

SUOMIMIES SEIKKAILEE

SUOMIMIEHEN TREENIOPAS

ASKEL KEVYEKSI
- KESTÄVYYSTREENIÄ
MONEEN MAKUUN

LIHASKUNTOTREENIT
KOTONA JA SALILLA

JOKAMIEHEN LIKKUVUUS
- TAIPUU SE RAUTAKANKIKIN

KUPU
PIENEMMÄKSI



K K I

LÄHDE LIIKKEELLE!

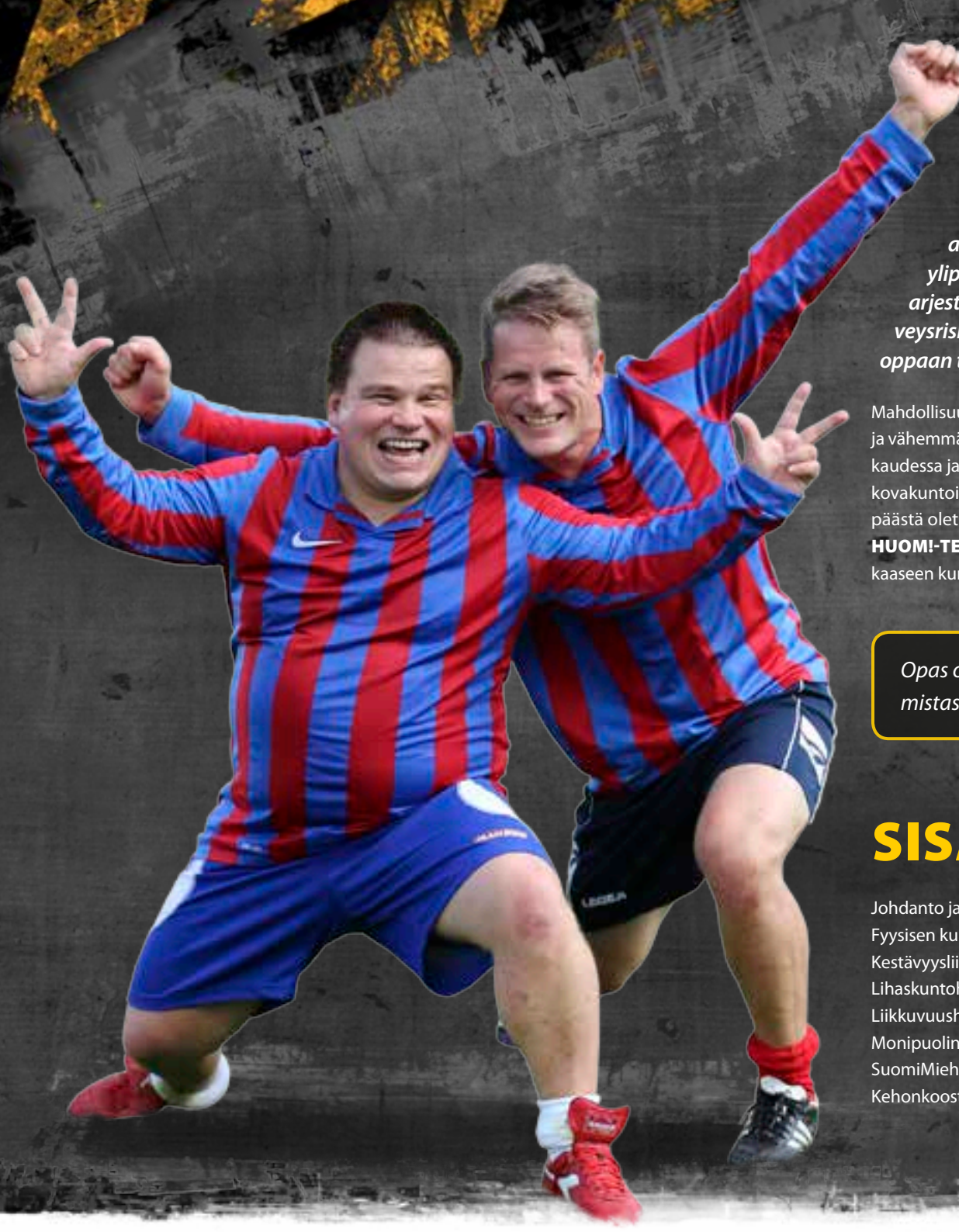
Happi loppuu portaissa, sydän on tulla rinnasta ulos lasten kanssa leikkiessä, lihakset ovat kadonneet jonnekin ja tilalle on hiipinyt kunnan vararengas. Kuntoilulle ei tahdo jäädä aikaa ja motivaatio on kadota alkustartin jälkeen. Kuulostaako tutulta? Et ole yksin, sillä heikko kunto ja ylipaino riivaavat suomalaista miestä. Heikko kuntotaso paitsi hankaloittaa arjesta selviämistä ja lisää psyykkistä stressiä myös altistaa lukemattomille terveysriskeille, kuten sydän- ja verisuonitaudeille ja tyypin II diabetekselle. Tämän oppaan tarkoitus ei kuitenkaan ole pelotella, vaan innostaa juuri sinut liikkeelle!

Mahdollisuudet ovat huomattavasti uusia suuremmat. Mitä heikompi kuntotaso on, sitä nopeammin ja vähemmällä treenillä se kohoaa. Aloittelijat voivat jopa kaksinkertaistaa lihasvoimansa parissa kuukaudessa ja vyötäröltä saattaa samassa ajassa hävitä toistakymmentä senttiä! Tällaisista muutoksista kovakuntoiset voivat vain haaveilla. Tuumasta toimeen, paras hetki aloittaa on välittömästi. Viikon päästä olet jo paremmassa kunnossa! **ALOITA UUSI ELÄMÄSI TUTUSTUMALLA TAKASIVUN HUOM!-TEKSTIIN.** SuomiMiehen treenioppaasta löydät vinkit ja ohjelmat monipuoliseen ja tehokkaaseen kunnan kohottamiseen.

*Opas on suunnattu sinulle **MIES**, joka haluat kohentaa kuntoasi, arkista jaksamista, terveyttäsi ja ulkomuotoasi liikunnan ja terveellisen ruokavalion avulla.*

SISÄLLYS

Johdanto ja sisällys	2
Fyysisen kunnan osa-alueet – monipuolisuus tehoa	3
Kestävyysliikunta – näin askel muuttuu kevyeksi.	4–9
Lihaskuntoharjoittelu – papua punttiin ja hauis kasvamaan!	10–14
Liikkuvuusharjoittelu – taipuu se rautakankikin.	15–17
Monipuolinen treeniviikko – osa-alueiden yhdistäminen	18–19
SuomiMiehen treeniruoka	20–21
Kehonkoostumus – vähennä läskiä, rakenna sopivasti lihaksia	22–23



FYYSISEN KUNNON OSA-ALUEET

– MONIPUOLISUUS TEHOAA



KESTÄVYYS

– portaat ylös puuskuttamatta, terveysriskit kuriin

Kestävyyskunto on arjessa jaksamisen peruspilari. Kestävyys myös kuvaa, kuinka hyvin elimistö pystyy tekemään hommia aerobisesti eli hapen avulla. Jos happi ei kropassa liiku, ei töistä eikä arkiaskareista selviä parhaalla mahdollisella tavalla – puhti loppuu kesken ja hermot kiristyvät helpommin.

Kestävyyttä voi treenata monin tavoin. Jokaiselle löytyy sopiva ja mieluisa laji. Tiesitkö, että kiireinen voi kohottaa kestävyttään huomasti jo vartin treeneillä? Katso lisää sivulta 7.



LIHASKUNTO

– potkua askareisiin, vauhtia aineenvaihduntaan

Voima kehittyy kunto-ominaisuuksista nopeimmin. Voimaa kannattaa hankkia riittävästi lihaskunnan ylläpitämiseksi, fyysisiä töitä helpottamaan ja urheilulajien tueksi. Lisäksi voimatreeni kasvattaa lihasmassaa, jolloin aineenvaihdunta tehostuu ja laihtuminen ja painonhallinta käyvät helpommaksi.

Tiesitkö, että lihasvoima saattaa jopa kaksinkertaistua parin treenikuukauden aikana tai että lihasmassaa voi hankkia jopa kilon kuukaudessa? Lisää hyviä syitä treenata lihaskuntoa ja käytännön ohjeet treeniin löydät sivuilta 10.



