olkaniveltä tukevan lapaluun hallinta ja vakaus ovat heikkoja.

Ratkaisuna vaihdetaan harjoitetta, keskitytään kunnolla harjoitustekniikkaan ja/tai kehitetään lapaluun hallintaa.

Lannerangan, eli puhekielessä alaselän, ongelmat ovat toinen tyypillinen kipupiste.

Alaselän käyttöohje on yksinkertainen: se tulee jättää kokonaan rauhaan. Alaselkä pitää vartalon vakauttamisesta, eli hallinnasta ja tasapainottamisesta.

Elintavat, kuten jatkuva istuminen, aiheuttavat alaselkään liikkuvuuspainetta.

Heikot lenkit

“Heikot lenkit määrittelevät harjoittelua konkreettisesti.”

Heikot lenkit määrittelevät harjoittelua konkreettisesti.

Tuntemus olkapään alueella tarkoittaa harjoitteen vaihtoa, sillä olkapää ei vahvistu rasittamalla sitä kiputiloihin saakka.

Tuntemus alaselässä johtaa harjoitteen vaihtoon, sillä alaselkä ei vahvistu väsyttämällä, vaan välillisesti: alaselkä toimii siltana ala- ja ylävartalon välillä.

Ensimmäiseksi alaselän ja olkanivelen tuntemuksissa tarkistetaan liikemekaniikka, eli varmistetaan ymmärrys oikeasta tekniikasta ja tarkistetaan, että harjoite on vartalolle oikeasti sopiva.



Voimaharjoittelun periaatteet

“Varmin tapa pysäyttää kehitys on runnoa epäonnistumiseen saakka.”

Voimaharjoittelun kolme tärkeintä periaatetta ovat: muista nousujohteisuus, jätä harjoituksissa aina varaa, ja kevennä säännöllisesti.

Harjoitusohjelma on määrätyn pituinen ajanjakso. Ohjelma voi olla esimerkiksi neljän, kahdeksan, tai kahdentoista viikon mittainen.

Voima ei kehity toistamalla samaa. Nousujohteisuus täytyy leipoa sisään harjoitusohjelmaan: aloita jostain, ja päätä ohjelma johonkin muuhun.

Voima kehittyy parhaiten jättämällä epäintuitiivisesti hieman varaa. Varmin tapa pysäyttää kehitys on runnoa epäonnistumiseen saakka.

Itseään voi väsyttää vuosiakin ilman merkittävää kehitystä. Toisaalta voi pohtia, miten jotkut kehittyvät nopeasti huippu-urheilijan mittoihin.

Voimaharjoittelussa kehittymisen salaisuus piilee myönteisessä kasvuärsykkeessä. Helpoin tapa soveltaa ajatusta käytännössä on jättää harjoittelussa aina hieman varaa: tee viisi, jos maksimi on kuusi.

Voimaharjoittelun periaatteet

“Säännölliset kevyet viikot toimivat harjoittelua tehostavana linkona.”

Harjoittelua kannattaa aina aaltoiluttaa. Kevyemmät viikot tai jaksot rytmittävät nousujohteista harjoittelua ja varmistavat kehityksen.

Säännölliset kevyet viikot toimivat harjoittelua tehostavana linkona, ja toisaalta ennaltaehkäisevät rasitusvammojen syntymistä.

Kevyiden jaksojen noudattaminen tuntuu usein työläältä, mutta tosiasiaa ne erottelevat kunnianhimoiset ja tuloskeskeiset harjoittelijat amatööreistä.

Voimaharjoittelun periaatteet

“Voimaharjoittelun suunnittelua kannattaa lähestyä lihasryhmäajattelun sijaan liikesuunnittain.”

Voimaharjoittelun suunnittelua kannattaa lähestyä lihasryhmäajattelun sijaan liikesuunnittain.

Ylävartalon pääliikesuunnat ovat horisontaaliset ja vertikaaliset punnerrukset ja vedot.

Edellinen kuvaa etunojapunnerruksen ja penkkipunnerruksen työntösuuntaa, jälkimmäinen leuanvedon ja pystypunnerruksen linjaa.

Alavartalon liikesuunnat ovat lantionsaranapainotus ja polvisaranapainotus, edellinen tarkoittaa maastavedon kaltaista liikettä, jälkimmäinen etukyykyn tai yhden jalan kyykkyjen tyylisiä harjoitteita.

Harjoittelun jäsentely liikesuunnittain auttaa nousujohteisuuden hahmottelussa, liikesuunnissa kehittyminen peittoaa lihasryhmäkeskeisen ajattelun.



JOOLA®

#*~@&!

Nivel kerrallaan

Toimiva tapa hahmottaa vartalon tarpeita on tutkia sitä nivel niveleltä.

Joka toinen nivel tarvitsee liikkuvuutta, joka toinen vakautta.

Lähdetään ylhäältä alaspäin:

#. Olkanivel tarvitsee liikkuvuutta.

#. Olkanivelen ympärillä kaularanka, ja toisaalta lapaluu, tarvitsevat vakautta.

