

SUOMIMIEHEN



KKI

TREENIOPAS

SUOMIMIEHEN TREENIPRINSIIPIT

Miltä kuulostaisi, jos hankkisit kesään mennessä kroppaasi 2–3 kiloa raa- vasta lihasta ja sulattaisit samalla vähintään yhtä paljon rasvaa? Tai nostaisit leuanvetotuloksesi nollata- solta kymmenen kieppeille? Kyse ei ole utopiasta, vaan keskimääräisestä kehitymisvauhdista.

1. Malti on valttia, mutta hikoilla saa!

Aloittelijan treenin ei tarvitse olla pikku puuhastelua silkkihansikkaat kädessä. Hiki kannattaa ottaa pin- taan ja lihakset laittaa töihin niin, että tuntuu! Jos kuntoilu on jäänyt väliin pidemmäksi aikaa, pientä terveys- kremppaa on ilmaantunut tai ikää kertynyt yli 45 vuotta, kannattaa treenit aloittaa lääkärintarkastuk- sella, mutta liika varovaisuus johtaa

yleensä vain treeni-innon lopahta- miseen. Treenissä tarvitetse nousujo- heuteisuutta.

2. Säännöllisyyttä vaaditaan, mutta 2–3 kertaa viikossa riittää

Tärkeintä kunnon kohottamisessa on säännöllisyys. Treeniä pitää tehdä vähintään 2–3 kertaa viikossa, mutta treenikertojen ei tarvitse olla pitkiä. Liikuntaa vaaditaan reilusta tunnista 2,5 tuntiin viikossa, jotta kunto kas- vaa. Usean tunnin maratontreenit ja valtava treenimäärä sammuttavat yleensä innostuksen alkuunsa. Suu- rin osa treeniliitteen harjoituksista on ohi puolessa tunnissa – siinä ajassa saat jo mainion ärsyksen kunnonko- hotukseen. Ja varsinaisestihan kunto kohoaa levossa, treenien välissä.



**Timo
Haikarainen**

3. Monipuolisuus kunniaan

Harjoittelussa tarvitaan riittävää monipuolisuutta. Välillä lihakset kannattaa treenata piippuun salilla, välillä taas hikoilla rauhallisemmin pururadalla. Onneksi SuomiMies voi kehittää sopivilla treeneillä lihaskuntoaan ja kestävyytään samaan aikaan. Venyttely ja notkeus kuuluvat nekin kunnon osa-alueisiin, ja liikkuvuus paranee jo monipuolisella treenillä.

4. Aseta tavoitteita, nauti tuloksista!

Mitä sinä haluaisit treenillä saavuttaa? Lisää jaksamista? Hoikemman kropan? Isom-

mat hauikset? Mikä tavoitteesi onkaan, kirjaa se ylös. Silloin sinulla on selkeä suuntaviiva harjoittelullesi. Suunnittele seuraavat treenikerrat kalenteriisi. Kun ne ovat ylhäällä, tulee treeneihin lähdettyä helpommin. Seuraa vielä kehittymistäsi. Voin taata, että kehittymisvauhtisi yllättää sinut. Mieti myös, miten palkitset itsesi. Olisiko MM-kisamatka ensi kevääksi mitään, jos painoa karisee haluamasi määrä syksyyn mennessä?

Tsemppiä harjoitteluun!

Timo Haikarainen,
SuomiMiehen kuntokoutsi

AUTONRENGAS- TREENI

Eivätkö kiiltävät kuntosalit kiinnosta? Sapettaako avaruusteknologian tasolle viety suksien voitelu ja hengittävät älytekstiilit? Jos vastasit kyllä, valmistaudu todelliseen äijätreeniin, jonka pitäisi kelvata karskeimmallekin karpasille!

Kippaa renkaat!

Vanhat autonrenkaat ovat mitä mainioin treeniväline. Isoilla rekan- tai traktorinrenkailla kehität voimaa, kestävyyttä ja kehonhallintaa. Renkaiden kippaaminen väsyttää nopeasti isomman miehen ja samalla voi purkaa sopivasti vaikkapa työviikon paineita. Renkaita voi myös kipata ulkona ja kelillä kuin kelillä. Kokeile vaikkapa kipata rengas kolme kertaa ympäri ja kipaie sitten toiselle puolelle ja toista kippaus kolme kertaa. Kun olet tehnyt tämän 3–5 kertaa, on aika huilata minuutti pari.