LIKKUVUUS

– helppoa liikettä ja vähemmän kolotuksia

Liikkuvuus kuvaa nivelten liikelajajuuttu. Ballerinan notkeutta ei tarvitse hankkia, mutta jos kengännauhojen sitominen alkaa tehdä tiukkaa ja niskan raapimiseen tarvitaan vaimon apua, kannattaa liikkuvuuteen satsata. Kireät lihakset myös altistavat ryhtivirheille ja rasitusvammoille. Onneksi liikkuvuus kehittyy pomminvarmasti kankeimmillakin rautakangilla. Liikkuvuustreenin saloihin pääset sivulla 15.

KEHONKOOSTUMUS

– kevennä kumpua ja kasvata pättiä

Kehonkoostumus kertoo kirjaimellisesti, mistä sinut on tehty. Kehosta löytyy vaihteleva määrä rasvaa ja lihasta. Luiden ja sisäelinten paino taas on melko vakio. Kropan koostumus vaikuttaa valtavasti terveyteen ja kehon ulkomuotoon.

Lihasten ja rasvan määrään voi vaikuttaa tehokkaasti treenillä ja ruokavaliolla. Miten ja kuinka nopeasti voit vaikuttaa kehosi koostumukseen? Katsasta sivut 20 ja 22!



KESTÄVYYSTREENI – NÄIN ASKEL MUUTTUU KEVYEKSI

HYVIÄ SYITÄ KEHITTÄÄ KESTÄVYYTTÄ

ARKI HELPOTTUU. Kestävyyskunto on koetuksella kaikissa arkiaskareissa. Portaiden nouseminen, reippaat kävelypätkät ja ruumiillinen työ vaativat kaikki riittävää kestävyyskuntoa.

VIRTAA RIITTÄÄ. Hyvä kestävyyskunto vaikuttaa myös psyykkiseen terveyteen ja stressinsietokykyyn. Savu ei nouse korvista tiukankaan työpäivän aikana, jos kohennat kestävyyskuntoasi.

PAINO PYSY KURISSA. Kestävyystreeni kuluttaa paljon kaloreita. Liikunta, ja erityisesti kestävyystreeni, on tehokas tapa pitää paino normaalilukemissa. Laihduttajaa kestävyystreeni auttaa painonhallinnassa.

KUINKA PALJON kestävyyttä tulisi treenata?

Suosittelujen mukaan kevyesti rasittavaa kestävyysliikuntaa, jossa liikutaan rauhallisella tahdilla, olisi hyvä tehdä 2,5 tuntia viikossa. Tai vaihtoehtoisesti, jos liikutaan nopeasti hengästyen, on 1 tunti ja 15 minuuttia riittävästi. Aluksi pienempikin määrä riittää. Pian huomaat, että pikatreeneillä ja lyhyillä pätkilläkin saa tuloksia.

KUINKA KOVAA treeniä?

Aloittelevan treenaajan kannattaa lähteä liikkeelle peruskestävyysharjoittelusta. Lisää kestävyysalueista löydät taulukosta sivulta 6. Tällainen treeni on yllättävän kevyttä mutta kehittää silti aloittelijan kestävyyttä. Peruskestävyysreeni nostaa hieman sykettä ja hengästyttää, mutta puhua pystyy puuskuttamatta.

Kunnon kohotessa tulee treenitietoa nostaa. Silloin mukaan kannattaa ottaa reipasvauhtisia mutta lyhyempiä lenkkejä tai intervallivetoja. Nämä kovempitehoiset treenit jaetaan vauhti- ja maksimikestävyystreeneihin. Halutessasi voit ostaa sykemittarin ja tarkkailla treenitietoa, mutta tuntemuksillakin pärjää pitkälle.

Mikä on **PARAS LAJI**?

Kestävyystreenissä on tärkeää laittaa hommiin kehon suuret lihasryhmät. Sen voi tehdä todella monella tavalla: kävellen, juosten, pyöräillen, hiihtäen, uiden tai vaikkapa pallopeleillä. Valitse laji sen perusteella, mikä tuntuu sinulle mieluisalta. Kun aloitat kestävyysharjoittelua tai sinulle on kertynyt painoa reippaammin, juoksu ja pallopelit eivät ole paras vaihtoehto. Kokeile mieluummin kävelyä, pyöräilyä tai uintia.

Rauhallisesti liikkeelle, sitten lisää tehoa ja määrää

Alussa harjoittelua ei tarvita paljon. Jopa tunti rauhallista harjoittelua viikossa parantaa kestävyyttä. Ja mikä parasta, tämän tunnin voi jakaa pätkiin. Alussa kestävyystreeniä voi kerätä arkiliikunnan yhteydessä. Jo 10 minuutin hengästyttävät pätkät kohentavat kuntoa, kun ripottelet niitä päivän varrelle kolme jaksoa. Alla oleva esimerkkiviikko riittää hyvin, jos et ole liikkunut aikoihin. Lisää viikoittain kävelylenkkien kestoja vaikkapa 5 minuuttia, kunnes ne kestävät noin tunnin.



FIKSUN ALOITTELIJAN KESTÄVYYSVIIKKO

MAANANTAI	Kävely 20 minuuttia
TIISTAI	Lepo
KESKIVIKKO	Lepo
TORSTAI	Hyötyliikuntaa 3 x 10 minuutin pätkät
PERJANTAI	Lepo
LAUANTAI	Sauvakävely 30 minuuttia
SUNNUNTAI	Lepo

Vaihteleva kestävyysviikko – tämä riittää

Noin 3–6 kuukauden kuluttua treeniweekkosi voi näyttää tältä. Olet nostanut treenimäärää ja treenitehoa reippaasti. Hyötyliikuntaa on tullut lisää. Jos tavoitteesi on jaksaa mainosti arjessa ja parantaa terveyttäsi, tämän enempää kestävyysliikuntaa et tule koskaan tarvitsemaan.

VAIhteLEVA KESTÄVYYSVIIKKO

MAANANTAI	Hyötyliikuntaa 3 x 10 minuutin pätkät
TIISTAI	Murtomaahiihto, PK/VK, 60 min
KESKIVIIKKO	Lepo
TORSTAI	Hyötyliikuntaa 3 x 10 minuutin pätkät
PERJANTAI	Ripeä hölkkä, VK, 30 min
LAUANTAI	Lepo
SUNNUNTAI	Sauvakävely, PK, 60–90 min

Tehoa ja määrää kunnon kasvaessa

Kunnon kasvaessa treenitehoja kannattaa hieman nostaa ja treenimäärää lisätä. Voit vähitellen alkaa tutustua kestävyystreenin tehoa kuvaaviin kestävyysalueisiin. Eri treenitehoja käyttämällä harjoittelu jatkuu kehittäväenä, eikä se muutu liian rasittavaksi elimistölle. Sykemittari on mainio apuväline kestävyysalueiden tarkkailuun. Sen avulla löydät oikean harjoitustehon ja motivoitut esimerkiksi mittarin näyttämistä kalorinkulutuskemistä. Pakollinen se ei toki ole, tuntemuksillakin pärjää pitkälle.

Kestävyysalue	Teho	Tuntemukset
Peruskestävyys (PK)	55–70 % maksimisykkeestä	Lievä hengästyminen, puhuminen helppoa
Vauhtikestävyys (VK)	70–85 % maksimisykkeestä	Hiki valuu kunnolla, puhuminen hankalampaa
Maksimikestävyys (MK)	85–100 % maksimisykkeestä	Hyvin voimakas hengästyminen, puhuminen vaikeaa



VAIHTOEHTOJA PITKILLE LENKEILLE

Edellisen sivun esimerkissä varsinaiseen kestävyystreeniin kuluu 2,5–3 tuntia. Kuulostaako aika liian pitkältä? Tai onko yksin lenkkipolulla puurtaminen sinusta tappavan tylsää? Ei hätää. Kestävyystreeniin löytyy monia muitakin vaihtoehtoja.

Innostu intervalleista!

Kestävyystreenin kunto- ja terveysvaikutukset voi kuitata itselleen myös yllättävän lyhyillä intervallitreeneillä. Kolme 15 minuutin intervallitreeniä kehittää kestävyyttä yhtä hyvin kuin kolme viikoittaista 90 minuutin matalatehoisempaa kestävyystreeniä. Muista kuitenkin tehdä myös matalatehoista kestävyystreeniä, sillä muuten kehittymisesi pysähtyy alkupyrähdysten jälkeen nopeasti. Erittäin kovatehoiset intervallit saattavat myös olla aloittelijalle terveysriski. Jos sinulla on sivulta 24 löytyviä terveysriskejä, kysy intervallitreeneihin lääkärin lupa.

