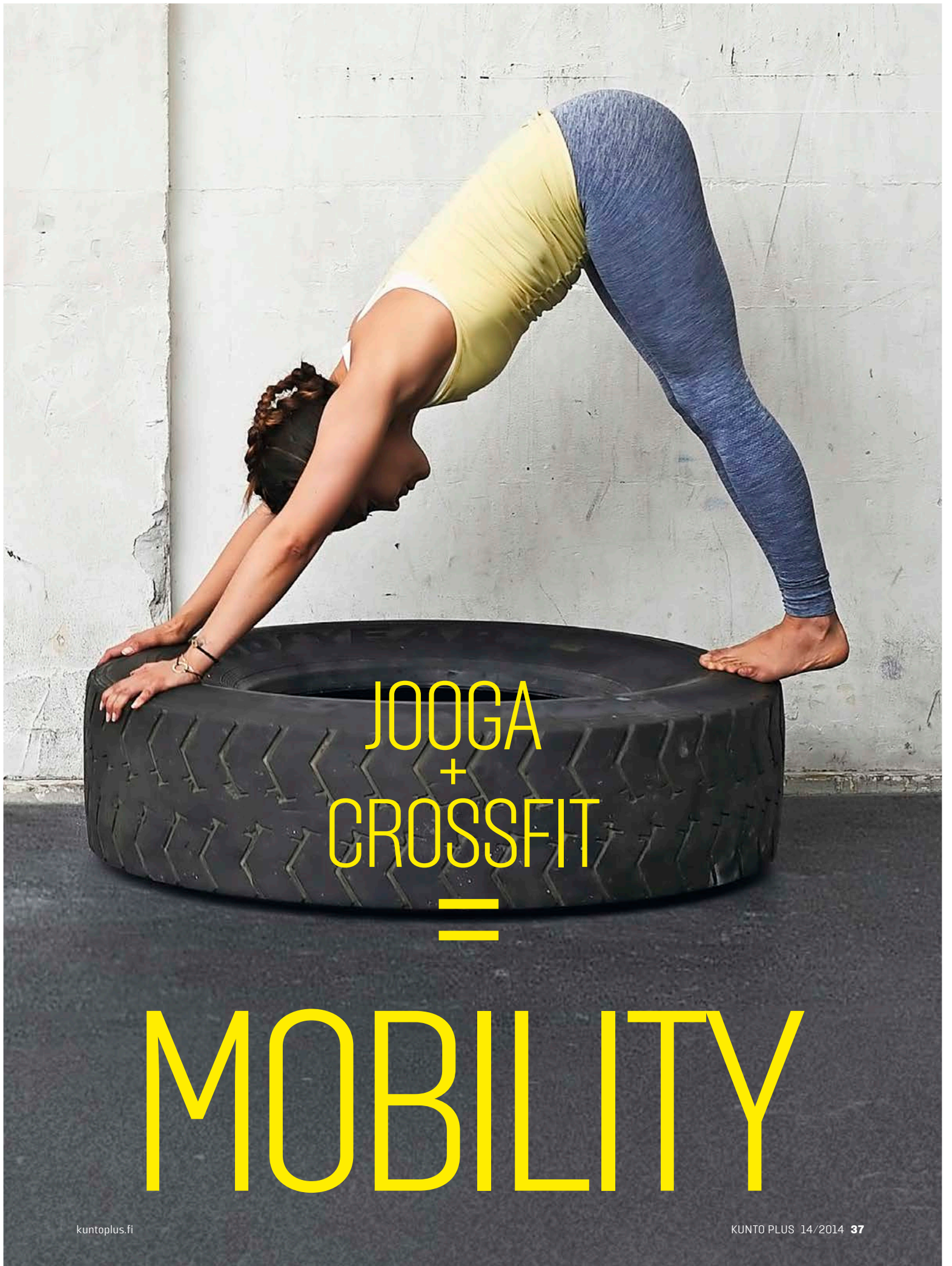




Liikkuvuus on nyt avainsana kaikkien crossfit-harrastajien huulilla. **Joogan ja crossfitin sopiva yhdistäminen notkistaa kehoa, parantaa tasapainoa, vahvistaa lihaksia ja lisää tietoisuutta omasta kehosta** – ja samalla oma ykköslaji sujuu entistä paremmin. Liikkuvuudesta on hyötyä kaikille, mutta treeneistä on erityisen paljon iloa, jos keho on jäykistynyt lenkkeilyn tai crossfitin tapaisesta kuntoilusta. Liikkuvuusharjoituksiin tutustuessa huomaa pian, että oma keho venyy asentoihin, joihin ei olisi uskonut koskaan pääsevänsä.