Renkaanveto

Renkaanveto on pikajuoksijoiden vanha tehoharjoite, mutta myös SuomiMies saa sillä reisiinsä ja pakaroihinsa sellaista puhtia, jonka taastusti huomaavat myös vastakkaisen sukupuolen edustajat. Renkaanvetoon sopivat parhaiten henkilöauton renkaat. Sido hinausköysi renkaan ympäri ja kiinnitä se tukevaan, paksuun vyöhön. Kiinnitä vyö lanteillesi ja spurttaa lujaa eteenpäin. Juokse 30–50 metriä, mieluiten ylämäkeen. Huilaa minuutti pari ja toista sama 5–6 kertaa. Jo on kumma, jos ei pulssi hakkaa ja reidet ole makoisasti maitohapoilla tämän urakan jälkeen!

PANOSTA TEKNIikkaAN



Ennen liikkeen aloittamista kiinnitä huomiota selän asentoon ja koukista reilusti polvista.

Nouse rauhallisesti ylös selkä suorana, jännitä vatsalihaksia koko liikkeen ajan. Hengitä normaalisti.



Työnnä rengas ympäri. Jalat käyntiasennossa, kädet pitkälle eteen.

NÄIN VEDÄT LEUKOJA!

Leuanvetoon pääset kiinni helposti parilla yksinkertaisella kikalla. Jo parin kuukauden leuanvetotreenillä saat itsellesi vahvemman ja lihaksikkaamman ylävartalon sekä hyvinvoivan niskahartiaseudun.

Ylävartalon kuningasliike

Leuanveto kehittää yläselän isoja lihaksia sekä hauislihaksia. Se onkin todellinen ylävartalon kuningasliike, jolla nämä lihakset vahvistuvat ja kasvavat kenties nopeimmin. Myös selän keskiosassa olevat lihakset pääsevät hommiin. Hartiaseudun ja yläselän lihastasapaino parantuu ja hartiajumit hellittävät.

Leuanvetotreeni

Aluksi leuanveto saattaa tuntua mahdottomalta. Pienillä jipoilla pääset kuitenkin tekemisen meininkiin heti kiinni, vaikka kroppa ei aluksi nousisi ala-asennosta juuri lainkaan.

Aloita jarruttavalla leuanvedolla. Pomppaa jakkaralta leuanvedon yläasentoon ja jarruta itsesi alas laskien

samalla hitaasti kuuteen. Toista tämä 4–5 kertaa. Lepää sitten 1,5 minuuttia ja toista sama yhteensä 3–4 kertaa.

Tee seuraavaksi leuanvetoa pompulla. Ponnista ensin mahdollisimman kevyesti jaloilla. Niin, että jaksat juuri ja juuri vetää itsesi yläasentoon. Laskeudu kontrollissa alas ja toista sama 5 kertaa. Lepää 1,5 minuuttia ja toista sama yhteensä 3 kertaa.

Jos pystyt jo vetämään useamman leuan, pyri saamaan 15–20 toistoa kasaan mahdollisimman vähillä yrityksillä.

Tee leuanvetotreeni 3 kertaa viikossa ja kirjaa edistymisesi ylös. Voit myös seurata rintakehän ja hauiksen ympärysmittoja. Ne kasvavat leuanvetuloksen mukaan!

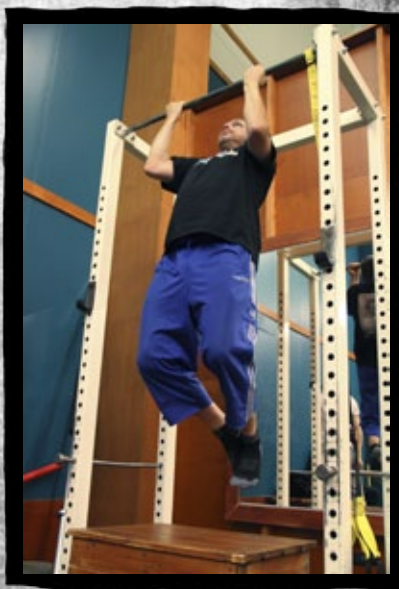


Jarruttava leuanveto

Nouse leuanvedon yläasentoon jakkaran kautta, jalkoja käyttäen. Keskity pelkästään hitaaseen jarruttamiseen. Pidä hartiat alhaalla ja pyri tuntemaan lihastyö myös yläselän lihaksissa, kainalon alapuolella.

