**Yleistä tietoa Kuntosalista**

**Yleistä**

**Kuntosali** on paikka, jossa perinteisesti [voimailulajien](https://fi.wikipedia.org/wiki/Voimailu) urheilijat ovat harjoitelleet. Nykyään kuntosaliharjoittelu kuuluu voimailijoiden lisäksi myös lähes kaikkien muidenkin urheilijoiden harjoitusohjelmaan ja on myös suosittu harrastus tavallisten kuntoilijoiden keskuudessa. Lihaskunnon lisäksi voi harjoittaa myös aerobista kuntoaan. Jos palveluihin kuuluu perinteisen kuntosalin lisäksi muita liikuntapalveluja, kuten esimerkiksi ryhmäliikuntaa, palloilulajeja tai [vesiurheilumahdollisuuksia](https://fi.wikipedia.org/w/index.php?title=Vesiurheilu&action=edit&redlink=1)**,** kutsutaan paikkaa yleisemmin nimellä **kuntokeskus** tai[kuntoklubi](https://fi.wikipedia.org/wiki/Kuntoklubi). Kuntosalilla käymisen voi aloittaa kaikenikäisenä ja se auttaa painonhallinnassa

**Street Workout** on laji, jossa treenataan katuolosuhteissa oman kehon painolla. Suomessa kesä on lyhyt ja aurinkoiset päivät kannattaa hyödyntää treenaamalla ulkona. Mielikuvitusta käyttämällä koko maailma on yksi iso kuntosali! Omalla kehonpainolla suoritettavat liikkeet ovat kokonaisvaltaisia ja kehittävät voiman ja lihasmassan lisäksi tehokkaasti kehonhallintaa. Niinpä niiden tekemisestä voi saada positiivista siirtovaikutusta moniin eri lajeihin. Kehonpainoliikkeiden huonona puolena taas on se, että lihasryhmiä on vaikea eristää verrattuna kuntosalilaitteilla ja käsipainoilla tehtäviin liikkeisiin. Street Workouttia harrastetaan erilaisista syistä: osa harrastaa sitä lisätäkseen voimaa ja lihasmassaa, kun taas osa harrastaa sitä oppiakseen näyttäviä liikkeitä, kuten käsilläseisontapunnerrus, yhden käden leuanveto ja planche.

**Kuntosali liikkeet ja laitteet**

**Kuntosaliikkeet**

[**Jalat**](http://www.punttis.net/kuntosaliliikeet-jalat/)

[Kyykky](http://www.exrx.net/WeightExercises/Quadriceps/BBFullSquat.html)

Prässi

[Jalan koukistus maaten](http://www.exrx.net/WeightExercises/Hamstrings/LVLyingLegCurl.html)

[Pohkeet istuen](http://www.exrx.net/WeightExercises/Gastrocnemius/BBStandingCalfRaise.html)

**Hartiat & Olkapäät**

[Pystypunnerrus](http://www.exrx.net/WeightExercises/DeltoidAnterior/BBShoulderPress.html)

[Pystypunnerrus käsipainoilla](http://www.exrx.net/WeightExercises/DeltoidAnterior/DBShoulderPress.html)

[Dippi](http://www.exrx.net/WeightExercises/PectoralSternal/AsChestDip.html)

[Vipunostot käsipainoilla](http://www.exrx.net/WeightExercises/DeltoidPosterior/DBRearLateralRaise.html)

**Kädet**

**Ojentajat**

[Kapea penkki](http://www.exrx.net/WeightExercises/Triceps/BBCloseGripBenchPress.html)

[Ojentajat ylätaljassa](http://www.exrx.net/WeightExercises/Triceps/CBTriExt.html)

[Yhdenkäden talja](http://www.exrx.net/WeightExercises/Triceps/CBOneArmTriExt.html)

[Dippi](http://www.exrx.net/WeightExercises/PectoralSternal/AsChestDip.html)

**Hauis**

[Hauiskääntö tangolla](http://www.exrx.net/WeightExercises/Biceps/BBCurl.html)

Hauiskääntö käsipainoilla

Leuanveto

Alatalja

**Rinta**

[Penkki](http://www.exrx.net/WeightExercises/PectoralSternal/BBBenchPress.html)