JOOGA
+
CROSSFIT
=

MOBILITY

Crossfitin perillinen

Crossfit kehitettiin San Franciscossa vuonna 2005, ja sitä harrastaneet urheilijat ja kuntoilijat huomasivat nopeasti, että harjoituksissa syntyi usein vammoja ja kehosta tuli helposti arka ja jäykkä. Pian saatiin selville, että 98 prosenttia näistä vammoista ja kivuista voitaisiin ehkäistä opettamalla lajin harrastajille kehotietoisuutta sekä kehon notkeudesta huolehtimista.

Fysioterapeutti Kelly Starrett kehitti vuonna 2008 crossfit-harrastajille suunnatun liikkuvuutta kehittävän Mobility-kurssin. Starrett kirjoitti myös kirjan *Becoming a Supple Leopard*, joka on hänen mukaansa ihanteellinen opas kipujen karkottamiseen, vammojen ehkäisemiseen sekä fyysisen suorituskyvyn virittämiseen huippuunsa. Kirja menestyi Yhdysvalloissa mainiosti. Hän laajensi yleisöään myös juoksijoihin muun muassa kirjalla *Ready to Run: Unlocking Your Potential to Run Naturally*.

Liikkuvuustreenien suosio levisi Eurooppaan aivan kuten crossfit, jota harrastetaan jo Suomenkin pienimmillä paikkakunnilla.

Mobility-liikkuvuusharjoituksiin voi tutustua kotimaassa vaikkapa Sats-kuntoketjun tunneilla, mutta treenejä järjestetään myös eri puolella Suomea crossfit-saleilla, joita löytyy esimerkiksi kotisivulta www.crossfitsuomi.fi.



Jäntevä 32-vuotias ilopilleri Pernille Benita Lekic toivottaa kaikki tervetulleiksi Mobility-harjoituksiin Crossfit Copenhagenin treenisalille Kööpenhaminan keskustassa. Hän muistuttaa heti aluksi, että tunnilla treenatessa käytetään vain omaa kehoa ja treenimattoa, ja kysyy siten, onko kukaan paikalle tulleista 25 kuntoilijasta kokeillut aiemmin liikkuvuusharjoituksia. Kuulun itse täysin uusien tulokkaiden kolmikkoon, ja huomaan hermostuvani siitä ajatuksesta, että olen koko joukon kokemattomin kuntoilija.

Olen joogaopettaja ja kohtuullisessa kunnossa, joten uskon selviäväni rääkistä. Kaikki sujuukin hyvin ensimmäiset 23 minuuttia, kun tunnilla tehdään minulle tuttuja joogaharjoituksia. Kaikki liikkeet ovat tuttuja omasta joogaharrastuksesta, ja sama pätee myös syvään ja rauhalliseen hengittämiseen. Pernille Benita Lekic opastaa meitä huolellisesti jokaista liikettä tehdessä: hän tarkkailee joka venytystä, staattista asentoa ja hengenvetoa ja korjaa heti kyljen, rintakehän, jalkaterät, niskan, lantion ja niin edelleen oikeaan asentoon, ja venytän pian kehoani ääriasentoihin.

Sitten siirrymme rennosta lämmittelystä enemmän voimaa vaativiin harjoituksiin. Tunnin ohjaaja määrittelee meidät siirtymään lankusta etunojapunnerruksiin ja vielä takaisin koiravenytykseen. Sen jälkeen kokeillaan erilaisia taisteluasentoja ja sitten tehdään taas lankkua ja etunojapunnerruksia. Vilkuilen kelloa ja hikoilen valtoimenaan, ja turvaudun hätäratkaisuna muistivihkoon ja toimittajan työhöni, kun muut 24 tasapainoilevat uupuneilla lihaksillaan oikean käden ja oikean jalkaterän varassa ja yrittävät pitää hiki hatussa kehonsa jotenkuten tasapainossa.