Leuanveto pompulla

Auta jaloilla kevyesti ylösvetovaihetta. Käytä mahdollisimman vähän jalkojen voimaa ja pyri vetämään itseäsi rivakasti ylöspäin.



NOTKEAKSI 30 SEKUNNISSA!

Haluatko parantaa liikkuvuuttasi 10–15 sentillä, puolessa minuutissa? Mitä ihmevenyttelyä tämä on? Ei venyttelyä, vaan jalkapohjarullausta. Tällä konstilla voit paitsi tehdä venyttelystäsi helpompaa myös hämmästyttää kavereitasi.

Takareidet auki

Takareidet tuppaavat olla meillä Suomi-Miehillä kireällä kuin viulunkielet. Niiden venyttely tuntuukin lähinnä vihlomiselta. Tämä johtuu siitä, että takareisien hermoyhteydet ovat hyvin monimutkaiset. Lihakset kyllä joustaisivat, mutta hermosto pistää vastaa. Ihmisen kropassa kaikki vaikuttaa kaikkeen ja tätä kireyttä voi helpottaa jalkapohjahieronalla. Välineiksi tarvitset vain tennispallon tai vastaavan pienikokoisen mötikän.

Aloita kurottamalla sormiasi kohti lattiaa. Paina mieleesi, kuinka pitkälle

sormesi menivät. Aseta nyt pallo lattialle ja hiero jalkapohjaa voimakkaasti palloa vasten noin 30 sekunnin ajan ja toista sama toisella jalalla. Kokeile heti perään eteentaivutusta. Pääset huomattavasti pidemmälle! Nyt sinun on hyvä tehdä pari 30–60 sekunnin venytystä takareisille. Ne ottavat venytystä vastaan huomattavasti helpommin. Voit myös rentouttaa jalkapohjahieronalla takareisiäsi työpäivän lomassa. Istumisestakin tulee helpompaa, kun takareidet eivät kiristä.

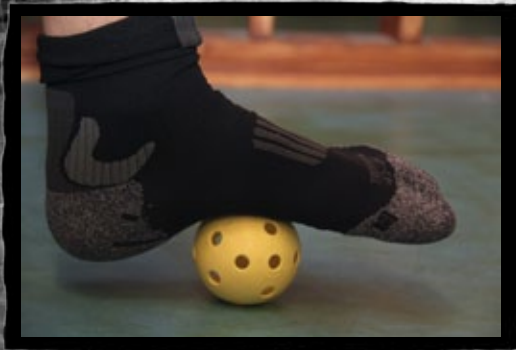
**Ensimmäinen
etutaivutuskokeilu**

Asetu istumaan ja taivuta vartaloa rauhallisesti eteenpäin. Pistä mieleen, kuinka pitkälle sormenpäät ulottuvat.



**Jalkapohjan
pallohieronta**

Hiero jalkapohjia pallon avulla napakasti, noin 30 sekunnin ajan.



**Eteentaivutus, jossa
sormet ulottuvat
pidemmälle**

Kokeile nyt uudelleen eteentaivutusta ja huomaa selkeä ero!



KOHTI KESÄKUNTOA

– näin hommaat kilon lihasta kuukaudessa!

Kesällä vaatteet vähenevät, ja uimarannalla, terassilla tai lomamatkalla olisi mukava olla kunnan kuosissa. Kun laitat hihat heilumaan, saat uskomattoman paljon aikaan – ja treeniäkin tarvitaan vain pari kolme tuntia viikossa!

Lihasmassa kasvaa jopa kilon kuukaudessa!

Treenin alkuvaiheessa SuomiMiestä palkitaan jokaisesta salitreenistä noin 60 grammalla lihasmassaa. Jos SuomiMies kampeaa itsensä salille kolme kertaa viikossa, on hänellä kropassaan lomakauden alkaessa kolmisen kiloa uutta, raavasta lihaa!