[Vinopenkki](http://www.exrx.net/WeightExercises/PectoralClavicular/BBInclineBenchPress.html)

[Ristikkäistalja](http://www.bodybuilding.com/fun/videos/2005/cablecrossover.mpg)

**Selkä**

[Ylätaljaveto taakse](http://www.exrx.net/WeightExercises/LatissimusDorsi/CBRearPulldown.html)

[Ylätaljaveto eteen](http://www.exrx.net/WeightExercises/LatissimusDorsi/CBFrontPulldown.html)

[Alataljasoutu](http://www.exrx.net/WeightExercises/BackGeneral/CBSeatedRow.html)

[Maastaveto suorinjaloin](http://www.exrx.net/WeightExercises/Hamstrings/BBStraightLegDeadlift.html)

[Kulmasoutu](http://www.exrx.net/WeightExercises/BackGeneral/BBBentOverRow.html)

**Vatsalihakset**

Istumaan nousu

Jalkojen nosto

**Kuntosalilaitteet**

Vapaiden painojen ohella kuntosaleilta löytyy yleensä suurempi tai pienempi kokoelma erilaisia laitteita. Lihaskunnon harjoittamiseen tarkoitettuja laitteita on paljon erilaisia, seuraavaksi kerronkin lyhyesti joidenkin niiden käyttötarkoituksista.

**Alatalja**

Alataljan käyttö voi aluksi tuntua vaikealta ja hankalalta, mutta oikein tehtynä se on erittäin tehokas ja loistava väline. Pääosin yläselän lihaksille keskitetty kuntosalilaite. Siinä käydään istumaan kasvot laitteeseen päin ja yleensä kahdella kädellä vedetään taljaa itseään kohti. Alataljan käytössä kannattaa suosia kolmiokahvaa, koska silloin liike saadaan kohdistettua vyörätöön vatsan sijaan.

**Ala- ja ylävinopenkki**

Yleisesti ymmärretty vinopenkki, missä optimaalinen kulma liikkeen suorittamiselle pitää olla alle 45 astetta, muutoin rasitus voi käydä liian suureksi etuolkapäillä. Vinopenkissä pätee samat säännöt lapojen suhteen kuten tasapenkissäkin, penkkiote on normaalia kapeampi käsien pituudesta riippuen. 30 asteen kulma on suositeltava vinopenkkiin ja sen voi hyvin toteuttaa säädettävällä penkillä.

Samoja lihasryhmiä voidaan harjoittaa myös käsipainoilla, keskittyminen kohdistuu pääosin rintalihaksiin. Perinteisellä penkkipunnerruksella harjoitetaan voimakkaasti keskirintaa, ala- ja ylävinopenkillä taas harjoitetaan lihaksia millä tuetaan, jonka johdosta rintalihakset muotutuvat paremmin.  
Vinopenkki tuottaa useimmiten paljon suuremman poltteen kuin normaali penkkipunnerrus, joten suositeltavaa on pitää aina kaveri mukana liikkeitä tehdessä. Vinopenkkiä tehdessä myös painojen määrän kannattaa olla hillitympää kuin normaalissa tasapenkissä.

**Dippiteline**

Dippi vahvistaa rinta-, etuhartia- ja ojentajalihaksia, dippiä voidaan myös harjoittaa kahden laakean tuolin avulla, minkä välissä punnerretaan omaa painoa nostaen ja laskien käsien varassa.

**Jalkaprässi**

Jalkaprässi on yleinen kuntosali laite, missä painoa työnnetään poispäin itsestään käyttämällä jalkoja työntämiseen. Asento on aina istuva, jotta liike saataisiin maksimoitua jalkalihaksiin etenkin reisien alueelle. Jalkaprässissä harjoitetaan nelipäistä reisilihasta, pakaralihasta sekä osittain kaksoiskantalihasta. Jalkaprässi löytyy useimmista yksityisistä tai kunnallisista punttisaleista.

Reisilihaksille on olemassa monia laitteita, useimmiten kuntosaleilta niistä löytyy ainakin yksi tai pari. Näitä ovat reidenkoukistuslaite, reidenojennuslaite, reidenlähennyslaite sekä reidenloitonnuslaite.