#. Rintaranka tarvitsee liikkuvuutta.

#. Lanneranka tarvitsee vakautta.

#. Lantio tarvitsee liikkuvuutta.

#. Polvi tarvitsee vakautta.

#. Nilkka tarvitsee liikkuvuutta.

Keho kompensoi liikkeessä salakavalasti : mikäli nilkan liikkuvuus on tarpeeseen nähden vajavaista, kehittyy vakautta kaipaavaan polveen painetta. Mikäli lantioseudun liikkuvuus on vaatimuksiin nähden puutteellinen, ottaa lanneranka kannettavakseen vastuun liikkeestä.

Valmentajan on tarkkailtava jatkuvasti liikkuvuuden ja vakauden välistä tasapainoa.



Kehonhallinta

“Ongelmat saattavat paikallistua vartalon liikemekaniikkaan.”

Liikekohtaiset ongelmat saattavat paikallistua vartalon liikemekaniikkaan, siis tapaan liikutella omaa vartaloa.

Kehon käskytyjärjestelmä voi olla epäedullinen.

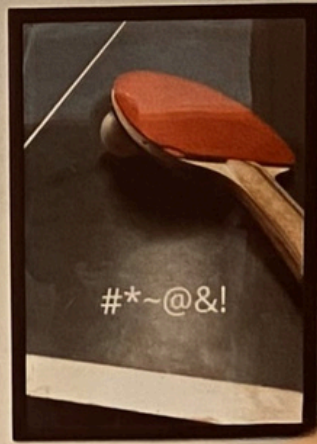
Liikejärjestys on: A - B - C - D

Oma vartalo tuottaa: A - D - C - B

Olettaen, että liikemekaniikka on älyllisesti ymmärretty, on otettava huomioon, että vartalo tuottaa monenlaista liikekompensaatiota.

Vartalo on myös tehokas kivun ja heikkojen lenkkien välttelyssä ja pyrkii löytämään helpoimman tien tavoitteeseen.

Liikemekaniikan suhteen on siis oltava tarkkana ja on tarkkailtava pieniäkin yksityiskohtia.



Lämmittely

Lämmittelyn roolia usein sekä liioitellaan, että vähätellään. Lämmittelyllä on kuitenkin harjoittelussa ruumiillinen, henkinen ja motorinen tehtävä.

Olen teettänyt lyhyitä ja pitkiä lämmittelyjä. Yksinkertaisia ja monimutkaisia.

Mahdottomia ja olemattomia. Pyörittelyä, aktivointia ja rullaamista.

Jotkut eivät usko lämmittelyyn ollenkaan, toiset eivät uskalla aloittaa harjoitusta, ennen kuin pitkä ja perinpohjainen lämmittely on saatu suoritettua alusta loppuun.

Lämmittelyn ei kuulu tuntua omalta harjoitukseltaan, mutta sitä ei toisaalta kannata jättää tekemättäkään.

Lämmittely

“Lämmittelyn tarkoituksena on keskittää ajatukset pikkuhiljaa päivän harjoitukseen.”

Lämmittely jakaantuu kahteen pääosa-alueeseen.

Ruumiilinen osio kuvaa yksinkertaista, yleisluontoista osiota, joka voi tarkoittaa salille pyöräilyä, kävelyä tai jopa ennen salille saapumista yleistä aktiivisuutta työpaikalla - ympäripyöreä kuvaus voi tarkoittaa lähes mitä tahansa arkista toimeliaisuutta.

Lämmittelyn henkinen osa kuvaa huomion siirtymistä arjen toimista harjoituksen pariin, ja sekin käsittää yleisluontoisesti herätteleviä liikkeitä.

Harjoittelu vaatii sopivasti keskittymistä, ja lämmittelyn tarkoituksena on keskittää ajatukset pikkuhiljaa päivän harjoitukseen.

Kahta edellä mainittua osaa kuvataan yhdessä myös yleiseksi lämmittelyksi: erilaisia liikkeitä, mutta ei vielä päivän varsinaisia harjoitteita.

Yleisen osan jälkeen siirrytään varsinaiseen harjoitteluun, ja motorisen lämmittelyn puoleen.

Lämmittely

“Vartalon tulee lähtökohtaisesti taipua harjoitteisiin ilman lämmittelyä.”

Voimaharjoittelussa levytankoon ei lastata suoraan päivän harjoituspainoja, vaan alkuun tehdään liikekohtaista motoriikkaa herätteleviä sarjoja kevyemmällä vastuksilla.

Motorinen osuus, eli spesifi lämmittely, on tilaisuus muistella tekniikkaa ja tunnustella samalla vartalon toimintaa: tuntuuko jossain jäykkyyksiä tai kolotuksia? Tuntuvatko liikeradat yhtä hyviltä, kuin edellisellä kerralla?

Vartalon tulee lähtökohtaisesti taipua harjoitteisiin ilman lämmittelyä. Mikäli vartalo tuntuu vaativan pitkällistä vetristymistä ja tuntuu silloinkin toimivan lähellä notkeuden ja liikkuvuuden ääri rajoja, kannattaa valita liikkeestä paremmin omalle keholle sopiva versio.