Intervallitreeni 1. (kokonaiskesto noin 15 minuuttia)

- 5 minuuttia rauhallista kuntopyöräilyä
- Polje 4 x 30 sekuntia täydellä teholla (noin 90–100 kierrosta minuutissa) ja lisää vastusta. 1,5 minuutin palautus (50–60 kierrosta minuutissa) spurttien välillä. Pienennä vastus minimiin.
- 5 minuuttia loppujäähdyttelyä

Intervallitreeni 2. (kokonaiskesto noin 30 minuuttia)

- 10 minuuttia reipasta kävelyä
- 6 x 1 minuuttia juoksua tai ripeää sauvakävelyä jyrkään ylämäkeen/1–2 min palautus spurttien välissä
- 5 minuuttia rauhallista kävelyä

KIIREISEN KAVERIN KESTÄVYYSVIIKKO

MAANANTAI	Lepo
TIISTAI	30 s intervallit kuntopyörällä, yht. 15 min
KESKIVIIKKO	Lepo
TORSTAI	Lepo
PERJANTAI	1 min intervallit, yht. 30 min
LAUANTAI	Lepo
SUNNUNTAI	Rentouttava sunnuntaikävely, 60 min

TIESITKÖ TÄMÄN?

Säännöllinen kestävyystreeni lisää hermosolujen uusiutumiseen vaikuttavan kasvutekijän määrää aivoissa. Sen ansiosta aivot palautuvat nopeammin. Kestävyystreeni ikään kuin bodaa aivoja.





TERVEYS PARANEE

Hyvä kestävyyskunto suojaa tehokkaasti sairauksilta, kuten sydän- ja verisuonitaudeilta, vaikka kehoon olisi kertynyt ylimääräisiä kiloja. Kestävyystreeni esimerkiksi laskee verenpainetta sekä parantaa kolesteroliarvoja ja verenkeritasoja.

Pallo- ja mailapelejä porukassa

Osalle meistä kestävyystreeni saattaa olla yksinäistä ja puuduttavaa puuhaa. Kestävyyttä voi kehittää myös pallo- ja mailapeleillä. Nämä lajit kehittävät myös tasapainoa ja liikehallintaa tehokkaammin kuin useimmat perinteiset kestävyyslajit. Huomioithan, että pallopelien vauhdikkaat tilanteet lisäävät loukkaantumisriskiä.

Kestävyyskuntoa punttien parissa

Kiertoharjoittelu kuntosalilla kehittää kestävyyttä tehokkaasti. Aivan lenkkeilyn vaikutuksiin et pääse. Voit tehdä kuntosalilla sivuilta 12–13 löytyvän kuntosaliohjelman niin, että teet kaikki liikkeet 2–3 kertaa peräkkäin ja huilaat vain noin 30 sekuntia jokaisen liikkeen välissä. Sykkeesi nousee, hiki virtaa ja kestävyyskuntosi kohenee.

ANTI-HÖLKKÄÄJÄN KESTÄVYYSVIIKKO

MAANANTAI	Sulkapallo, 45 min
TIISTAI	Lepo
KESKIVIIKKO	Kiertoharjoittelu kuntosalilla
TORSTAI	Lepo
PERJANTAI	Puulaakipalloilu, 60 min
LAUANTAI	Lepo
SUNNUNTAI	Lepo

KÄVELYSTÄ JUOKSUUN – NOUSUJOHTEINEN KESTÄVYYSTREENI

Haastavat liikuntasuoritukset ovat mahdollisia, kun ne paloittelee pieniin välitavoiteisiin ja tekee treeniä varten suunnitelman. Seuraavalla suunnitelmalla juokset viisi kilometriä viiden kuukauden päästä.

Viikot 1–8

Kävele rauhallisesti 2–3 kilometriä 2–3 kertaa viikossa. Aloita tasaisessa maastossa. Lisää ensimmäisten neljän viikon aikana vauhtia ja siirry haastavampaan maastoon, jossa on ylämäkiä. Kuukauden jälkeen voit kasvattaa matkaa 3–4 kilometriin treeniä kohden ja ottaa mukaan vaikka parinsadan metrin hölkkäpätkän jokaisen kilometrin alkuun. Kuukauden lopussa voit lisätä hölkkäpätkiä.

Viikot 9–16

Pidennä treenilenkki 5–6 kilometriin. Tee kolme treeniä viikossa. Lisää vähitellen hölkkäpätkien tiheyttä. Jakson lopussa pystyt taittamaan jo suuremman osan matkasta hölkkäpätkien avulla.

Viikot 17–20

Treenaa kolme kertaa viikossa. Lyhennä yksi treeni 3–4 kilometriin ja pyri hölkkäämään se kokonaan. Pidennä matkaa 300–500 metriä joka viikko. Pidä muut treenit 5–7 kilometrin mittaisina ja lisää edelleen juoksupätkien kestoa kävelyyn verrattuna. Viikolla 20 pitäisi vitonen taittua hölkkäaskelin!

Samoja ajatuksia voit soveltaa vaikkapa hiihtoon – aloita ensin tasamaalla ja pidennä matkaa. Siirry sitten maastoon. Pienillä säännöllisillä muutoksilla saavutat tavoitteesi yllättävän nopeasti!

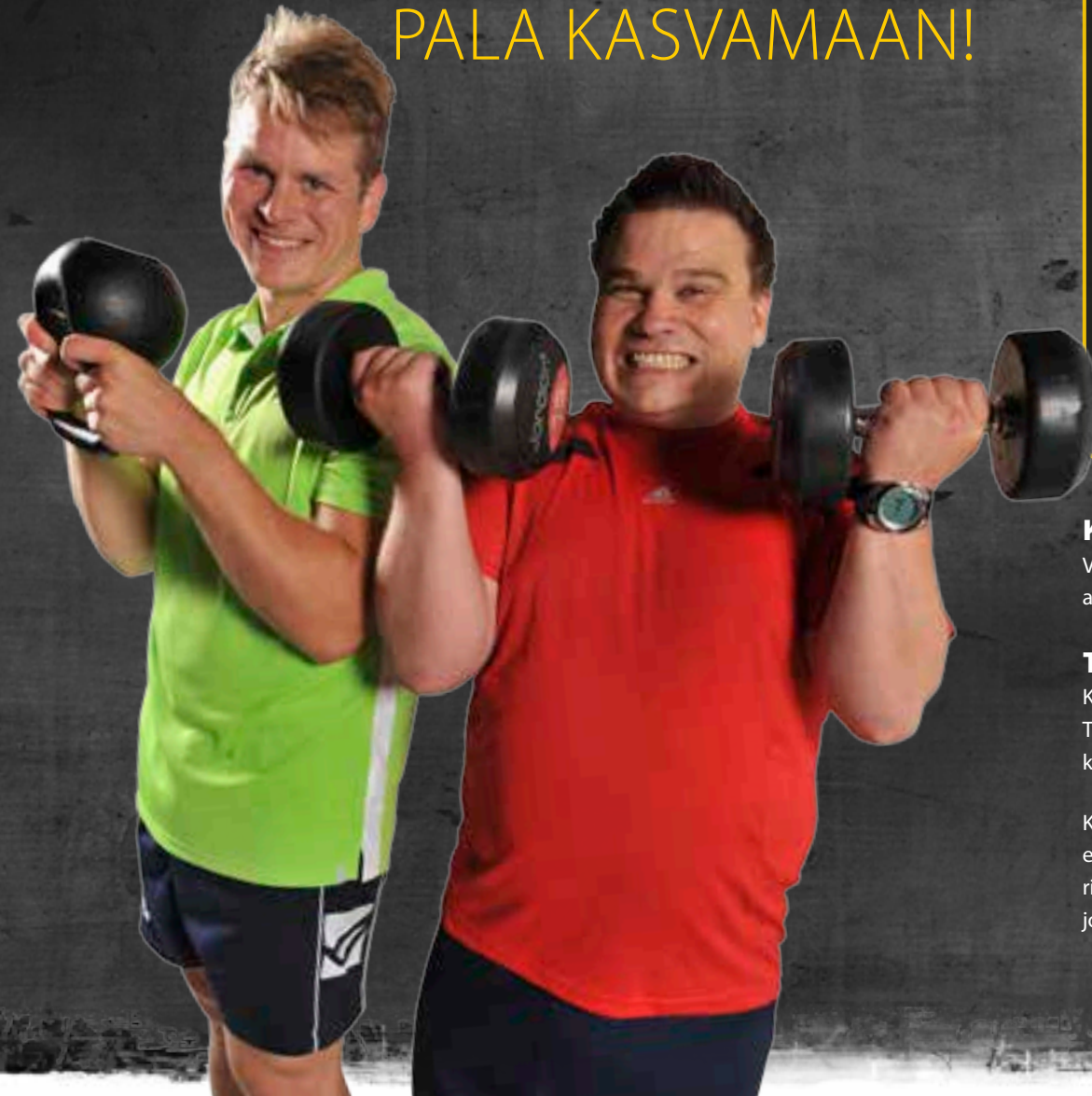
KEHITTYMINEN TAPAHTUU LEVOSSA!