**Ojentajatalja**

Laite keskittyy käsivarsien lihaksien harjoittamiseen, ristikkäistalja on tarkoitettu samaan käyttötarkoitukseen, mutta henkilön seistessä kahden taljan välissä hän pystyy harjoittamaan enemmän koordinoidusti kummallakin kädellä samaa liikettä luoden suuremman poltteen.

**Pohjelaite**

Pohjelaitteita löytyy istuvassa, vinosti istuvassa sekä seisovassa mallissa. Käyttötarkoitus jokaisessa vaihtoehdossa on yksinkertainen ja helppo omaksua. Pohkeita pystyy myös harjoittamaan helposti ottamalla seinästä tukea, ja nostamalla pelkästään omaa massaansa varpaiden varassa voimakkaasti ylös ja laskeutuen hitaasti alas.

**Rekkitanko**

Runsaasti mm. telinevoimistelussa käytetty väline, joka harjoittaa käytöstä riippuen kaikkia lihasryhmiä. Perinteiseen lihasharjoitteluun rekkitankoa hyödynnetään yleisesti leuanvetojen harjoittamisessa. Tankoa hyödynnetään myös venyttelyssä, henkilön ainoastaan pitämällä tangosta kiinni ja roikkumalla vapaasti oman painonsa varassa.

**Smith-laite**

Laajalti tunnettu ja suosittu kuntosalilaite, missä levytanko liikkuu alas ja ylös kiskojen varassa. Smith-laite sisältää mahdollisuudet harjoittaa samoja liikkeitä kuin vapaa levytanko, näistä esimerkkeinä jalkakyykky tai penkkipunnerrus. Hauiskäännön suorittamisessa laite ei ole soveltuvainen. Aloittelijalle smith-laitteen käyttö on varmasti helpompaa kuin vapaalla tangolla. Vapaalla tangolla tehdyissä liikeradoissa liikerata on kuitenkin luonnollisempi ja kehittää enemmän koordinaatiota kuin smithissä.

**Ylätalja**

Jälleen yksi talja, millä harjoitetaan eteenvedossa leveällä otteella pääosin yläselkää. Selkään kohdistuvissa harjoituksissa asento on istuva. Mitä kapeampi ote tangosta, sitä enemmän harjoitus keskittyy kylkiin.

Kuntosaleilla usein törmää myös monitoimilaitteisiin, jotka sisältävät useita laitetoimintoja. Tämä ei ole mitenkään harvinaista, eikä aloittelijan kannata laitteita säikähtää. Hetken tarkkailun jälkeen usein huomaa mihin eri käyttötarkoituksiin laite soveltuu. Aina voi myös kysyä apua ja kysymyksiä kuuluukin esittää, jos laitteen käytössä on jotain epäselvyyksiä. Suurin osa lihasvammoista ja tapaturmista lihasharjoittelussa syntyy nimenomaan laitteiden väärinkäytöstä, saman liikkeen toistaminen alunperinkin väärin on ainoastaan typerää.

**Vapaat painot**

Kuntosaleilla perinteiset kuntosalivälineet ovat käsipainot sekä levytangot ja -painot. Näille löytyy yleinen nimitys vapaat painot, niillä pystytään harjoittamaan kaikkia lihasryhmiä paitsi jalkakyykkyä ja penkkipunnerrusta, mihin yleensä vaaditaan kyykkyteline, tai penkkipunnerrukselle punnerruspenkki.. Vapaissa painoissa koordinaatio kehittyy, koska liikerata niitä käyttäessä on luonnollisempi.

Levypainojen yleisimmät koot ovat 1,25 kg, 2,5 kg, 5 kg, 10 kg, 15 kg, 20 kg, 25 kg ja 50 kg. Iso levytanko painaa tavallisimmin 20 kg, pienet mutkatangot 8-10 kg. Levypainojen paikallaan pitämiseen tarkoitettavien lukkojen standardipaino on aina 2,5 kg. Käsipainoja on useilla kuntosaleilla kilon välein välillä 1–10 kg. Painavampia painoja löytyy 2,5 kg välein. Tavallisia ovat 12,5 kg, 15 kg, 17,5 kg, 20 kg jne. käsipainot.

