

Kukapa ei haluaisi olla joululoman jälkeen entistäkin hoikempi ja treenatumpi? Tämä kuulostaa mahdottomalta, ellei sitten luovu kaikesta joulun herkuttelusta, mutta keinoksi kelpaa uudella tavalla koostettu tehotreeni. Joulun voi viettää tuttuun tapaan rennosti, kunhan siihen valmistaudutaan kuntoilemalla.

Menetelmän englanninkielinen nimitys on *overreaching*, ja se tarkoittaa eräänlaista yliharjoittelua. Jujuna on kehon treenaaminen rankasti tietyn ajanjaksona, jolloin se polttaa enemmän kaloreita seuraavina viikkoina. Ennen joulua kuntoillaan siis kuusi viikkoa kovaa, mutta treenimäärä pidetään silti terveellisellä tasolla.

Onnistuminen vaatii vammojen, ylipainituksen ja loppuun palamisen välttämistä, sillä ne ovat uhkana, jos kovaa treeniä jatketaan yli kuusi viikkoa ilman lepotaukoja. Tehotreenin salaisuus piilee kovien ja keveiden treenijaksojen sekä levon vuorottelussa. Huippu-urheilijatkin hyödyntävät yliharjoittelua treenaamalla juuri ennen kilpailua erityisen kovaa. Sitten he keventävät harjoittelua kisaa edeltävinä päivinä viritääkseen kehonsa huippukuntoon.

Kehon rajat täytyy tuntea

Sen paremmin huippu-urheilija kuin tavallinen kuntoilijakaan ei voi yliharjoitella koko ajan. Treenitapaa saa noudattaa enintään kahdesti vuodessa. Joulun ohella keinoa voi hyödyntää kesäaikaan, jolloin lomalla voi löhöillä ilman kunnan heikentymistä.

Kuuden viikon rankan treenin jälkeen täytyy ehdottomasti pitää suunniteltu viikon tauko. Olo voi olla viidennen ja kuudennen viikon kohdalla väkivahva ja treeniä haluaisi ehkä jatkaa, mutta leikki pitää lopettaa ennen kuin se muuttuu itkuksi. Kehoa altistuu sairauksille ja vammoille, jos sitä kuormitetaan liikaa.

Ennen seuraavien kuuden viikon harjoitusten aloittamista on hyvä varautua pieniin takaiskuihinkin. Kehoa on tarkoitus rasittaa rankasti neljästi viikossa, mutta kaikki ei aina suju suunnitellusti. Vilustumista, yllätysvieraita tai muita muutoksia suunnitelmiin ei tarvitse pelätä. Silloin voi tehdä hiukan lyhyemmän treenin tai pitää vain lepopäivän. Tavoitteeseen ehtii silti aivan mainiosti. □

3 eri tapaa treenata takaa tulokset:

Tässä on vapaalippu joulunajan nautintoon

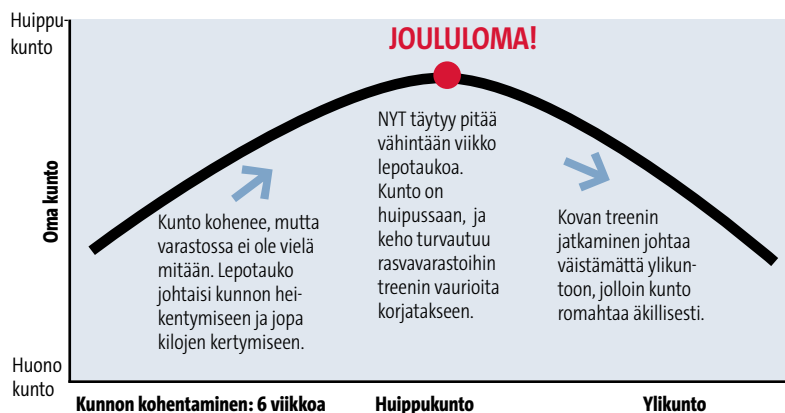
Tavoitteen saavuttaminen vaatii kehon haastamista kolmenlaisilla treeneillä: sekä voimaa ja lihasmassaa lisäävillä lihaskuntoliikkeillä että kestävyysharjoittelulla. Ne muokkaavat kuntoilijan kehosta todellisen rasvapolttimen.



VOIMAA

SIKSI: Voimaa lisäävä harjoittelu valmisteleo kehoa varsinaiseen lihasmassan kasvattamiseen muun muassa lisäämällä lihasolujen määrää. Vahvoja lihaksia tarvitaan niin raskaiden painojen nostamiseen, että keho polttaisi entistä enemmän rasvaa.