Harjoittelu on keholle ärsyke. Varsinainen kehittyminen tapahtuu pitkälti levossa. Muista levätä riittävästi, vaikka treenikärpänen puraisisi oikein kunnolla. Jos lihaksia, jänteitä ja niveliä kolottaa jatkuvasti, huilaa. Keho huutaa silloin lepoa. Kun pääset kunnolla treenin makuun, on myös hyvä pitää noin neljän viikon välein kevyt, palauttava viikko, jolloin treenaat vain noin puolet normaalista määrästä.



LIHASVOIMA

– PAPUA PUNTTIIN JA PALA KASVAMAAN!



HYVIÄ SYITÄ TREENATA VOIMAA

LIKKUMISEEN JA MUIHIN HARRASTUKSIIN TULEE LISÄÄ POTKUA. Voimatreeni tuo lisätukea selälle ja kohentaa ryhtiä. Kohentunut lihaskunto ehkäisee selkäkipuja. Lihaskuntotreeni tepsii myös istumatyön aiheuttamiin ryhtiingelmiin ja niskajumeihin. Reisien vahvistaminen taas tehoaa polviongelmiiin.

LIHASVOIMA KASVAA. Voimaharjoittelu tehoaa todella nopeasti. Lihaskvoima saattaa kasvaa 10 prosenttia muutaman ensimmäisen harjoituksen aikana. Voimatasot voivat jopa kaksinkertaistua muutamassa kuukaudessa.

KROPPA MUOKKAANTUU. Voimaharjoittelu on tehokkain tapa muokata kehoa. Punttien parissa lihaskmassa kasvaa yllättävän nopeasti, alkuvaiheessa jopa 1 kg/kk vauhtia. Samalla kehosta häviää rasvaa lähes samaa tahtia.

AINEENVAIHDUNTA KIIHTYY. Jokainen voimatreeni kiihdyttää aineenvaihduntaa jopa parin päivän ajaksi. Sohvalla maatessa kuluu päivittäin jopa 100 ekstrakaloria. Samalla lisääntynyt lihaskmassa kiihdyttää aineenvaihduntaa vielä lisää. Jokainen hankittu kilo kuluttaa 20 lisäkaloria vuorokaudessa.

KUINKA USEIN kannattaa harjoitella?

Voima ja lihaskmassa kasvavat tehokkaasti kahdella harjoituskerralla viikossa. Kolme kertaa on alkuvaiheessa ehdoton maksimi, sillä lihas ja voima kasvavat levossa, eivät treenin aikana.

TARVITAANKO välineitä tai kuntosalia?

Kotiharjoittelu toimii mainiosti. Lihaskuntoa voi harjoittaa tehokkaasti oman kehon vastuksella. Treenivälineitä löytyy moneen lähtöön ja kotitreeniä monipuolistamaan voi hankkia vaikkapa käsipainot, kahvakuulan ja muutaman vastuskuminauhan.

Kuntosalilta löydät kaikki treeniin tarvittavat vimpaimet. Treenivastuksen säätäminen salilla on erittäin helppoa, koska laitteissa on säädettävät painopakat ja eripainoisia puntteja löytyy pitkät rivit. Kuntosaleilta saa myös ohjausta laitteiden käyttöön, suoritustekniikkaan ja harjoitteluun sekä jopa henkilökohtaisen treeniohjelman.

TREENAA NÄIN:

- Pyri vähitellen 15 toistoon. Aluksi riittää toistomäärä, jolla lihaksessa alkaa tuntua selkeää väsymystä. Lihaskunto kehittyy, vaikka et tekisi liikkeitä aivan uupumukseen asti.
- Lepää liikkeiden välillä kuntotasostasi riippuen noin minuutin verran.
- Tee liikkeet peräkkäin kiertoarjoitteluna 2–3 kertaa.



KOTITREENILLÄ ALKUUN

Lihaskuntoa ei välttämättä tarvitse treenata kuntosalilla. Hyvää treenipohjaa voi hankkia kotona, ja jopa ilman mitään välineitä. Näillä liikkeillä pääset alkuun.

1. JALKAKYYKKY. Asetu hieman hartioita leveämpään asentoon ja vie kädet vartalon etupuolelle. Kyykisty alaspäin, noin 90 asteen polvikulmaan. Nouse takaisin ylös ja toista liike. Pidä paino koko ajan kantapäillä. Liikkeen sujuessa saat lisää vaativuutta kyykkäämällä niin alas, että reidet tulevat vaakatasoon lattian kanssa. Kun tämäkin tuntuu helpolta, voit vaihtaa kyykyn kyykkyhyppyyn!

2. ETUNOJAPUNNERRUS. Asetu punnerrusasentoon, kädet hieman hartioita leveämmälle. Laske vartaloa alaspäin, kunnes vartalosi osuu maahan. Punnerra itsesi ylös.

Liikkeen variointi: Jos punnerrus varpaat maassa tuntuu ylivoimaiselta, punnerra polvet maassa tai kädet pöydän tai tuolin reunalla.

3. VATSARUTISTUS. Asetu maahan ja nosta jalat tuolin päälle. Vie kädet niskan taakse pään tueksi. Vedä ensin vatsa sisään ja rutista sitten rintakehä ylös lattiasta ja toista liike.

4. SELÄNOJENNUS RISTIIN. Asetu konttausasentoon ja ojenna vuorotaihtiin vastakkaista kättä ja jalkaa. Vedä vatsaa kevyesti sisään ja pyri pitämään selkä suorassa. Liike tuntuu selkälihaksissa ja pakarissa. Samalla saat tasapaino- ja liikehallintahaastetta.

TREENAA NÄIN:

- Tee harjoitus kaksi kertaa viikossa.
- Verryttelä ennen harjoitusta 5–10 minuuttia esimerkiksi kuntopyörällä.
- Tee jokaista liikettä 8–12 toistoa, joista 1–2 viimeistä ovat haastavia.
- Tee jokaista liikettä 1–3 sarjaa ja lepää sarjojen välissä 1–1,5 minuuttia.
- Kirjaa harjoituspainot ylös ja pyri lisäämään niitä ainakin 20–30 prosenttia 2–3 kuukauden aikana – enemmänkin saa lisätä!

KUNTOSALITREENI KÄYNTIIN

1. JALKAPRÄSSI. Asetu prässäiin ja nosta jalat kelkan tai tukitason päälle. Punnerra jalat suoriksi ja jarruta liike hitaasti takaisin alkuasentoon. Pidä polvet jalkaterän suuntaisena.

2. PENKKIPUNNERRUS. Asetu penkille, nosta tanko telineistä ja laske se hitaasti kohti rintakehää. Kun tanko hipaisee rintakehää, punnerra se napakasti ylös.

3. KULMASOUTU KÄSIPAINOILLA. Vedä paino selkälihaksilla vartalon sivulle. Tee liike myös toisella kädellä.



1



2

TERVEYSHYÖDYT

Voimaharjoittelu laskee verenpainetta, sillä on myönteinen vaikutus kolesterolitasoihin ja sokeriaineenvaihdunta tehostuu. Vaikutukset ovat samankaltaisia kuin kestävyystreenillä.

LISÄÄ TEHOA SIMPELISTÄ JAKSOTUKSESTA

Voima ja lihasmassa kehittyvät tehokkaasti treenin alkuvaiheessa. Ylläpidät kuntoa helposti treenaamalla 8–12 toiston alueella. Voiman kasvu hidastuu jo kuukauden treenin jälkeen, jos treeniä ei jaksoteta. Jos innostut tavoitteellisemmasta treenistä, jaksota treeniä toistomäärän mukaan. Pidä sarjat haastavina valitsemalla itsellesi sopivat painot. Tämä konsti tehostaa tutkitusti voiman kehittymistä.