Lihasmassan kasvu alkaa heti

Aikaisemmin uskottiin, että kuntosalitreeni parantaa harjoittelun alkuvaiheessa lähinnä hermotusta eli kykyä laittaa olemassa oleva lihasmassa töihin tehokkaammin. Hermotus kyllä paranee alussa tehokkaasti, mutta lihasmassan kasvu alkaa heti. Esimerkiksi reisilihasten

lihassoluissa voidaan havaita pientä kasvua jo kahden treenin jälkeen.

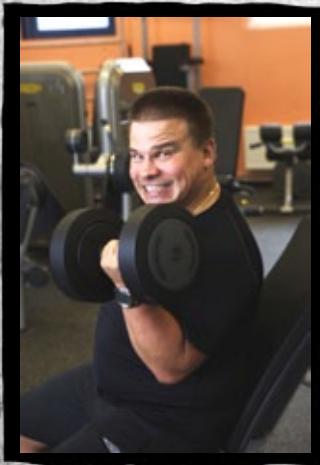
Lihasten kasvattaminen ja rasvanpoltto onnistuu samaan aikaan

Usein sanotaan, että lihasmassan kasvatus vaatii myös hieman mahan kasvattamista, joka pitää sitten sulatella myöhemmin pois. Onneksi aloittelijalla ei ole tätä ongelmaa. Lihasmassa nimittäin kasvaa tehokkaasti myös silloin, kun syömisiä hiukan tarkkaillaan. Jos SuomiMies aloittaa pienen ruokaremontin kesää varten, voi hän silti kasvattaa lihasmassaansa lähes yhtä tehokkaasti kuin kaverinsa, joka kasvattaa pattia pitsalla ja hampurilaisilla.

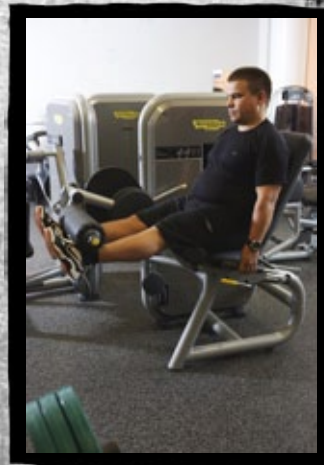
SuomiMiehen ohjeet rautaiseen kesäkuuntoon

Kropanmuokkaukseen ei tarvita mitään ihmekonsteja. Tarvitset vain säännöllistä ja nousujohteista treeniä näillä tutkitusti toimivilla treeniperiaatteilla:

- Harjoittele kuntosalilla 2–3 kertaa viikossa. Kerran viikossa on liian vähän, 2 kertaa on hyvä, 3 kertaa on vielä vähän parempi
- Treenaa koko kroppa kerralla. Aloittelijan ei ole mitään järkeä jakaa kuntosaliohjelmaa osiin. Se hidastaa kehittymistä.
- Tee ohjelmassa 8–10 liikettä eri puolille kroppaa.
- Tee jokaista liikettä 2–3 sarjaa.
- Tee ensimmäiset 2 kuukautta 10–12 toiston sarjoja ja toiset 2 kuukautta 6–8 toiston sarjoja.
- Lepää sarjojen välissä noin 1,5 minuuttia.
- Lisää painoja heti kun se on mahdollista
- Nauti proteiini-hiilihydraattijuomaa ennen ja jälkeen treenin. Voit ostaa valmiita palautumisjuomia, mutta 4–5 dl maitoa ennen ja jälkeen treenin toimii sekini mainiosti.



Lisää painoa säännöllisesti. Kesään mennessä voit odottaa liikkeestä riippuen 30–100 prosenttia kasvua treenipainoissasi.



Treenaa koko kroppa kerralla, 8–10 liikettä eri lihasryhmille.