Huippukuntoon 6 viikossa – ja sitten lepoa





Sofie testasi tehokeinin Kiinanmatkallaan

Eikö olisikin mukavaa viettää pitkä lekotelluloma herkutellen – mutta silti lihomatta? KUNTO PLUS -teho-treeni teki 21-vuotiaan Sofie Feldthausin unelmasta totta.

– Olin äskettäin lomalla Kiinassa, ja kuntoileminen sekä ruokavalion tarkkailu oli tavallista haastavampaa. Sain pidettyä silti painon ennallaan koko neljän viikon ajan. Itse asiassa paino putosi ensimmäisenä viikkona, hän kertoo.

Niksinä oli viikkojen rankka treeni juuri ennen lomaa. Sofie kuntoili kovaa neljästi viikossa muun muassa kahvakuulilla.

– Kehoni reagoi nopeasti. Energiaa suorastaan pursusi, nukuin yöni kuin tukki ja olin valtavan hyvällä tuulella. Ruokahaluni sai uutta pontta, mutten himoinnut herkuja. Palautuminen oli viimeisenä viikkona vaikeampaa, mutta mieliala pysyi korkealla, Sofie selittää.

En olisi uskonut, että kehoa voi muokata niin paljon vain neljässä viikossa – tai että treenin teho kestää niin kauan. Kehoni on tosiaan muuttunut fyysisesti, sillä minulla on yhtäkkiä lihaksia, joista en tiennyt ennen mitään, hän kertoo.

LIHASMASSAA

SIKSI: Suuret lihakset polttavat eniten rasvaa. Lihaksiin pitää siis hankkia ensin tarpeeksi voimaa raskaiden painojen nostamiseen, jotta ne voisivat kasvaa mahdollisimman paljon. Sitten lihasmassaa saa kasvatettua tehokkaimmin noin 8–12 toiston sarjoilla.

KESTÄVYYTTÄ

SIKSI: Kestävyysharjoittelu on eräs tehokkaimmista tavoista polttaa rasvaa. Niinpä joka kolmas treeni vietetään soutulaiteen tai kuntopyörän satulassa. Keinoksi kelpaavat vauhdikkaat intervallit, jotka polttavat kaloreja nopeammin kuin hidas treeni.

Syö oikein – niin saat unelmien kehon nopeammin

Naisen keho reagoi erityisen herkästi vaativaan treeniohjelmaan, ja lihasten kasvattaminen vaatiikin määrätietoista ruokailujen suunnittelua.

1. Viimeistään 30 min ennen treeniä:

Syö kourallinen proteiinia (kuten 2–3 dl skyr-rahkaa) ja puolikas kourallinen hedelmiä tai marjoja.

2. Viimeistään 30 min treenin jälkeen:

Yksi kourallinen proteiinia (kuten 2–3 dl skyr-rahkaa) ja kourallinen nopeita hiilihydraatteja (kuten rusinaa).

3. Viimeistään 2 tuntia treenin jälkeen:

Kourallinen proteiinia (kanan rintaleike) ja kaksi kourallista hitaita hiilihydraatteja (perunaa tai riisiä).

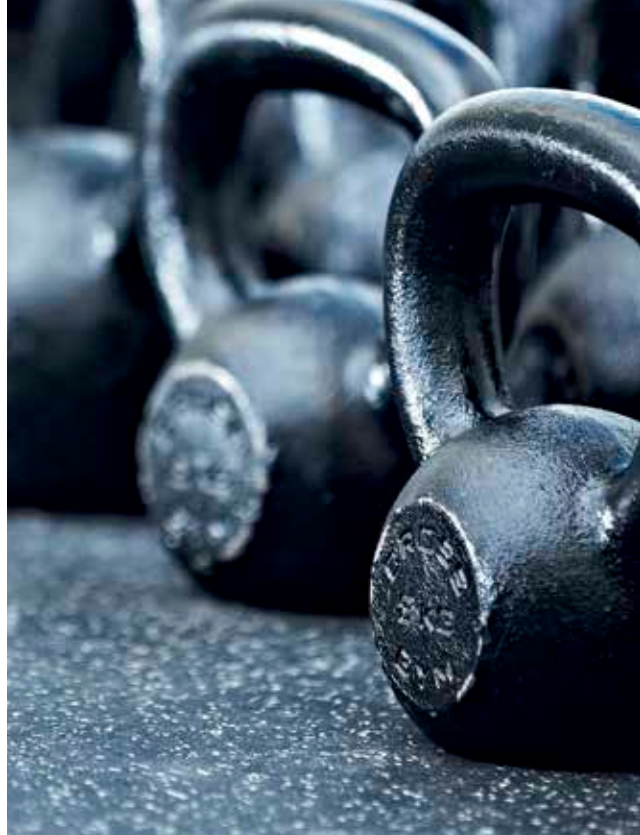
4. Syö kylläiseksi

Treeni on niin rankkaa, että keho tarvitsee rutkasti energiaa. Älä silti sorru napestelemaan koko aikaa. Syö siis vatsa täyteen kaikilla pääaterioilla.