HELPPO JA TEHOKAS JAKSOTTELU LIHASKUNTOTREENIIN

Esimerkiksi penkkipunnerrus

- | | | |
|--------------|-----------------|-------|
| 1. KK | 3 x 12 toistoa | 30 kg |
| 2. KK | 3 x 8 toistoa | 40 kg |
| 3. KK | 3 x 5–6 toistoa | 50 kg |

Vaihda liikkeitä ja toista sama kierto.



3

4. PYSTYPUNNERRUS. Vie käsipainot hartian yläpuolelle. Punnerra kädet suoraksi vuorotahtiin. Pidä selkä suorana ja katse edessä koko liikkeen ajan.

5. SELKÄPENKKI. Nosta vartalo selkälihakilla suoraan linjaan. Huom! Jos sinulla on korkea verenpaine, tee liike istualtaan selänojennuslaitteessa!

6. VATSALIHASLIIKE. Asetu kyynärnojaan vatsalihastelineeseen. Pidä selkä kiinni selkätuessa ja nosta polvia kohti rintakehää.

SEURAAVA ASKEL – LISÄÄ LIIKKEITÄ JA HAASTA LIIKEHALLINTAA

Harjoita myös muita lihasryhmiä

Kun treeniin on luotu hyvä pohja perusliikkeillä, voi harjoitusohjelmaan lisätä myös pienempiin lihasryhmiin kohdistuvia liikkeitä. Samalla harjoittelu monipuolistuu ja sen määrä kasvaa.

1. HAUSKÄÄNTÖ. Ojenna kädet suoraksi ja koukista ne ylös asti. Laske painot rauhallisesti ala-asentoon ja toista liike.

2. OJENTAJAPUNNERRUS TALJASSA. Asetu noin puolen metrin päähän pakasta ja tartu tankoon. Pidä kyynärpäät kyljissä. Paina tanko alas ja päästä se hitaasti alkuasentoon.

3. ETUREISILIIKE. Ojenna polvet suoriksi ja jarruta liike hitaasti alas. Säädä alussa patja nilkan yläpuolelle.

4. TAKAREISILIIKE. Koukista polvet. Palauta painot hitaasti alkuasentoon ja toista liike. Säädä alussa patja kantapäähän yläpuolelle.

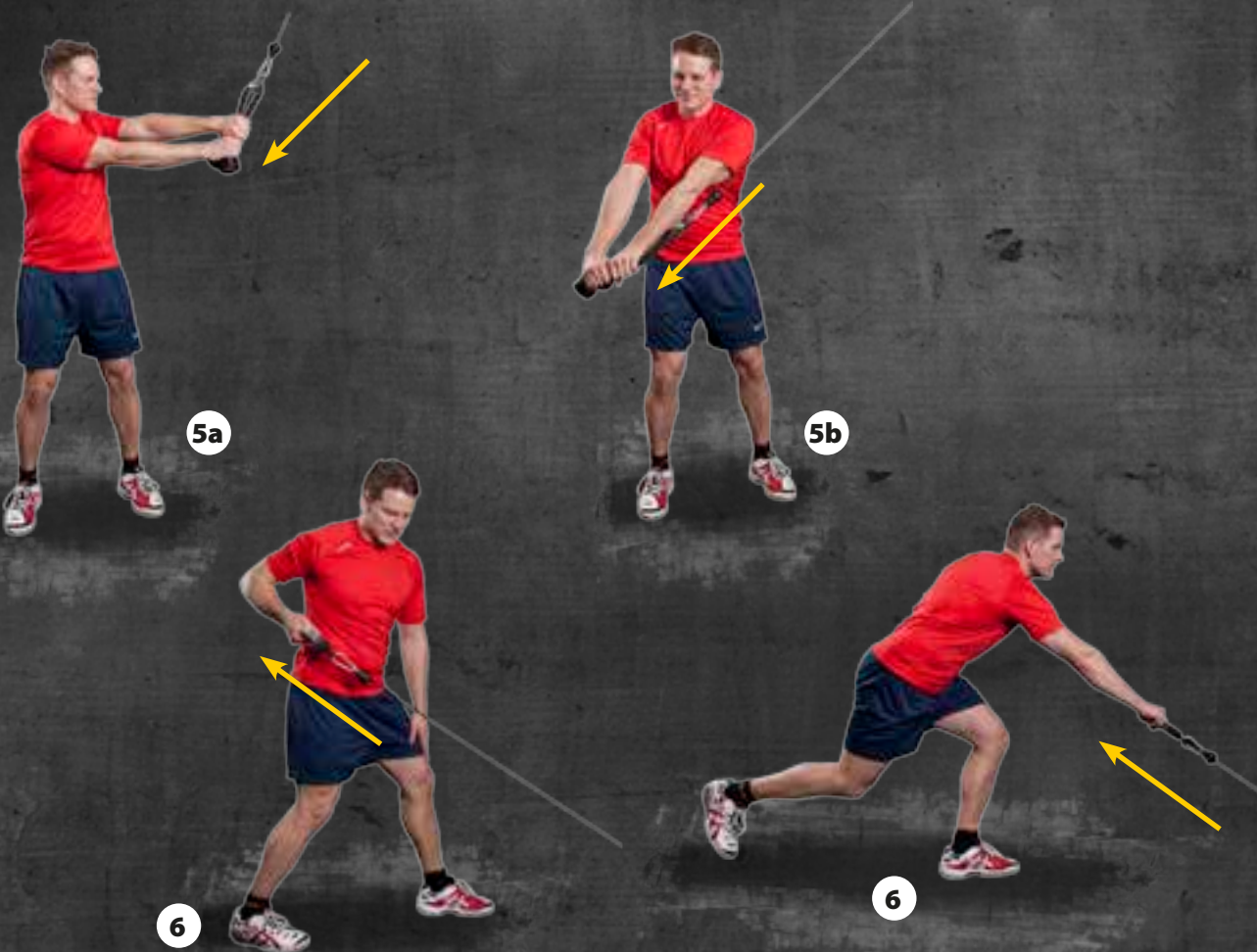


LISÄÄ TAITOA JA KEHONHALLINTAA

Alkuvaiheen jälkeen lihaskuntotreeniin voi lisätä hieman liikehallintahaastetta, joka kehittää tasapainoa ja koordinaatiota.

5. VINOT VATSALIHAKSET, KIERTO TALJASSA. Ota kädensijasta kiinni ja asetu noin metrin päähän pakasta. Anna ylävartalon kiertyä hieman pakkaan päin. Kierrä nyt vartaloa keskikropan ja käsien avulla sivulle. Pidä alavartalo ja lantio paikallaan.

6. YLÄSELÄN LIHAKSET, SOUTU TALJASSA. Ota kädensijasta kiinni ja asetu tukevaan asentoon. Anna ylävartalon kiertyä hieman eteen ja vedä kahva reippaalla liikkeellä kohti kylkeä. Lisähaaste: Tee sama liike yhdellä jalalla tasapainoillen!



LISÄÄ MÄÄRÄÄ JA TREENITIHEYTTÄ:

Ensimmäisten 2–3 treenikuukauden jälkeen voit lisätä nämä liikkeet harjoitusohjelmaasi ja harjoitella koko kehon läpi 1–2 kertaa viikossa. Jos innostut todella salitreeneistä, voit käydä salilla 3–4 kertaa viikossa. Silloin voit jakaa ohjelman kahteen osaan esimerkin mukaisesti.

JOS EHDIT HARJOITTELEMAAN 1–2 KERTAA VIIKOSSA:

Jalkaprässi	2–3 x 8–12
Soutu taljassa	2–3 x 8–12
Penkkipunnerrus	2–3 x 8–12
Ylätalja	2–3 x 8–12
Pystypunnerrus	2–3 x 8–12
Hauiskääntö	2 x 8–12
Ojentajapunnerrus	2 x 8–12
Kierto taljassa	2 x 8–12
Selkäpenkki	2 x 8–12

KUN HALUAT HARJOITELLA 3–4 KERTAA VIIKOSSA:

1. ALAVARTALO JA KESKIVARTALO

Jalkaprässi	4 x 8–12
Takareisiliike	3 x 8–12
Etureisiliike	3 x 8–12
Kierto taljassa	2 x 8–12
Vatsarutistus	2 x 8–12
Selkäpenkki	2 x 8–12

2. YLÄVARTALO

Penkkipunnerrus	4 x 8–12
Soutu taljassa	3 x 8–12
Ylätalja	3 x 8–12
Pystypunnerrus	3 x 8–12
Hauiskääntö	2 x 8–12
Ojentajapunnerrus	2 x 8–12

LIKKUVUUSHARJOITTELU – TAIPUU SE RAUTAKANKIKIN

Liikkuvuustreeni on tärkeää siinä missä kestävyuden kohottaminen ja lihaskuntoharjoittelukin. Liikkuvuustreenin ei tarvitse olla pelkkää venyttelyä, eikä venyttelyä tarvitse välttämättä tehdä pitkissä, joskus puisevissa pätkissä.