Varsinaisen liikkuvuuden tai notkeuden kehittäminen vaatii oikeaan osuvaa ongelmanmäärittelyä ja määrätietoista työstämistä - muutama kerta viikossa lämmittelyn puitteissa ei riitä kunnon tuloksiin.

Liikkuvuusongelma saattaa myös todellisuudessa olla motorinen ongelma: keho ei ole vielä motorisesti omaksunut liikettä. Tällöin sattumanvarainen liikkuvuuden työstäminen ei ratkaise ongelmaa.



Keskivartalo

“Keskivartaloharjoitteet tehdään pääosin seisten.”

Voimaharjoittelun maailmassa keskivartalo kuvaa vartaloa ympäröivää lieriötä, joka käsittää etuosan lisäksi sivuosan ja alaselän alueen.

Keskivartalo toimii voimansiirtona ala- ja ylävartalon välillä kaikessa sellaisessa ponnistelussa, jossa jalka, tai jalat ovat kosketuksissa maahan.

Velto keskivartalon hallinta johtaa voiman vuotamiseen harakoille. Vatsalihakset estävät myös alaselän haitallisen liikkeen suorituksen aikana.

Keskivartaloharjoitteet tehdään pääosin seisten, joka liikettä vastustavina pitoina, tai kiertäen. Vatsapito on poikkeus, joka kehittyy liikkuvampiin voimapyörävariaatioihin.

Yhtäkään harjoitetta ei tehdä istuma-asennossa.

Tärkeintä on, että harjoite ei toimi alaselän kustannuksella - alaselän rasittuminen tarkoittaa liikkeen olevan pielessä.



Alavartalo

“Maastavedon tarkoituksena on toimia merkittävänä kasvuärsykkeenä.”

Alavartalon harjoittelu jakautuu kahteen pääosa-alueeseen: suureen ja pieneen kasvuärsykkeeseen.

Lantiosaranapainotteisiin harjoitteisiin kuuluva maastaveto toimii suurena ärsykkeenä, ja on alavartalokategoriastaan huolimatta kokovartalon harjoite.

Maastavedon tarkoituksena on toimia merkittävänä kasvuärsykkeenä, eikä niinkään kuormittaa yksittäisiä lihaksia.

Merkittävän ärsykemahdollisuuden vuoksi maastavedossa tavataan nostaa suurilla kuormilla ja määrällisesti vähemmän kerrallaan. Aikuinen tekee harvoin yli viisi toistoa kerrallaan.

Mikäli maastaveto tuntuu yksittäisessä, tai yksittäisissä lihaksissa, on nostotekniikassa ongelmia.

Alavartalo

“Variaatiot toimivat paremmin, kuin ns. perinteinen kapea veto levytangolla.”

Maastaveto toteutetaan kuusikulmaisella trap bar-tangolla tai leveänä sumovetona perinteisellä levytangolla.

Ylläolevat variaatiot toimivat paremmin, kuin ns. perinteinen kapea veto levytangolla.

Trap bar eliminoi tekniset vaatimukset lähes kokonaan, ja nostamaan pääsee nopeasti.

Joissain tapauksissa trap bar aiheuttaa tuntemuksia alaselän seudulla, jolloin leveä sumoveto levytangolla toimii paremmin.

Perinteinen kapea maastaveto levytangolla on vartalon mittasuhteista tarkin, ja se tapaa kuormittaa vaativilla kuormilla haitallisella tavalla alaselkää.

Alavartalo

Muita käytössä olevia lantiosaranapainotteisia harjoitteita ovat GHR, eli Glute-Ham Raise (tunnetaan myös nimillä pakara- ja takareisiliike ja Nordic Curl) ja heilautus kahvakuulalla.

Molemmat harjoitteet ovat erinomaisia ja toimivat sekä huoltavina, että kehittävinä.

GHR tehdään pääosin hitaana alaslaskuna. Se vahvistaa nimensä mukaisesti pakara- ja takareisilihaksia, ja epäsuorasti keskivartaloa.

GHR tekee hyvää polville ja alaselän alueelle.

Toinen yleinen harjoite on heilautus kahvakuulalla, jonka rytmikäs liike tarjoaa erilaista mekaniikkaa muuhun voimaharjoitteluun verrattuna.

Alavartalo

“Maastavedon vastapainona toimii koko joukko erilaisia polvisaranapainotteisia yhden jalan kyykkyjä ja -askelkyykkyjä.”

Maastavedon vastapainona toimii koko joukko erilaisia polvisaranapainotteisia yhden jalan kyykkyjä ja -askelkyykkyjä.

Niiden tuottama ärsyke on maastavetoa vähäisempi, ja vastaavasti ne kuormittavat kehoa vähemmän.

Maastaveto kuormittaa alaselkää välillisesti. Myös selän monet erilaiset ojentajalihakset kuormittuvat suorituksen aikana.

Yhden jalan kyykyt säästävät selkää ja vahvistavat keskivartaloa ja sen hallintaa.