Tutustu
palautumiseen:
kuntoplus.fi

Treenaa seuraavasti – päivä päivältä

1. Harjoitusohjelma koostuu kolmesta kokonaisuudesta: voiman hankinnasta, lihasmassan kasvattamisesta sekä kestävyysharjoittelusta.
2. Yksittäinen harjoituskerta kestää 12–60 minuuttia.
3. Harjoittelun vaativuus vaihtelee paljon, joten ohjelman treenien on tarkoituskin tuntua välillä helpoilta ja liiankin lyhyiltä. Ohjelma varmistaa mahdollisimman suuren treenimäärän lyhyessä ajassa. Siten vältetään varsinaiseen liikuntoon ajautuminen.
4. Suosittelemme kahvakuulalla kuntoilemista, mutta voit treenata myös käsipainoilla tai levytangolla.
5. Käytä treeneissä samaa kahvakuulaa: vasta-alkajilla 8-kiloinen ja kokeneilla 12-kiloinen. Levytanko saa painaa joko 12–15 tai 20–25 kiloa.



	VIIKKO 1	VIIKKO 2	VIIKKO 3	VIIKKO 4	VIIKKO 5	
MA	● Lihasmassaa Treenipari A	● Voimaa Ohjelma 1: 3 sarjaa	● Lihasmassaa Treenipari B	● Kestävyyttä Taso 3	Aamu: ● Kestävyyttä Taso 5 Ilta: ● Lihasmassaa Treenipari B	
TI			● Voimaa Ohjelma 1: 5 sarjaa	● Lihasmassaa Treenipari B	Aamu: ● Voimaa Ohjelma 2: 5 sarjaa	
KE	● Voimaa Ohjelma 1: 2 sarjaa	● Lihasmassaa Treenipari A	● Kestävyyttä Taso 2	● Voimaa Ohjelma 2: 3 sarjaa		
TO				● Kestävyyttä Taso 4	Aamu: ● Kestävyyttä Taso 6 Ilta: ● Lihasmassaa Treenipari A	
PE	● Lihasmassaa Treenipari B	● Voimaa Ohjelma 1: 4 sarjaa	● Lihasmassaa Treenipari A	● Lihasmassaa Treenipari A	Aamu: ● Voimaa Ohjelma 2: 2 sarjaa	
LA		● Kestävyyttä Taso 1	● Voimaa Ohjelma 2: 2 sarjaa	● Voimaa Ohjelma 2: 4 sarjaa	● Kestävyyttä Taso 7	
SU						

LIHASSMASSAA

TREENIPARI A: Kuntoile 20 minuuttia ja tee kahta harjoitusta vuorotellen. Pidä aluksi harjoitusten välissä minuutin tauko, jota voi lyhentää joka treenikerralla.

HEILAUTUKSET (10 KERTAA)

Treenaa näin:

Seiso jalat lantion leveydellä ja kahvakuula lattialla edessäsi. Pidä rintakehää koholla, taivuta jalkoja ja vie lantiota taaksepäin. Tartu sitten kahvakuulaan kaksin käsin.

A. Vedä kahvakuula taakse jalkojen väliin.

B. Ojentaudu räjähtävästi ja heilauta kuula hartioiden korkeudelle siten, että katsot koko ajan eteenpäin. Kuvitelte hypääväsi miltei

ilmaan (pidä silti jalat lattiasa) ja ponnahta suoraksi kuin jousi. Purista samalla pakaroita tiukasti yhteen. Päästä kuula heilahtamaan takaisin jalkojen väliin siten, että koukistat samalla polvia ja työnnät lantiota taaksepäin. Pidä kyynärvarsia niin lähellä haaroja kuin kykenet. Pää saa olla selkärangan suorana jatkeena, mutta vedä leukaa hiukan sisään. Työnnä pepu voimalla taakse kuulaa heilahtaessa alas.