MIKSI TREENATA LIKKUVUUTTA?

ARKI HELPOTTUU. Liikkuvuustreenin avulla monet hommat sujuvat pian ongelmitta.

LIKKUVUUSTREENI TEHOSTAA MUUTA HARJOITTELUA. Liikkuvuustreeni yhdistettynä voimaharjoitteluun kehittää voimaa paremmin kuin pelkkä voimatreeni.

LIKKUVUUS EHKÄISEE VAMMOJA JA KIPUTILOJA. Kankeille treenaajille tulee helpommin lihasrevähdyksiä. Liikuntavammojen riski kasvaa, jos kireät lihakset rajoittavat liikeratoja.

LIKKUVUUSTREENI PARANTAA RYHTIÄ. Kiristävät lihakset vääristävät kehon asentoa. Myös tasapaino säilyy helpommin.

LIKKUVUUSTREENI RENTOUTTAA. Venyttely tiukan työpäivän jälkeen rentouttaa kehoa. Kokeile venyttelyä ennen nukkumaanmenoa. Uni voi tulla silmään huomattavasti nopeammin.



VINKIT VENYTTELYYN

- Satsaa säännöllisyyteen. Venytä samaa lihasryhmää vähintään 2–3 kertaa viikossa.
- Voit tehdä kaikki ohjelman liikkeet yhtäjaksoisesti tai ripotella yksittäisiä venytyksiä vaikkapa kahvitauoille.
- Tee jokaista venytystä 1–2 x 30–45 sekuntia.

VENYTTELYOHJELMA

1. LONKANKOUKISTAJAN VENYTYS. Ota askel eteenpäin ja työnnä lantio eteen. Venytys tuntuu lonkan etuosassa.

2. TAKAREIDET.

Nosta jalka penkin päälle ja taivuta vartaloa jalan päälle.

3. ETUREIDET.

Ota nilkasta kiinni ja vie kantapäätä kohti pakaraa.

4. RINTALIHAKSET.

Tue kyynärvarsi seinään ja käännä vartaloa pois päin kädestä.

5. PAKARAT.

Vedä koukistettua jalkaa kohti vastakkaista hartiaa.

6. POHKEET.

Nojaa seinään, suorista toinen jalka ja vie kantapäätä kohti lattiaa.



KÄYTÄ MYÖS AKTIIVISIA LIKKUVUUSHARJOITTEITA

Venyttelyn ohella voit tehdä aktiivisia liikkuvuusharjoitteita, jotka sopivat myös alkuverryttelyyn. Näin opit hyödyntämään notkeuttasi myös liikkuessasi.

1. VENYTTÄVÄ ASKELKYKKY. Ota reipas askel taaksepäin. Tuo nyt lantiota hieman eteenpäin, kunnes tunnet venytyksen lonkan etuosassa. Nosta samalla kädet kaaressa vartalon yli. Nyt venytys tehostuu. Astu takaisin seisoma-asentoon. Tee liike toiselle jalalle. Liike aukaisee helposti kiristyneitä lonkankoukistajia.

2. AVUSTETTU POLVENNOSTO. Nappaa kaksin käsin kiinni oikeasta jalasta ja nosta sitä voimakkaasti kohti vartaloa. Tunnet venytyksen reiden takaosissa ja pakaroissa. Tee liike vuorotellen molemmille jaloille. Liike avaa pakaralihaksia ja takareiden yläosaa.

3. KÄDET PÄÄN YMPÄRI. Laita kädet kevyesti ristiin ja pyöritä niitä pään ympäri. Nosta kyynärpäätä mahdollisimman korkealle yläasennossa. Liike parantaa olkanivelen liikkuvuutta ja lisää verenkiertoa hartiaseudussa.

4. KYKKYVAUUS. Asetu hieman hartioita leveämpään haara-asentoon. Kyykisty jalkojen väliin ja työnnä samalla kyynärpäillä jalkoja ulospäin. Pidä kantapää maassa. Voit tehdä liikkeen myös ilman tukitolppaa. Liike parantaa nivusten ja pohkeiden liikkuvuutta.

TIESITKÖ TÄMÄN?

Pelkkä venyttely saattaa kasvattaa lihasvoimaa jopa parikymmentä prosenttia. Venyttely siis kannattaa, vaikka oma treenitavoite ei siihen liittyisikään.



MONIPUOLINEN TREENIVIIKKO

– OSA-ALUEIDEN YHDISTÄMINEN

Kaikille kunnan osa-alueille ei tarvitse pyhittää 2–3 viikoittaista treenikertaa. Silloin treenikalenteri alkaisi muistuttaa ammattiurheilijan viikko-ohjelmaa. Sellaisiin määriin useimmilla ei ole aikaa eikä tarvetta. Kunnan osa-alueita voi helposti yhdistää.

Harjoittele tavoitteesi ja mieltymystesi mukaan, huomioi silti monipuolisuus

Jos haluat erityisesti kehittää kestävyttäsi, tulee vaikkapa kolmesta viikoittaisesta treenistä vähintään kaksi olla kestävyttä. Jos taas mielit saada penkkipunnerrustulosta ylöspäin tai hauiksen kasvamaan, tee eniten salitreeniä. Monipuolisuus kannattaa silti huomioida, sillä lihasvoima tehostaa kestävyystreeniä, kestävyystreeni auttaa palautumaan lihasvoimatreenistä ja liikkuvuustreeni pitää vammat ja kolotukset loitolla.

Treenaa monipuolisesti

Yhdistelmätreenit sopivat kunnan kohotukseen mainiosti. Jospa kävelet reippaasti kuntosalille 15 minuuttia, nostelet painoja puoli tuntia, kävelet takaisin ja teet vielä pari venytystä? Se oli siinä! Tai huhkit ensin uimahallin kuntosalilla 20–30 minuuttia ja uit sitten saman verran päälle? Monipuoliset treenituokiot ovat usein myös mielekkäämpiä – into tekemiseen säilyy paremmin.

Useissa lajeissa kehittyy samaan aikaan sekä kestävyys, lihasvoima ja liikehallinta että liikkuvuus. Yleinen fyysinen aktiivisuus tuo myös monipuolisuutta liikkumiseen sekä tukee hyvän kunnan saavuttamista. Lihaskunto ja kestävyys kasvavat esimerkiksi lumitöissä ja halonhakuissa. Tärkeintä on edelleen, että treeni on ennen kaikkea mukavaa!

MONIPUOLINEN TREENIVIIKKO

MAANANTAI	Kuntosali, 30 min + kestävyttä, 30 min
TIISTAI	Rentouttava venyttely kotona
KESKIVIIKKO	Lepo
TORSTAI	Lentopallovuoro, 60 min
PERJANTAI	Lepo
LAUANTAI	Pyöräily, 45 min + lihaskuntoa, 15min
SUNNUNTAI	Lepo



KÄYTÄNNÖN MOTIVAATIOKONSTEJA

LAADI KONKREETTINEN, MITATTAVA JA AIKAAN SIDOTTU

TAVOITE: "Liikun kolme kertaa viikossa seuraavan kolmen kuukauden ajan. Kirjaan treenikerrat vihkoon, josta voin tarkkailla edistystä."

MUISTUTA ITSEÄSI. Lätkäise tavoite kirjallisena jääkaapin oveen tai työpöydälle. Silloin lähdet helpommin liikkeelle.

PALKITSE ITSESI. Kun saavutat ensimmäisen tavoitteesi, palkitse itsesi.

VARAUDU ESTEISIIN. Tahtovatko työpäivät venyä? Pistääkö vaimo hanttiin? Houkuttelevatko kaverit turhan usein kaljalle? Olet fiksu mies, keksit näihin kyllä ratkaisun.

SAMMUTA NEGATIIVINEN JORINA. Pyöriikö mielessäsi seuraavia lauseita: "Ei tästä tule mitään, olen aina ollut huonokuntoinen", "Taas se liikunta varmaan repsahtaa, se on vain ajan kysymys...". Kun tunnistat mollaavasi itseäsi, korvaa lauseet vaikkapa tällaisilla: "Kolme treeniä kolme kertaa viikossa ja kolmen kuukauden päästä taittuu kolmen kilsan juoksulenkkil!" tai "Onnistun tässä varmasti, nyt minulla on toimivat ohjeet ja intoa piisaa. Tätä karjua ei pysäytä mikään!".