Kyykyt alkavat paikallaan tehtävistä ja kehittyvät tuettuun yhden jalan kyykkyyn ja eteen- ja taaksepäin suuntautuviin askelkyykkyihin.

Lopulta edetään vapaaseen yhden jalan kyykkyyn ilman tukijalkaa.



Ylävartalo

“Suurimmalla osalla ihmisistä olkanivel on kulunut ja huonossa kunnossa jo keski-iässä, joten kulmasoudut toimivat voinnin kannalta paremmin.”

Ylävartalon peruselementteinä toimivat ohjelmissa toistuvat erilaiset soutuvariaatiot yhdellä ja kahdella kädellä.

Horisontaaliset soudut pysyvät harjoitusohjelman alkupäässä toimien sekä lisälämmittelyinä, että vartaloa huoltavina harjoitteina.

Lukuisat erilaiset kulmasoudut tehdään poikkeuksetta seisten, jalat vieretysten tai perätysten saksausasennossa.

Olkanivelen hyvinvoinnin lisäksi soudut kehittävät keskivartalon voimaa ja hallintaa.

Leuanveto toimii ainoana vertikaalisena soutu liikkeenä, mutta pääosin nuorilla ts. hyväkuntoisilla aikuisilla.

Suurimmalla osalla ihmisistä olkanivel on kulunut ja huonossa kunnossa jo keski-iässä, joten kulmasoudut toimivat voinnin kannalta paremmin.

Ylävartalo

“Klassinen penkkipunnerrus sopii parhaiten voimailusta ja voimalajeista kiinnostuneille.”

Horisontaalinen punnerrus tapahtuu pääosin etunojapunnerruksena, joko kevennettyinä ja myöhemmin lisähaasteella.

Muina variaatioina on yhden käden penkkipunnerrus käsipainolla eri kulmissa.

Klassinen penkkipunnerrus sopii parhaiten voimailusta ja voimalajeista kiinnostuneille.

Etunojapunnerruksen etu penkkipunnerrukseen nähden on kokonaisvaltaisuus, olkanivelistävällisyys ja tekniikan vähäisyys - jokainen pääsee nopeasti tositoimiin.



UNDER
ARMOUR

Urheilijan oheisharjoittelu

“Voima on perusominaisuus, perusta, jonka pohjalta muita ominaisuuksia kehitetään.”

Urheilijan voimaharjoittelu on yksi tärkeimmistä oheisharjoittelun muodoista.

Voima on perusominaisuus, perusta, jonka pohjalta muita ominaisuuksia kehitetään.

Muun muassa nopeusvoima, ponnistusvoima ja jossain määrin jopa kestävyys, ovat riippuvaisia voimasta.

Lajiharjoittelu on kuitenkin aina tärkeintä, ja oheisharjoittelun tulisi olla mahdollisimman vähän lajiharjoittelua häiritsevää.

Ihmisen motorinen oppiminen on hyvin tarkkaa, eikä lajiliikkeiden simulointi oheisharjoittelun puitteissa kannata.

Kaikenlaiset omassa lajissa tapahtuvat tekniset hienoudet, vaikkapa nopeat suunnanmuutokset, on parasta hioa lajiharjoituksissa.

Voimaharjoittelu tapahtuu lajista riippumatta samoilla keinoilla: koripalloilijan voimaharjoittelu ei eroa periaatteiltaan jääkiekkoilijan voimaharjoittelusta.

Sen olisi hyvä olla rakenteeltaan mahdollisimman yleisluontoista, ettei se vaikuttaisi liikaa lajiharjoitteluun. Mitä sukkelammin pääsee jälleen lajiharjoittelun piiriin, sen parempi.

Urheilijan oheisharjoittelu

“Oheisharjoittelu ei saa lisätä loukkaantumisriskiä, tai vielä pahempaa, aiheuttaa loukkaantumisia”

Voimaharjoittelun tulee olla turvallista, sillä loukkaantumiset ja rasitusvammat ovat alati uhkana lajiharjoittelussakin.

Oheisharjoittelu ei saa lisätä loukkaantumisriskiä, tai vielä pahempaa, aiheuttaa loukkaantumisia.

Urheilijan pyrkimyksenä on kuitenkin aina selvittää harjoituksista kisoihin.

Oheisharjoittelulla ei kannata yrittää muokata urheilijasta väkisin muiden kaltaista.

Jokaisella on oma yksilöllinen liikkumistapansa, ja joskus persoonallisuus on etu: monilla menestyneillä urheilijoilla on omalaatuinen liikehtimistapa.

Lajivalmentajalla on suurin vastuu ohjeistaa urheilijaa liikkumisessaan ja vastaavasti arvioida tämän heikkouksia. Hän on nimittäin urheilijan kanssa eniten tekemisissä, ja osaa siten lukea tämän lajinomaista liikkumistapaa.

Toisenlaisen harjoittelutavan lisääminen voi tuoda harjoitteluun monipuolisuutta, vaikka sitten kausittain painotettuna.

Kaikki lajit ovat viime kädessä yksipuolisia, sillä ne asettavat kehon tiettyyn liikkumisen muottiin.