Paremmaksi omassa lajissa

Livahdan takaisin treenimatolleni mutta epäonnekseni juuri silloin, kun Lekic opettaa uutta tasapainoiluliikettä. Siinä seistään yhden jalan varassa ja toinen ojennetaan suoraksi taakse niin, että keho on vaakasuorassa ja kädet levitetään sivuille kuin linnun siivet.

Tunti etenee lähes tauoitta. Treennissä pyritään flow-tilaan, ja tauko-

na käytetään koiravenytystä, jonka aikana ehtii hengittää syvään ennen seuraavaa rasittavaa harjoitusta.

Treeni tuntuu joogalta, jota on viety hiukan fitnessiin suuntaan. Silmiä ei suljeta, eivätkä suitsukkeet tuoksu. Mutta mihin tällaisella harjoittelulla sitten oikein pyritään?

– Mobility-treenillä on kolme tärkeää tavoitetta: ensinnäkin kohennetaan kehon notkeutta sekä vakautta niin, että sitä opitaan käyttämään oikein, sillä se ehkäisee vammoja. Samalla tutustutaan omaan kehoon ja sen lihasten yhteistyöhön siten, että suorituskyky paranee niin crossfitissä kuin missä tahansa muussakin omassa suosikkilajissa. Lisäksi viritetään kehon aktiivinen liikkuvuus huippuunsa. Liikeratoja venyttämällä kehon saa vietyä helpommin räjähtävällä liikkellä erilaisiin ääriasentoihin, Lekic selittää.

Tästä on etua, olipa ääriasento omassa lajissa sitten polkimien pyöritystä jyrkässä mäessä tai painojen nostamista kuntosalilla. Liikkuvuustreenit parantavat suorituskykyä omassa ykköslajissa, ja niitä voi tehdä lähes kuka tahansa kuntoilija.

– Mobility-tunnille voi kävellä vaikka suoraan kadulta, mutta tänne tullaan usein vamman jälkeen. Suosittelemme tuki ennemmin vammojen ehkäisemistä ennalta, Lekic korostaa ja huomauttaa, että liikkuvuustreenit edistävät myös kehon palautumista ja jännitystilojen laukaisemista.

Uusia kehollisia kokemuksia

Edessäni tasapainoilee hikisenä urheilullisen näköinen nuorimies. Hän tärisee paikallaan, kun Lekic opastaa oikeaa asentoa.

– Hän oli vuosi sitten toivottoman jäykkä. Nyt hänen kehonsa on täysin toisenlainen, ja hän oppi vaikean jooga-asennon, jossa seisotaan päällään. Lihaksikkailta miehillä on omat haasteensa, sillä heidän lihaksensa ovat lyhyitä ja kireitä. Toisaalta he myös edistyvät kaikkein nopeimmin. Lihaksikas keho venyy pian asentoihin, joihin se ei ole koskaan ennen päässyt. Tavallisella venyttelyllä ei päästä koskaan samoihin tuloksiin.

– Mobility-treeni ja venyttely eivät ole sama asia. Venyttelyllä lähinnä pidennetään lihaksia. Liikkuvuusharjoituksissa keskitytään koko kehoon

niin, että siitä tehdään määrätietoisesti liikkuvampi ja suorituskyisempi. Mutta entä sitten joogaaminen?

– Jooga tepsii tosiaan samalla tavalla. Liikkuvuustreenit on kuitenkin suunniteltu niin, että suorituskyky paranee vaikkapa crossfitissä, juoksussa tai pyöräilyssä.

Liikkuvuus ennen kaikkea

Tunti lähestyy loppuaan, ja viimeisinä minuutteina tehdään lyhyt mutta kovasti kaivattu rentoutumisharjoitus. Viereisellä treenimatolla makaa nuori nainen, jota olen katsellut kahdehtien tunnin aikana, sillä hän tuntuu olevan juuri sopivan notkea mutta silti vahva. Kaikki liikkeet sujuvat niin jouhevasti, kuin hän olisi tehnyt niitä lapsesta saakka.