PUNNERRUSKÄVELY (6 KERTAA)

Treenaa näin:

A. Seiso jalat lantion leveydellä ja kumarru eteenpäin, kunnes kädet ulottuvat lattiaan. Vie sitten jalat askel askeleelta niin kauas taakse kuin kykenet. Pidä kädet paikallaan äläkä päästä lantiota roikkumaan.

B. Jännitä pakarot tiukaksi, kun olet ojentautunut niin suoraksi kuin kykenet. Askella sitten takaisin alkuasentoon. Tee harjoitus hallitusti.

TREENIPARI B: Kuntoile 20 minuuttia ja tee kahta harjoitusta vuorotellen. Pidä aluksi harjoitusten välissä minuutin tauko, jota voi lyhentää joka treenikerralla.



JALKAKYYKKY KUULALLA (5 KERTAA)

Treenaa näin:

A. Seiso taas jalat lantion leveydellä. Tartu kahvakuulaan yhdellä kädellä ja ojenna toinen käsi suoraksi kehon sivulle. Pidä selkä suorana.

B. Taivuta polvia, kunnes peppu laskee polvia alemmaksi. Voit kuvitella istuvasti matalalle tuolille. Pidä selkä suorana ja kehon paino kantapäillä. Ojentaudu suoraksi hallitusti. Toista treeni kahvakuula toisessa kädessä.

PUOLITOISTA KÄSISOUTUA (5 KERTAA)

Treenaa näin:

A. Seiso jalat lantion leveydellä. Kumarru eteenpäin mutta pidä selkä suorana. Tartu kahvakuulaan yhdellä kädellä.

B. Vedä kuulaa ylös ja taakse, kunnes se on vyötärön korkeudella. Tarkista peilistä, ettei kumpikaan hartia roiku alempana. Ojenna selkäranka suoraksi.

C. Laske kuulaa puoliväliin kohti aluasentoa ja pidättele sitä hetki.

D. Vedä kahvakuula taas vyötärön korkeudelle siten, että teet yhteen menoon puolitoista käsisoutuvettoa.

E. Laske kuula alkuasentoon. Tee viisi toistoa kummallakin kädellä.



<p>VIIKKO 6</p> <p>Aamu: ● Kestävyyttä Taso 8</p> <p>Ilta: ● Lihassmassaa Treenipari B</p>	
<p>Aamu: ● Voimaa Ohjelma 3: 3 sarjaa</p>	<p>Ilta: ● Kestävyyttä Taso 9</p>
<p>Aamu: ● Voimaa Ohjelma 3: 4 sarjaa</p> <p>Ilta: ● Kestävyyttä Taso 10</p>	
<p>● Voimaa Ohjelma 3: 5 sarjaa</p>	<p>● Kestävyyttä Taso 11</p>

Joululoma!

VOIMAA

Säästä aikaa – kuntoile kotona

Kuntoilukerta kestää vain noin 20 minuuttia, eikä aikaa kulu edes kuntosalille kulkemiseen, jos treenin tekee omassa olohuoneessa. Hanki omat kahvakuulat, niin molemmat lihasvoimaohjelmat voi tehdä kotona. Ainoastaan kestävyystreeni vaatii soutu laitteen tai kuntopyörän.

Ohjelma 1	Ohjelma 2	Ohjelma 3
1 x rinnalleveto	1 x rinnalleveto	1 x rinnalleveto
1 x jalkakyykky	1 x jalkakyykky	1 x jalkakyykky
1 x pystypunnerrus	1 x pystypunnerrus	1 x pystypunnerrus
1 x jalkakyykky	1 x jalkakyykky	1 x jalkakyykky
1 x pystypunnerrus	1 x pystypunnerrus	1 x pystypunnerrus
Tauko: 1 min	Tauko: 1 min	Tauko: 1 min
2 x rinnalleveto	2 x rinnalleveto	2 x rinnalleveto
2 x jalkakyykky	2 x jalkakyykky	2 x jalkakyykky
2 x pystypunnerrus	2 x pystypunnerrus	2 x pystypunnerrus
2 x jalkakyykky	2 x jalkakyykky	2 x jalkakyykky
2 x pystypunnerrus	2 x pystypunnerrus	2 x pystypunnerrus
Tauko: 2 min	Tauko: 2 min	Tauko: 2 min
3 x rinnalleveto	3 x rinnalleveto	3 x rinnalleveto
3 x jalkakyykky	3 x jalkakyykky	3 x jalkakyykky
3 x pystypunnerrus	3 x pystypunnerrus	3 x pystypunnerrus
3 x jalkakyykky	3 x jalkakyykky	3 x jalkakyykky
Tauko: 3 min	Tauko: 3 min	Tauko: 3 min
	3 x rinnalleveto	3 x rinnalleveto
	3 x jalkakyykky	3 x jalkakyykky
	3 x pystypunnerrus	3 x pystypunnerrus
	3 x jalkakyykky	3 x jalkakyykky
	Tauko: 3 min	Tauko: 3 min
	3 x rinnalleveto	3 x rinnalleveto
	3 x jalkakyykky	3 x jalkakyykky
	3 x pystypunnerrus	3 x pystypunnerrus
	3 x jalkakyykky	3 x jalkakyykky
	Tauko: 3 min	Tauko: 3 min