Väärinymmärretty räjähtävyys

“Räjähtävyys kuvailee määritelmällisesti kehon liikettä ja yksilön synnynnäistä olemusta.”

Räjähtävyys omaa urheilullisuuden auran: ajatus räjähtävyyden harjoittelusta kuulostaa edun saamiselta muiden taitojen päälle, ja ominaisuudella on jopa hieman vaaralliselta kuulostava klangi.

Räjähtävyys kuvailee määritelmällisesti kehon liikettä ja yksilön synnynnäistä olemusta.

Kykyyyn vaikuttaa ensisijaisesti perimä, eli ruumiinrakenne ja solujakauma.

Juoksussa ja ponnistamisessa vaikuttavat jalkaterän rakenne, kuten myös pohkeen malli ja lantion leveys.

Solujakauma kuvaa lihassolujen jakaantumista tehokkaasti voimaa tuottaviin, mutta nopeasti väsyviin, ja toisaalta kestäviin, mutta heikosti voimaa tuottaviksi soluiksi.

Oma solujakauma voi olla kirous tai siunaus: keskinäinen lukusuhde on vahvasti perinnöllinen.

Väärinymmärretty räjähtävyys

“Räjähtävyyttä ei voi purkittaa salilla, ja odottaa sen siirtyvän kaikkeen tekemiseen”

Epäedullista lähtötilannetta voi tasapainottaa harjoittelulla - vaillinaisia lahjoja voi kompensoida liikekohtaisella räjähtävyyden tehostamisella.

Räjähtävyyden harjoittaminen tarkoittaa liiketekniikan tehostamista alati nopeammaksi - jo valmiiksi hyvää tekniikkaa hiotaan toisto kerrallaan sujuvammaksi ja nopeammaksi.

Ihmisen liikeoppiminen on kuitenkin hyvin tarkkaa, eikä nopeammaksi hiottu harjoite siirry juurikaan muihin liikkeisiin.

Räjähtävyyttä ei voi purkittaa salilla, ja odottaa sen siirtyvän kaikkeen tekemiseen: nyrkkeilijä harjoittaa räjähtävyyttä lajinomaisesti lyömällä pistehanskoihin, ei tempauksilla ja rinnallevedoilla.

Väärinymmärretty räjähtävyys

“Räjähtävyys ja nopeusvoima on helppoa sekoittaa keskenään.”

Kun voimaa tuotetaan ulkoista kappaletta kohtaan, muuttuu räjähtävyys nopeusvoimaksi - painonnostossa levytankoa vasten, painissa paria vastaan.

Nopeusvoiman piirissä voimaa tuotetaan kappaletta vasten mahdollisimman paljon, mahdollisimman pienessä aikaikkunassa.

Räjähtävyys ja nopeusvoima on helppoa sekoittaa keskenään: painonnostajan suoritus vaikuttaa räjähtävältä, vaikka tosiasiallisesti kyse on nopeusvoimasta.

Väärinymmärretty räjähtävyys

“Voimaharjoittelu auttaa perustan luomisessa, ja varsinainen nopeusvoimaharjoittelu kannattaa usein hoitaa lajinomaisesti oman lajin piirissä.”

Siinä missä räjähtävyys on kehon liikuttamiseen liittyvä rakenteellinen, perinnöllinen ominaisuus, on nopeusvoima tämän perusolemuksen jalostamista käytäntöön.

Pikajuoksu tai hyppy ilmaan ovat molemmat nopeusvoimaperustaisia: jalat työntävät kappaletta pois päin, tässä tapauksessa maapalloa!

Nopeusvoiman perustana on voima, ja ominaisuuden harjoittaminen ilman määrättyä voimatasoa on tehotonta. Aika ja vaiva olisi järkevämpää käyttää voimatason korottamiseen, sillä esimerkiksi ponnistusvoima kehittyy nopeasti voimaharjoittelullakin.

Selkeä, asiallinen voimaharjoittelu auttaa perustan luomisessa, ja varsinainen nopeusvoimaharjoittelu kannattaa usein hoitaa lajinomaisesti oman lajin piirissä: vaativien harjoitteiden parissa vietetty aika kuntosalilla olisi usein hyödyllisempää käyttää varsinaiseen lajiharjoitteluun.

Väärinymmärretty räjähtävyys

Painonnoston tempausten ja rinnallevetojen tyyppiset harjoitteet tuntuvat lisäävän räjähtävyyttä - näin voi päätellä klipeistä, joissa painonnostajat esittelevät ponnistusvoimaansa loikkien mitä korkeampien levypainopinojen päälle.

Tosiasiassa kyse on sekä painonnostajalle lajityypillisestä liikesuunnasta, että illuusiosta: painonnostajan harjoittelu koostuu nimenomaan ylöspäin suuntautuvista ponnistuksista - siis hyppyistä lisäpainoilla .

Kun hyppyesittelystä vähennetään kehon synnyttämä räjähtävyys, jää jäljelle varsinainen, voimaharjoittelun ja painonnostoharjoittelun kehittämä nopeusvoima.