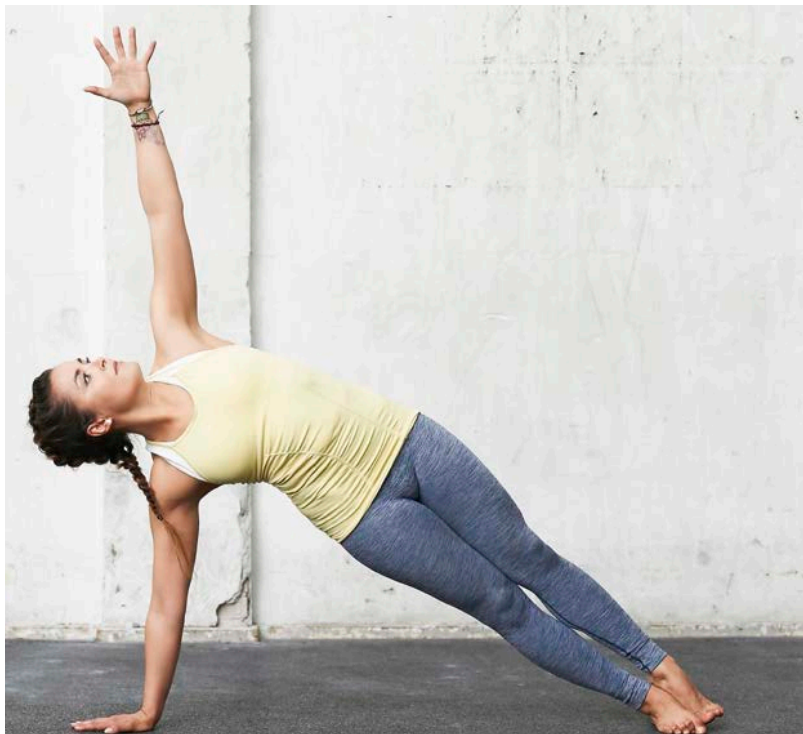
– Olen pelannut aiemmin jalkapalloa ja harrastin jonkin aikaa myös crossfitiä. Ryhdyin käymään mobility-harjoituksissa noin vuosi sitten, ja huomasin kehoni muuttuvan parempaan suuntaan jo vajaan kuukauden kohdalla. Treeni notkisti varsinkin takareisiäni, jotka olivat jalkapallosta kireät. Pääsin myös paljon paremmin sinuiksi kehoni kanssa. Olo tuntuu rauhallisemmalta ja levollisemmalta. Nykyisin käyn enää ainoastaan mobilitytreeneissä kolme kertaa viikossa, kertoo 24-vuotias opiskelija Ditte Kraglund.

Hän onkin elävä esimerkki siitä, ettei liikkuvuusharjoitusten lisäksi tarvitse tehdä muuta, sillä ne pitävät kehon sekä vahvana että notkeana.

Hmm. Taidan tietää ihmisen, joka voisi kokeilla kotona joogan täydentämistä etunojapunnerruksilla. □

5 Maistiaisia liikkuvuustreeneistä

Intensiivisellä treeniohjelmalla voi vahvistaa ja notkistaa muun muassa selkää, hartioita, lantiota, vatsalihaksia ja muita keskikehon tukilihaksia sekä nilkkoja. Joogaohjaaja Pernille Benita Lekic on valikoinut kaikille kuntoilijoille sopivia harjoituksia, ja hän näyttää, kuinka niillä parannetaan koko kehon liikkuvuutta:



1 Lankku sivuttain

Tasapainoile yhden käden varassa ja vakauta koko keho vatsalihasten voimalla. Keskikehon tukilihasten täytyy olla vahvoja, jottei lantio kuormitu liikaa.

Treenaa näin:

Asetu etunojapunnerruksen yläasentoon (kädet ojennettuina). Tue sitten yläkeho oikean käden varaan, kokoa kantapäät yhteen ja siirrä kehon paino kokonaan oikean käden jalan varaan. Kohota vasen käsi suoraan kohti kattoa. Pysyttele asennossa tai yritä kohottaa vielä vasen jalka ilmaan. Palaa takaisin punnerrusasentoon ja tee sama liike toiselle puolelle. Voit tehdä liikkeen kynnärvarren varassa, jos se on muuten liian vaikea.