SUOMIMIEHEN TREENIRUOKA

Hyvään iskuun ei pääse pelkällä treenillä. Laadukas syöminen pitää kropan kuosissa ja lihakset saavat evästä kasvaakseen ja kehittyäkseen.



1. Syö ruokaa

Syö kunnollisia aterioita. Patukat, limut, pussikeitot, kahvi ja pulla eivät anna riittävästi ravintoa treenaamiseen.

2. Syö tasaisesti

Liian vähäinen syöminen päivän aikana herättää väkisinikin mieliteot ja pohjattoman kovan nälän, johon syödään liikaa. Lisäksi tämä tarkoittaa sitä, että päivän harjoittelun aikana kropallesi on ollut tarjolla liian vähän ravintoa, mikä on syönyt treenin tehoa ja kehittävyyttä.

Pääseekö nälkäsi kasvamaan kovaksi? Kasaantuuko iltaan mielitekoja? Jos vastaus on kyllä, tasaa syömisesi usealle aterialle: syö reilumpi aamiainen, syö se aiemmin, syö reilumpi lounas, syö se aiemmin, syö noin neljän tunnin välein tai älä ainakaan jätä yli kuuden tunnin syömisvälejä.

3. Proteiinia joka aterialla

Treenaava SuomiMies tarvitsee normaalia enemmän proteiinia päivän mittaan. Siksi päivän jokaisella aterialla pitäisi olla proteiinipitoista ruokaa, kuten maitotuotteita, kananmuna, lihaa/kanaa/kalaa tai vaihtoehtoisesti kasviproteiinia. Proteiinipitoiset ruoat lisäävät myös kylläisyydentunnetta.

4. Kasviksilla paino hallintaan

Mahdollisen painonlaskun ja kiinteytymisen kannalta kasvisten merkitys ruokavaliassa on suuri. Kasvisten lisääminen vaikuttaa päivittäiseen vireyteen ja siten myös treenimotivaatioon.

Syötkö monipuolisesti hedelmiä, marjoja ja vihanneksia? Tai vaikkapa vähän miehekkäämmän makkara-wokin silloin tällöin? Vai syötkö viisi omenaa päivässä? Ihan sama näin alkuunsa, kunhan löydät tavan syödä maukkaasti ja runsaasti kasviksia, päivittäin noin puoli kiloa.

5. Syö treenin jälkeen palauttava välipala

Varsinkin kovempien harjoitusten jälkeen on hyvä nauttia ruokaa, joka sisältää proteiinia. Heti harjoituksen jälkeen ravinteet imeytyvät paremmin lihakseen. Palauttavaksi pieneksi välipalaksi sopii esimerkiksi juotava jogurtti tai puoli litraa rasvatonta maitoa.

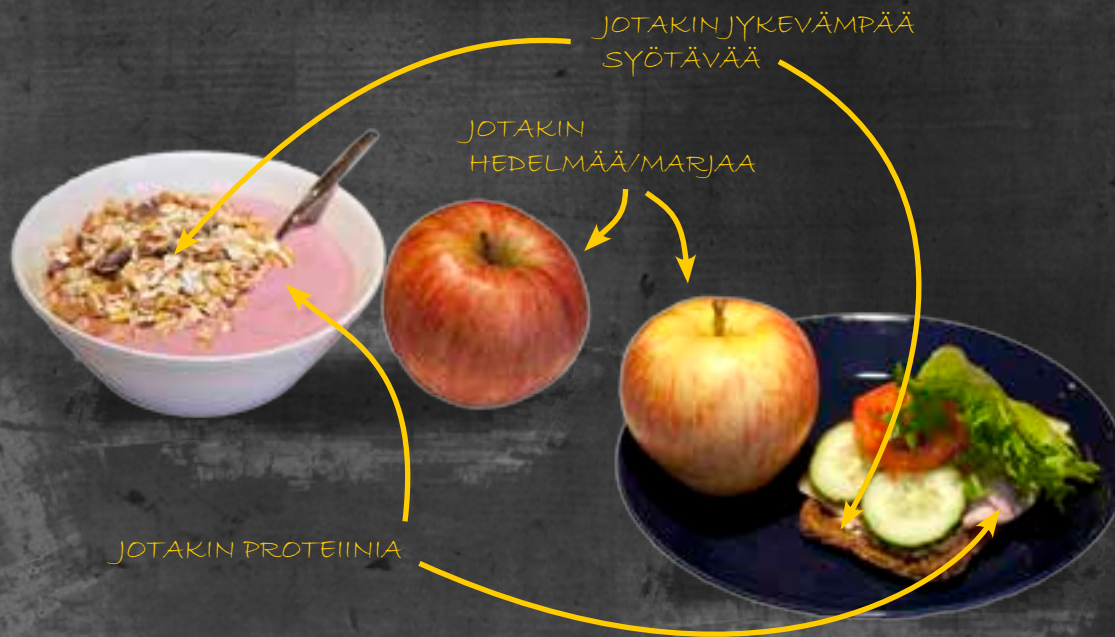
SYÖMÄLLÄ KUNTOON

PÄIVÄN SYÖMISTEN RAKENTAMINEN

- Syö kunnollisia aterioita.
- Syö tasaisesti ja riittävän paljon oman näläntunteen mukaan.
- Hedelmiä tai kasviksia jokaiselle aterialle.
- Proteiinia sisältävää ruokaa jokaiselle aterialle.

AAMIAINEN

Mysliä, jogurttia, hedelmä/marjoja **TAI** Ruisleipää, kinkkua, kurkkua, omena



SuomiMiehen treniruokavinkkejä WWW.SUOMIMIES.FI

LOUNAS

- Kunnan ateria, jossa lautasella on ainakin kolmannes kasviksia.
- Lisukkeet (maito, leipä, jälkiruoka) fiiliksen mukaan



VÄLIPALA

- Karjalanpiirakka ja omena TAI
- Jogurtti ja hedelmä
- Kaikki eivät tarvitse välipalaa. Kokeile, kannattaako sinun syödä se.



PÄIVÄLLINEN

- Kunnan ateria, jossa ainakin kolmannes kasviksia
- Lisukkeet (maito, leipä, jälkiruoka) fiiliksen mukaan

ILTAPALA

- Esimerkiksi leipä, kananmuna ja banaani
- Ilta- ja päivälliset voivat olla toisinkin päin, jos se sopii paremmin omaan rytmiin.



KEHONKOOSTUMUS

– VÄHENNÄ LÄSKIÄ, RAKENNA SOPIVASTI LIHAKSIA

Paino hallintaan – **LIKUNNALLA VAI RUOKAREMONTILLA?**

3–4 kertaa viikossa treenaaminen pudottaa painoa 2–3 kiloa ensimmäisten treenikuukausien aikana. Ruokailutottumuksia säätämällä vaa’an lukema valuu samassa ajassa helposti 10 kiloa alaspäin.

Painonpudotuksessa kannattaa aina rempata ruokavaliota. Ylimääräiset 30 kiloa eivät pelkällä sauvakävelyllä pois karise. Sivuilta 20–21 löytyvät treeniruokaohjeet kannattaa silloin ottaa avuksi. Parista ylimääräisestä kilosta saattaa hyvinkin päästä eroon treenillä. Olipa kiloja sitten pudotettavana kaksi tai kaksikymmentä, liikkuminen kuitenkin kannattaa.

Liikunta säästää lihaksia

Kun kiloja karistetaan ilman liikuntaa, aineenvaihdunta hidastuu ja painonpudotuksesta tulee koko ajan hankalampaa. Monipuolisen treenin avulla lihasmassa ei vähene ja voi jopa kasvaa laihduttajalla.

Liikkujalla parempi terveys

Terveyden kannalta on parempi olla mieluummin hieman ylipainoinen ja hyvässä kunnossa kuin hoikka huonokuntoinen sohvaperuna.