Hyppyjä sisältävillä harjoituksilla pyritään harjoittamaan ensisijaisesti alastuloa, laskeutumista.

Varsinaista hyppyharjoittelua ei kannata sekoittaa räjähtävyyden harjoittamiseen.

Kimmoisuusharjoittelussa kehitetään kehon kykyä varastoida laskeutumisen liike-energiaa ja muuttaa se vieterijousen tavoin ponnistusenergiaksi: mitä nopeammin siirtymä tapahtuu, sitä kimmoisampi lopputulos.

Laskeutumisvaihe vahvistaa niveliä kestämään toistuvaa raskautusta, ja toisaalta jänteitä varastoimaan liike-energiaa kehon massan ja alustan törmätessä toisiinsa.

Väärinymmärretty räjähtävyys

“Onko harjoittelu vaikuttavan oloista siksi, että urheilija kehittää itseään kyseisillä harjoitteilla vai siksi, että lahjakas saa kaiken näyttämään helpolta?”

Edistyneiden urheilijoiden harjoittelua katsellessa hämärtyy, onko kyse kyvyn harjoittamisesta paremmaksi, vai jo valmiiksi kehittyneiden taitojen esittelystä?

Räjähtävyyden kannalta lahjakas saa kaiken näyttämään nopealta ja atleettiselta, mikä on eri asia, kuin ominaisuuden kehittäminen.

Onko harjoittelu vaikuttavan oloista siksi, että urheilija kehittää itseään kyseisillä harjoitteilla vai siksi, että lahjakas saa kaiken näyttämään helpolta?

Eri lajien lajinomaiset harjoitteet ovat usein niin kummallisia, etteivät ne avaudu maallikolle helposti.

Niillä ei pyritä kehittämään yleisiä, vaan hyvin eriytyneitä ja tarkkoja, lajia tukevia ominaisuuksia.



#*~@&!

JOOLA

Hieronta ja fysioterapia ovat menneen talven lumia

*“Suurin ongelma liittyy siihen, mitä tapahtuu
käynnin jälkeen.”*

Hieronta ja fysioterapia ovat ajastaan jälkeen jääneitä aikakautensa tuotteita.

Alojen koulutukset ovat erinomaisia, ja toimivat kiitettävänä taustoina esimerkiksi voimaharjoittelun maailmaan. Vastaanotot ovat usein niinkään päteviä.

Alojen ongelmat liittyvät ongelmanratkaisumalleihin.

Fysioterapia toimii vastaanotolla, mutta suurin ongelma liittyy siihen, mitä tapahtuu käynnin jälkeen.

Vaivojen ja vammojen kuntouttaminen tarkoittaa yleensä useamman viikon kestäväää, itsenäistä ja yksin suoritettavaa jaksoa.

Fysioterapia on diagnosointityökalu, kun taas voimaharjoittelu varsinainen ratkaisu.

Hieronta ja fysioterapia ovat menneen talven lumia

Fysioterapian yleinen heikkous on sen tarjoamat kuntoutusohjelmat.

Keho ei vahvistu toistamalla samaa harjoitetta samanlaisella vastuksella - tarvitaan nousujohteista harjoittelua.

Nousujohteinen harjoittelu kuvaa hyvän kierrettä: harjoittelu vahvistaa, jonka tuloksena tarvitset suurempia vastuksia, joiden avulla vahvistut entisestään.

Periaate on fysioterapian näkökulmasta haastava, sillä omatoimisen ja nousujohteisen harjoitusohjelman suunnittelu kuntouttamiseen varsinkin aloittelijalle voi olla vaikeaa.

Etenkin, jos ei kykene valvomaan suoritustekniikkaa ja määrittelemään käytettävissä olevia välineitä.

Muutoksen, ei tekemisen, tulisi olla keskeisessä asemassa terveyteen liittyvissä toimissa. Vastuu muutoksesta häviää siinä vaiheessa, kun potilas lähtee omin päin salille.

Oikeanlaisella voimaharjoittelulla olisi helppoa ehkäistä suuri osa fysioterapiaan johtavista vaivoista.

Voimaharjoittelu kehittää lihasvoiman lisäksi luustoa, liikkuvuutta ja notkeutta. Se vahvistaa sekä jänteitä, että niveliä.

Voimaharjoittelun avulla kuntoutetaan sekä pieniä olkapäävaivoja, kuin suuria polvileikkauksia. Liikeratojen laajuutta ja hallintaa ääriasennossa voidaan vahvistaa.

Hieronta ja fysioterapia ovat menneen talven lumia

***“Pingottumisen tai jomottamisen juurisyy
saattaa sijaita etäällä.”***

Hieronnan perimmäinen ongelma on, että se tuntuu hyvältä, mutta se ei kykene vaikuttamaan kunnolla olotilaan.

Suurin ongelma on, että se keskittyy järjestelmästä erillisesti paikallisiin lihaksiin.

Hieronta voi kohentaa yksittäisen lihaksen sisäistä laatua, mutta ei vaikuta niitä säätelevään hermojärjestelmään.