JALKAKYKYKKY KUULIEN KANSSA

Treenaa näin:

- A.** Ota kumpaankin käteen kahvakuula ja nosta ne hartioiden eteen kiinni kehoon. Yritä kuvitella, että kahvakuulat ovat osa omaa kehoa.
- B.** Kyykisty niin syvään kuin kykenet. Taivuta sekä polvia että lantiota samaan aikaan. Paina kantapäitä koko ajan tiukasti lattiaan. Kohota koko keho suoraksi jännittämällä voimakkaasti pakaroit ja reisiä.



PYSTYPUNNERRUS

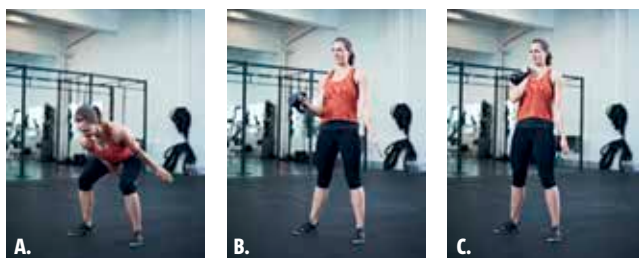
Treenaa näin:

- A.** Seiso leveässä haara-asennossa. Tartu kahvakuulaan toisella kädellä.
- B.** Taivuta polvia noin 30 astetta – älä suoraan kulmaan saakka.
- C.** Ojenna polvet ja lantio räjähtävästi suoriksi samalla kertaa.
- D.** Anna alakehon voiman virrata yläkehon välityksellä kahvakuulaan saakka ja punnerra kuula pään päälle hallitulla liikkeellä heti, kun jalat ovat ojentuneet suoriksi. Laske sitten kahvakuula rauhallisesti takaisin alkuasentoon. Voit vaimentaa pudotusta joustamalla hiukan polvista.

RINNALLEVETO

Treenaa näin:

- A.** Tartu kahvakuulaan yhdellä kädellä. Vedä kahvakuula taakse jalkojen väliin, mutta pidä rintakehä samalla kohotettuna. Ojenna pää selkärangan suoraksi jatkeeksi ja jännitä sekä jalkojen että pakaroiden lihaksia.
- B.** Ojenna koko keho suoraksi räjähtävällä vauhdilla ja anna kahvakuulan seurata mukana. Pidä olkavarsi koko ajan lähellä kehoa.
- C.** Paina olkavarsi kiinni kylkeen rintakehän viereen ja kohota kyynärvarsi ylös. Ojenna ranne samalla suoraksi. Toista koko harjoitus. Muista tehdä rinnalleveto myös kahvakuula toisessa kädessä.



Treenaa näin: Valitse lajiksi joko soutu tai pyöräily muttei juoksemista. Aloita jokainen harjoitus lämmittämällä kevyesti 5–10 minuuttia, niin keho on varmasti valmis treeniin. Intervallien välisillä tauoilla voi aluksi pysähtyä paikalleen, mutta kunnon kohentuessa tauon aikana voi soutaa tai polkea rennosti.

TASO 1	20 min (kiristä vauhtia 5 min välein, mutta älä pidä treenatessa taukoja).
TASO 2	20 min (kiristä vauhtia 4 min välein)
TASO 3	21 min (kiristä vauhtia 3 min välein)
TASO 4	Intervalleja (4 x 3 min kovalla rasiuksella). Tauot intervallien väleissä: 45 s
TASO 5	Intervalleja (3 x 4 min). Tauot: 1 min
TASO 6	Intervalleja (2 x 5 min). Tauot: 1 min 15 s
TASO 7	Intervalleja (5 x 3 min). Tauot: 45 s
TASO 8	Intervalleja (4 x 4 min). Tauot: 1 min
TASO 9	Intervalleja (3 x 5 min). Tauot: 1 min 15 s
TASO 10	20 min (kiristä vauhtia 4 min välein)
TASO 11	21 min (kiristä vauhtia 3 min välein)