PAIKAT AUKI PUTKIRULLAUKSELLA

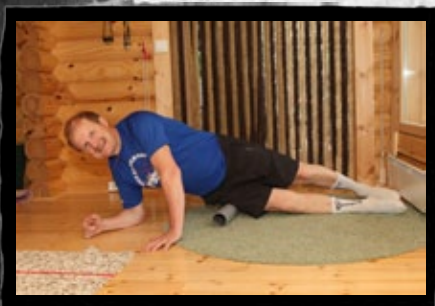
SuomiMies treenaa kyllä mielellään lihaksiaan. Mutta entäpä lihashuolto? Naisten hommaa, niinkö? Ei suinkaan. Lihashuollolla vähennät jumitiloja koko kropassa ja palaudut nopeammin niin treenin kuin fyysisen työnkin rasituksista.

Lihashuolto yhdistetään usein pelkkään venyttelyyn, mutta se pitää sisälleen paljon muutakin. Käydään seuraavaksi läpi lihashuoltotekniikkaa, jota voit tehdä melkein missä tahansa ja täysin ilmaiseksi. Huomaat eron kropan hyvinvoinnissa jo parissa viikossa!

Putkirullaus – mitä ihmettä se on?

Putkirullaus on eräänlaista köyhän miehen hierontaa ja sitä voi tehdä melkein missä vaan. Hieronnan positiivisia vaikutuksia voi siis napata itselleen, vaikka ei hierojalle asti aina tulisi lähdeyyäkään. Yleensä hommassa käytetään niin sanottuja pilates-rullia, mutta sellaistaakaan et välttämättä tarvitse, vaan 10–15 cm halkaisijaltaan oleva viemäriputkikin käy mainiosti hieromarullasta.

Rullaus on helppoa. Aseta rulla lattialle ja käy sen päälle. Liikutele itseäsi rullan päällä ja tue painoasi sopivasti käsille. Kun löydät erityisen herkän pisteen, pure hetki hammasta ja jää siihen. Pian tunnet kireyden helpottavan. Pari ensimmäistä kertaa voitkin saada miehen kyyneliin, mutta tästä tuskasta on vain vaaksa nautintoon. Odotapa fiilistä, minkä rullaussession jälkeen koet! Putkirullausta voit tehdä melkein mille lihasryhmälle tahansa, mutta erityisen tehokkaasti se tepsii vaikeasti venytettäviin reiden ulkosyrjiin.



Reiden ulkosyrjän rullaus

Asetu rullan päälle ja tue painoa sopivasti käsille. Rullaa reiden ulkosyrjää edestakaisella liikkeellä niin, että rulla nousee pikkuhiljaa polven yläpuolelta kohti lonkkaa. Tee rullausta kaksi kertaa minuutin ajan kummallekin reidelle.

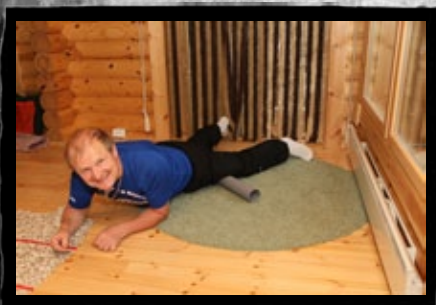
Pakaroiden rullaus

Asetu istumaan rullan päälle ja käännä paino oikealle pakaralle. Pyöritä rullaa pakaralihaksen päällä. Voit myös nostaa oikean jalan vasemman jalan päälle, jolloin rullaus tuntuu syvemmillä pakaraliha-aksissa. Tee rullausta kaksi kertaa minuutin ajan kummallekin pakaralle.



Reiden etuosan rullaus

Asetu makaamaan rullan päälle. Pyörittele rullaa edestakaisella liikkeellä ja liikuta rullaa pikkuhiljaa polven yläpuolelta kohti nivusia. Voit siirtää painoasi vuorotellen reiden sisä- ja ulkosyrjälle. Tee rullausta kaksi kertaa minuutin ajan kummallekin jalalle.



SUOMIMIEHEN TREENIRUOKA



Patrik
Borg

Hyvään iskuun ei päästä pelkällä treenillä. Syömisellä pidetään kroppa kuosissa ja samalla huolehditaan, että treenin aiheuttamat ärsykkeet kasvattavat ja kehittävät lihasta. Hyvä syöminen vaatii muutaman asian huomioimista.