Lihasperäiset paikalliset jomottamiset ja kireydet ovat usein paikallistettavissa ergonomiaan, epäedullisiin asentoihin esimerkiksi sohvalla loikoillessa tai työpisteellä työskennellessä. *

Lihasten hierominen ei tällöin ratkaise ongelmaa, sillä pingottumisen, tai jomottamisen juurisyy saattaa sijaita etäällä.

*Ergonomiaan liittyvät ongelmat vievät usein fysioterapeutin pakeille. Toimivin ratkaisu tuolloin olisi lepo ja ergonomian parantaminen ts. liike-ergonomian kehittäminen voimaharjoittelun avulla.

Hieronta ja fysioterapia ovat menneen talven lumia

Hieronnan mahdollisuudet ovat muutenkin rajatut: hieronta ei vaikuta lihasten keskinäisiin jännitteisiin.

Esimerkiksi notkeus liittyy hermoston luomaan jännitetilaan, johon ei hieronnalla pystytä vaikuttamaan.

Myös liikunnasta palautuminen on hermojärjestelmän kuormitukseen liittyvä ilmiö, jota ei paikallisten lihasten hieromisella voida kunnolla edesauttaa.

Vaikeisiin jäykkyytiloihin tapaan suositella osteopaatin vastaanottoa: osteopaatti pureutuu kehon jännitystiloihin, ja pystyy parhaimmillaan muuttamaan olotilan välittömästi.

Markkinoilla on runsaasti omatoimisen hieronnan mahdollistavia itsehoitovälineitä. Hieronnassa käyminen epäsäännöllisesti tai harvoin häviää edulliselle putkirullalle.

Putkirulla (foam roller) ajaa hieronnan asian käytännöllisellä tavalla: sitä voi käyttää päivittäin, jopa useamman kerran.

Putkirullan käyttö vaikuttaa hieronnan tavoin lihasten laatuun, ja sen avulla voi käsitellä nopeasti lähes koko vartalon.

Vinkki: mikäli putkirullan käyttö on kivuliasta, voi sen käyttö olla nimenomaan paikallaan. Liiallinen kipu kuitenkin lamaannuttaa - totuttele käyttöön ja kasvata määrää pikkuhiljaa!



Ravinto

“Ruokavalion hahmottelua kannattaa lähestyä arkielämän käytännön, ei akateemisuuden ja tutkimusten siteeraamisen kautta.”

Ravinto on perustavanlaatuinen osa kaikkea harjoittelua ja kuntoilua, mutta se on hankala keskustelunaihe. Se on paitsi hyvin henkilökohtainen, myös ideologinen aihe. Kuinka ihmisen tulisi Sinun mielestäsi syödä?

Alla kuitenkin 45 väitettä, joiden takana voin seistä.

#1. Hyvää ruokaa voi samanaikaisesti sekä arvostaa, että pitää pelkkänä polttoaineena.

#2. Älä palkitse tai rankaise itseäsi ruoalla - pyri päästämään irti tunne-elämän säätelämisestä ravinnon avulla.

#3. Älä rankaise itseäsi liikunnalla, jos olet syönyt huonosti.

#4. Ruokavalion hahmottelua kannattaa lähestyä arkielämän käytännön, ei akateemisuuden ja tutkimusten siteeraamisen kautta.

#5. Pyri säännölliseen ruokailurytmiin.

#6. Oman ruokavalion hallinta vaatii usein kieltäytymistä.

Ravinto

“Liikunnan lisääminen voi aiheuttaa myös lihomista, sillä se saattaa passivoida ja vähentää huomaamatonta, mutta painonhallinnan kannalta hyödyllistä arkiliikuntaa.”

#7. Älä kompensoi huonoa ruokavaliota liikunnan lisäämisellä.

#8. Voit lisätä kulutusta (liikuntaa) vain tiettyyn pisteeseen asti.

#9. Liikunnan lisääminen voi aiheuttaa myös lihomista, sillä se saattaa passivoida ja vähentää huomaamatonta, mutta painonhallinnan kannalta hyödyllistä arkiliikuntaa.

#10. Vältä samasta syystä liian rankkaa liikuntaa.

#11. Mikäli tavoitteena on laihtuminen, vältä nälkää.

#12. Mikäli tavoitteena on laihtuminen, vältä seisovien pöytien tarjoiluja.

#13. Mikäli tavoitteena on laihtuminen, pyri ennakoimaan tilanteita, ja tarpeen mukaan valmistautumaan omilla eväillä.

Ravinto

#14. Painosi on totuus energian saannin ja kulutuksen leikkauspisteestä.

#15. Jos syöt nykyisellä tavalla, mutta vähennät liikunnan määrää, painosi nousee.

#16. Jos syöt nykyisellä tavalla, mutta lisäät kulutusta, painosi laskee.

#17. Jos saanti vähenee, mutta liikunnan määrä pysyy samana, painosi laskee.

#18. Jos saanti vähenee, ja liikunnan määrä kasvaa, painosi laskee vielä nopeammin. Huomaa kuitenkin, että palautuminen kärsii herkästi varsinkin rankkaan liikuntaan yhdistettynä ja keho yllirasittuu - usein haitallisin seurauksin.