2 Silta tai hartiasilta

Selän taivutus taakse vahvistaa ja venyttää rintaa, niskaa, selkäranka-aa, lantiota ja pakaroita. Hengitä syvään, niin saat avuttua rintakehän ja rentoutettua lihakset.

Treenaa näin:

Käy selinmakuulle jalat koukussa. Pidä jalvoja lantion leveydellä noin kämmenleveyden päässä pakarosta. Nosta sitten lantio ilmaan ja pyöristä selkää nikama nikamalta siten, että nojaat vain yläselällä lattiaan. Vieritä ensin toinen ja sitten

toinen hartia rintakehän alle. Paina jalkateriä lattiaan ja jännitä jalvoja niin, että saat myös pakarat aktivoitua. Toista liike moneen kertaan, ja yritä nousta täyteen siltaan, jos vain suinkin uskallat. Paina kädet lattiaan korvien viereen ja kohottaudu pään varaan. Vie kädet ja jalat sopivalle etäisyydelle toisistaan ja ojenna kädet seuraavan sisäänhengityksen aikana siten, että nouset käsien varaan. Pysy asennossa 8 hengityksen ajan.



3 Koira

Perinteinen koko kehon venytys puree oikein toteutettuna juuri niihin paikkoihin, joita yleensä vaivaa jäykkyys. Sekä takareisi, selkäranka että leveä selkälihakas notkistuvat. Hartiat täytyy pitää alhaalla ja poissa korvista, jotta venytys tepsii mahdollisimman tehokkaasti. Polvien pienenpieni notkistaminen voi vähentää lantioon kohdistuvaa painetta.

Treenaa näin:

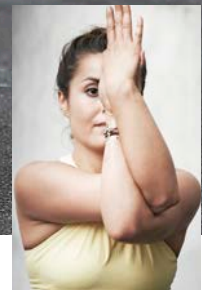
Asetu nelinkontin polvet täsmälleen lantion alla ja ranteet aivan hartioiden alapuolella. Taivuta varpaat jalkaterän alle ja paina sitten kaikki kymmenen sormea tukevasti lattiaan. Nosta vielä peppua kohti kattoa ja vie kehon paino takaisin kantapäille, niin tunnet venytyksen.

4 Kyyhkynen

Kyyhkysliike sopii mainiosti lantion ja pakaroiden venyttämiseen rankan treenin jälkeen. Pidä lonkat koko ajan suoraan jalkojen päällä. Etummainen kantapää on tarkoitus viedä mahdollisimman lähelle nivusia sen mukaan, kuinka hyvä oman kehon liikkuvuus on.

Treenaa näin:

Aloita koira-asennosta ja vie oikea jalka pitkälle eteen käsien väliin. Yritä saada oikea sääri treenimatton etureunan suuntaiseksi. Laske lonkkia kohti lattiaa kohottamalla yläkehoa ylöspäin. Työnnä päälakea ylöspäin ja avaa rintakehä mahdollisimman auki. Pysyttele asennossa tai laske yläkeho hitaasti etummaisemman jalan päälle. Toista sama liike vielä peilikuvana vasemmalla jalalla.



5 Kotka

Kotka on mainio liike varsinkin urheilijoille. Se vahvistaa nilkkoja, kohentaa hartioiden liikkuvuutta ja parantaa kestävyttä sekä tasapainoa. Lämmittele ennen liikettä.

Treenaa näin:

Vie seisovassa asennossa käsivarret ristikkäin, kohota kyynärpäät nenän

korkeudelle ja paina kyynärvarsia pois päin kasvoista. Nosta oikea jalka ilmaan ja risti se vasemman jalan kanssa niin ylhäältä reidestä kuin voit. Yritä kiertää nilkka kokonaan pohkeen ympäri. Siirrä paino takaisin kantapäille ja suorista keho. Toista liike peilikuvana toisen jalan varassa.