1. Syö tasaisesti

Tasainen syöminen tarkoittaa sitä, ettei nälkä pääse missään vaiheessa päivää kovaksi, eikä iltaan kasaannu mielitekoja. Nälkä ja mieliteot ajavat väkisinkin syömään liikaa. Samalla se tarkoittaa, että päivän harjoittelun aikana lihaksille on ollut tarjolla liian vähän ravintoa, mikä on syönyt treenin tehoa ja kehittävyttä. Kysy siis itseltäsi ”pääseekö nälkäni kovaksi?” ja ”kasaantuuko iltaan mielitekoja?”. Jos vastaus on kyllä, niin syömisrytmiäsi pitää tasoittaa: syö reilumpi aamiainen, syö se aiemmin, syö reilumpi lounas, syö se aiemmin tai älä jätä yli 6 tunnin syömisvälejä. Eli opettele oma rytmi, jolla nälkä ja mieliteot rauhoittuvat ja lihakset saavat tasaisesti ravintoa.

2. Proteiinia joka aterialla

Kaikki tietävät treenaajan tarvitsevan normaalia enemmän proteiinia. Mutta sitä ei pidä saada vain enemmän, vaan myös tasaisesti. Siksi päivän jokaisella syömisetkellä pitäisi olla selvä proteiinipitoinen ainesosa, kuten maitotuote, kananmuna, lihaa/kanaa/kalaa tai vaihtoehtoisesti kasvi-proteiinia. Aamiaisena puuro mehulla tai pari leipää juustotäytteellä ei ole vielä selvästi proteiinia sisältävä aamiainen. Leipä kinkkutäytteillä ja viilillä marjojen kanssa on. Kun syöt, mieltä jatkossa, että syöt myös aina jotakin proteiinipitoista.



3. Kasviksilla lihakset ja treenitehot esiin

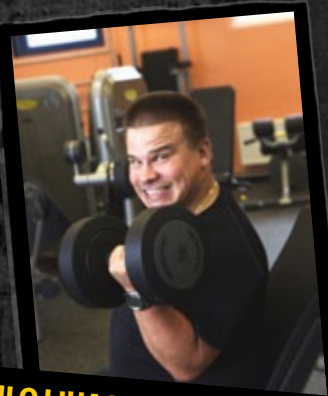
Hedelmiä, marjoja ja vihanneksia pitäisi tavalla tai toisella saada melko runsaasti, mikäli aikoo päästä kuntoon. Mahdollisen painonlaskun ja kiinteytymisen kannalta ruokavaliossa kasvien merkitys on valtava. Lisäksi treenit aiheuttavat lihaskipeyttä, jota antioksidanttipitoisella ruualla voidaan vähentää – ja harjoittelua voidaan toteuttaa mielekkäämmin, useammin ja tehokkaammin. Tavoite on puoli kiloa päivässä, kilo on mainio suoritus. Syötkö monipuolisesti hedelmiä, marjoja ja vihanneksia? Vai syötkö 5 omenaa päivässä? Laitatko aamu-smoothieen 3 dl marjoja ja illalla syöt 2 appelsiinia? Ihan sama näin alkuunsa, kunhan löydät keinon syödä maukaasti ja runsaasti kasviksia.



4. Syö treenin jälkeen palauttava välipala

Varsinkin kovempien harjoitusten jälkeen kannattaa nauttia ruokaa, joka sisältää myös proteiinia. Heti harjoituksen jälkeen ravinteet imeytyvät paremmin lihakseen ja se kannattaa käyttää hyväksi. Syö pieni välipala, kuten juotava jogurtti tai juo puoli litraa maitoa, jos ei ole nälkä. Tai mene kotiin ja syö pian kunnan ruoka. Kunhan ei käy niin, että kovan harjoituksen jälkeen pariin tuntiin ei tule syötyä mitään.

Nauti syömisestä!
Patrik Borg, Pöperöproffa



**KILO LIHASTA KUUKAUDESSA
- KOTLEETISTA ATLEETIKSI!**



**ÄIJÄTREENILLÄ KESTÄVYYTTÄ
KARSEILLE KARPAASEILLE!**



**PAIKAT AUKI PARISSA MINUUTISSA
- KÖYHÄN MIEHEN HIERONTAA!**



**SUOMIMIES
SEIKKAILEE**

etera 

WWW.SUOMIMIES.FI