#19. Keho on jatkuvassa, jokapäiväisessä mukautumistilassa.

Ylimääräiset kilot eivät ole pankkiholvissa lukkojen takana säilytettävää passiivista (ja liikunnan avulla poltettavaa) massaa, vaan jokapäiväisellä saannilla ylläpidettävää elävää kudosta. Ylipaino ei johdu siitä, mitä söit aikoja sitten, vaan siitä, miten ylläpidät tilaa tänä päivänä.

#20. Voimailulajissa kilpaileva, 140kg painoinen ja 190cm pitkä, elämänsä tuloskunnossa oleva mies syö hyvin eri tavalla, kuin 50-kiloinen, 160-senttinen elämäntavoiltaan passiivinen nainen.

#21. Mikäli tavoitteena on laihtuminen, syö, kuin tavoitepainossasi oleva vertaisesi - ja huomioi myös liikunnan (kulutuksen) määrä.

Ravinto

“Vaikein asia henkilökohtaisessa ruokavaliokeskustelussa on omien kuolleiden kulmien havainnoiminen.”

#22. Vaikein asia henkilökohtaisessa ruokavaliokeskustelussa on omien kuolleiden kulmien havainnoiminen: tarkempi analyysi paljastaa usein sellaista, mitä ei haluaisi ääneen myöntää.

#23. Mikäli painosi laskee: huomaa, että jossain kohtaa ravinnon saanti ja kulutus kohtaavat jälleen toisensa, ja paino vakiintuu. Mikäli haluat laskea painoa entisestään, tulee ravinnon saantia pienentää, ja/tai kulutuksen määrää kasvattaa.

#24. En ole urani aikana törmännyt vahvaan, tai voimaharjoittelussa nopeasti kehittyvään vegaaniin, edes netissä.

#25. Markkinoilla on nykyään valtavasti erilaisia kasviproteiinituotteita - mikä alleviivaa edellistä pointtia.

#26. Eläinproteiini on yhteinen ravintopalikkamme, kasviproteiini eri lajia.

#27. Eettinen kysymys on toinen aihe.

Ravinto

“Mitä vähemmän ihminen on ravintoainetta sorkkinut, sen parempi - vältä prosessoituja aineksia ja muita valmisteita.”

#28. Lihaskasvu on pääosin ravinnon, ei tarkasti määritellyn toistoalueen tai salaisten kehonrakennusmetodien tulosta.

#29. Pyri syömään tavalla, joka tukee palautumista ja tuloksia, mutta ei lihota.

#30. Edelliseen liittyen: mikäli olet aloittamassa kuntoilua, korvaa alkuun kehnompia välipaloja paremmilla ja lisää hieman proteiinin määrää.

#31. Mitä vähemmän ihminen on ravintoainetta sorkkinut, sen parempi - vältä prosessoituja aineksia ja muita valmisteita.

Ravinto

"On järkevämpää korvata, kuin poistaa kokonaan."

#32. Syö siemeniä, pähkinöitä ja marjoja.

#33. Syö vähän hedelmiä ja paljon vihanneksia.

#34. Syö jonkun verran hiilihydraattia ja paljon proteiinia.

#35. Kokeile, kohentaako viljattomuus olotilaasi ja suoliston toimintaa.

#36. Opettele tunnistamaan hyvät ja huonot ravintoaineet ja -valmisteet.

#37. Kokeile syödä päivän alkupuoli proteiinipitoisesti ja säästää hiilihydraatit loppupuolelle.

#38. Kokeile syödä kunnon ilta-ateria - älä kärsi turhaan yöllisestä nälästä.

#39. On järkevämpää korvata, kuin poistaa kokonaan.

#40. Hyvin ja säännöllisesti toimiva suolisto on hyvä merkki, kiertäminen vatsassa ja ilmavaivat huono.

Ravinto

“Mikäli ravintolisät toimisivat kunnolla, ne olisivat saatavilla reseptiä vastaan:”

#41. Ravintolisät ovat lähtökohtaisesti turhia: keho tarvitsee vitamiineja ja hivenaineita suhteessa hyvin vähäisiä määriä, ja ne saadaan pääosin tavallisesta ravinnosta. Vakavat puutostilat ovat hyvin harvinaisia, sillä varastojen tyhjentyminen täysin vie jopa kuukausia.

#42. D-vitamiinia lukuunottamatta on lähes mahdotonta ajautua keripukin kaltaiseen puutostilaan.

#43. Mikäli ravintolisät toimisivat kunnolla, ne olisivat saatavilla reseptiä vastaan: toimivassa on merkittävä yliannostusriski, ja usein erilaisia ylikäytön oireita.

#44. Doping-aineet toimivat, ja ovat siksi ongelmallisia. Ne muuttavat kehon järjestelmää, ja omaavat siten vakavia käyttöriskejä ja muita, osin pysyviäkin, haittapuolia.

#45. Ravinnolla on merkittävä psykofyysinen vaikutus: syö hyvin & voi hyvin!