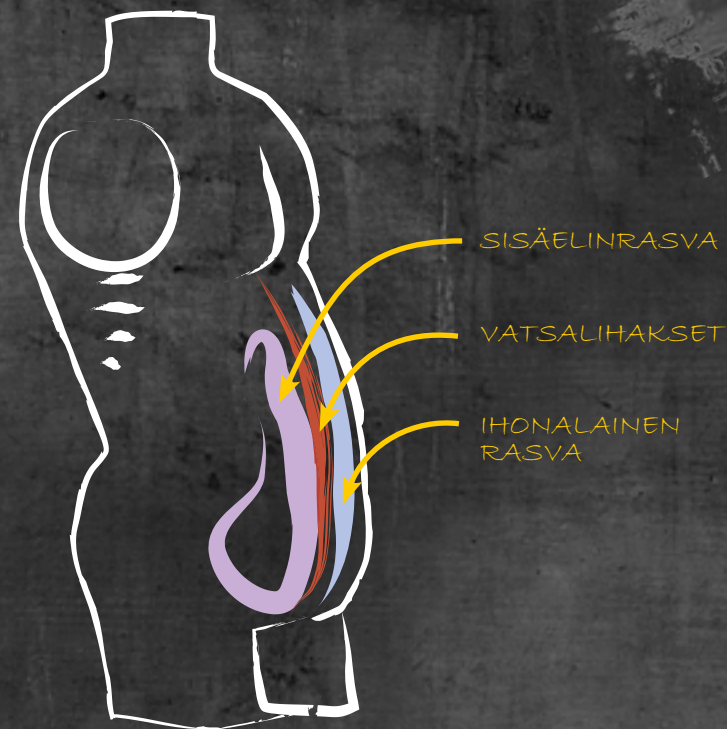
Treeni estää rasvan kertymistä

Normaalisti toimiva kroppa varastoi rasvaa mielellään ihon alle, jolloin jenkakahvat kasvavat ja pakarat sekä reidet saavat peitokseen reilumman rasvakerroksen. Jos liikunta jää vähälle ja ruoka maistuu, kroppa alkaa varastoida rasvaa sisäelinten ympärille vatsaonteloon (ns. viskeraalirasva).

Säännöllinen liikunta estää tehokkaasti näiden sydän- ja verisuonitaudeille ja tyyppin II diabetekselle altistavien rasvavarastojen kertymistä. Liikunta yhdistettynä terveellisiin ruokailutottumusten muutoksiin tehostaa entisestään siselinten ympärille kertyneen rasvan vähenemistä.

Kuinka nopeasti?

Liian rivaakka painonpudotustahti lisää tuntuvasti repsahdusriskiä, koska se vaatii melkoista kärvistelyä nälän kanssa. Jos pudotettavaa on toistakymmentä kiloa, paino putoaa nätisti kilon viikossa parin ensimmäisen viikon ajan, jonka jälkeen tulee pyrkiä 0,5 kilon viikkotahtiin. Nopeampi tahti saattaa vähentää myös lihasmassaa.



Epäterveelliset ruokailutottumukset ja vähäinen liikunta kerryttävät sisäelinten ympärille vatsaonteloon sisäelin- eli viskeraalirasvaa.



TIESITKÖ TÄMÄN?

Noin kaksi prosenttia ihmisistä omaa "supergeenit" lihasmassan kasvuun. Heillä lihasmassa saattaa kasvaa lähes kaksi kiloa kuukaudessa ensimmäisten treenikuukausien aikana. Onko sinulla supergeenit? Se selviää vain kokeilemalla!

Miesten vyötärönympärysmitta (cm)

Tavoitearvo Lievä terveyshaikka Huomattava terveyshaikka

Tavoitearvo	Lievä terveyshaikka	Huomattava terveyshaikka
< 94	94–101	> 102
Ei lihavuuteen liittyvää sairastumisvaaraa.	Vältä painon nousua tai pudota painoa.	Painoa tulisi pudottaa.

LISÄÄ LIHAKSIA

Lihassa lisääntyy liikunnalla. Ja mikä parasta, lihakset kasvavat treeniuran alussa nopeasti. Ensimmäisten 3–4 treenikuukauden aikana lihasmassa voi 2–3 kertaa viikossa treenaamalla kasvaa jopa kilon kuukaudessa. Lisääntynyt lihaskudos tehostaa aineenvaihduntaa ja edesauttaa painonhallintaa. Lihasmassaa hankkimalla kroppaa voi myös muokata atleettisemmaksi.

Lihakset kondikseen hyvissä ajoin!

län karttumisen vaikuttaa SuomiMiehen lihasmassaan. Jos aikaisemmin ei ole tullut aloitettua, ei peli ole kuitenkaan menetetty. Lihakset kasvavat vielä kuusikymppisilläkin, tosin hieman hitaammin kuin 30–40-vuotiailla.

Ulkomuoto uusiksi!

Lihaskuntotreeni vaikuttaa kehon ulkomuotoon. Laita rauta liikkeeseen ja 2–3 kuukauden päästä kropassasi saattaa olla yli kolme kiloa lisää lihasta. Samanaikaisesti rasvan osuus vähenee. Kun nämä lihat läiskästään raajoihin ja hartioihin samalla kun vyötärösi kaventuu 5–10 senttiä, on kroppasi takuulla erinäköinen!

Seuraa muutoksia kotikonsteilla – mittaa ja innostu muutoksista!

Vyötärönympärysmitta on helppo mitata kotona. Muutokset vyötäröllä ovat yleensä nopeita, kun ruokailutottumuksia rempataan ja liikunta lisääntyy. Mittaa vyötärönympäryksen navan kohdalta. Voit seurata kehitystäsi oheisella taulukolla.

VYÖTÄRÖNYMPÄRYYS

Päivämäärä	cm



HUOMI!

Liikunta tarjoaa valtavan määrän terveyshyötyjä, mutta fyysisen kuormituksen liittyä aina myös riskitekijöitä. Mikäli sinulla ei ole mitään fyysisiä oireita, tai säännöllistä lääkitystä johonkin sydän- tai keuhkosairauteen, kevyen liikunnan aloittaminen on turvallista. Jos olet tuntenut terveydentilasi heikoksi tai sinulla on diabeetes tai muu aktiivivaiheessa oleva pitkäaikais sairaus, kannattaa liikunta aloittaa lääkärintarkastuksella. Yli 45-vuotiaiden kannattaa tarkistaa treenikuntonsa ja erityisen tärkeää se on silloin, jos sinulla on riskitekijöitä, kuten korkea verenpaine, veren kolesteroli, tupakointi, sinulla on yli painoa, et ole liikkunut aikoihin tai sinulla on sukurasitetta sydän- ja verisuonitautien suhteen. Liikuntaa ei ole turvallista aloittaa, mikäli sinulla on jokin kroonisen tai akuutin sairauden selvittelyvaihe menossa, sairastat akuuttia ylähengitystieulehdusta tai olet tällaisen toipilasvaiheessa.

OPPAASTA LÖYDÄT KÄYTÄNNÖN OHJEET SIIHEN, KUINKA

Suomiliehen treenioapas kokoa yhteen innostavan tiedon ja toimivimmat käytännön treenivinkit fyysisen kunnan kohottamisesta. Treeniuokaosissa kerrotaan hyvän syömisen keskeiset asiat, jotka helpottavat painonhallintaa ja pitävät miehen kunnossa.

- aloitat liikkumisen ja jatkat treenaamista,
- kohennat kestävyyskuntoasi,
- syöt monipuolista ruokaa, joka tukee treeniäsi ja helpottaa painonhallintaa,
- lisät notkeutta yksinkertaisin ja helposti toteutettavin liikkein sekä
- kasvatat lihasmassaasi nopeammin, kun uskot sen olevan mahdollista.

Viiden kilometrin juoksemisen, 20 punnerrusta, 20 punnerrusta, 20 kilon karistamisen, verenpaineen laskeminen liikunnan avulla, lihasmassan lisääminen jopa kilon kuukausivauhtia – **NE OVAT KAIKKI MAHDOLLISIA TAVOITTEITA. ASETA SIIS OMASI JA LÄHDE MUKAANI!**



Teksti: Patrik Borg ja Timo Haikarainen
Toimittajat: Miia Malvela ja Katri Väisänen
Kiitokset: Harri Selänne, ravintola Hurrikaani,
vesiliikuntakeskus AaltoAlvari
Kuvat: Jiri Haltunen, Miia Malvela, Studio Juhla Sorri
Ulkoasu: medataivas.com
Paino: Otava 2013, keuruu

OPPAAN TILAUKSET TILAUKSET@LIKES.FI JA WWW.SUOMIMIES.FI
Lisätietoja Kunnossa kaiken ikää -ohjelmasta: KKI-toimisto, Viitanientie 15a, 40720 Jyväskylä • www.kki.likes.fi