**Treeniohjelmat**

**Alottelijan Treeni Ohjelma**

**Treeni A**  
Kyykky 3x5  
Penkkipunnerrus 3x5  
Maastaveto 1x5  
  
**Treeni B**  
Kyykky 3x5  
Pystypunnerrus 3x5  
Rinnalleveto 3x5

**Viikko 1:**  
Maanantai - Treeni A + 2x8-12 Dippi + Istumaannousu  
Keskiviikko - Treeni B + 2x8-12 Leuanveto + Istumaannousu  
Perjantai - Treeni A + 2x8-12 Hauiskääntö + 2x8-12 Ranskalainen punnerrus  
  
**Viikko 2:**  
Maanantai - Treeni B + 2x8-12 Leuanveto + Istumaannousu  
Keskiviikko - Treeni A + 2x8-12 Dippi + Istumaannousu  
Perjantai - Treeni B + 2x8-12 Hauiskääntö + 2x8-12 Ranskalainen punnerrus

**Kovatreeni ohjelma**

**3 kertaa viikossa**

**Treenipäivä 1. rinta/selkä**

1. [Penkkipunnerrus](http://exrx.net/WeightExercises/PectoralSternal/BBBenchPress.html) 3 x 8-12
2. [Leuanveto](http://www.exrx.net/WeightExercises/LatissimusDorsi/BWPullup.html) 3 x max
3. [Vinopenkki käsipainoilla](http://www.youtube.com/watch?v=lN9harrrVf8) 3 x 8 – 12
4. [Kulmasoutu tangoll](http://exrx.net/WeightExercises/BackGeneral/BBBentOverRow.html)a 3 x 8 – 12
5. 2 x 8 – 12
6. [Selänojennukset](http://www.exrx.net/WeightExercises/ErectorSpinae/WtBackExtension.html) 2 x 10 – 20

**Treenipäivä 2. olkapäät/hauis/ojentajat/vatsat**

1. [Hauiskääntö tangolla](http://www.exrx.net/WeightExercises/Biceps/BBCurl.html) 3 x 8-12
2. [Ranskalainen punnerrus tangolla](http://www.exrx.net/WeightExercises/Triceps/BBLyingTriExt.html) 3 x 8- 12
3. [Hauiskääntö käsipainoilla](http://www.exrx.net/WeightExercises/Biceps/DBCurl.html) 3 x 8 – 12
4. [Pystypunnerrus käsipainoilla](http://www.exrx.net/WeightExercises/DeltoidAnterior/DBShoulderPress.html) 3 x 8 – 12
5. [Ojentajapunnerrus taljassa](http://exrx.net/WeightExercises/Triceps/CBPushdown.html) 2 x 8 – 12
6. [Vipunostot eteen](http://www.exrx.net/WeightExercises/DeltoidAnterior/DBAlternatingFrontRaise.html) 2 x 8 – 12
7. Vatsat x 3
8. [Vipunostot sivulle](http://www.exrx.net/WeightExercises/DeltoidLateral/DBLateralRaise.html) 2 x 8 – 12

**Treenipäivä 3. jalat/vatsat**

1. [Takakyykky](http://www.exrx.net/WeightExercises/Quadriceps/BBSquat.html) 4 x 8 – 12
2. [Reisiojennus](http://www.exrx.net/WeightExercises/Quadriceps/LVLegExtension.html) 2 x 12 – 15
3. [Reisikoukistus](http://www.exrx.net/WeightExercises/Hamstrings/LVSeatedLegCurlH.html) 2 x 12 – 15
4. [Pohkeet](http://www.exrx.net/WeightExercises/Gastrocnemius/SBStandingCalfRaise.html) 3 x 15-20
5. Vatsalihasliikkeitä 2 eri liikettä 3 sarjaa kumpaakin jalkasarjojen väleissä.

**Street Workout**

**Treenipäivä 3krt viikossa**

1. Leuanveto 3×8-12
2. [Kyykkyliike](https://www.youtube.com/watch?v=G3ux1w1xiPE) 3×8-12
3. [Etunojapunnerrus](https://www.youtube.com/watch?v=ix9zPmY-A5s) 3×8-12
4. [L-istunta](https://www.youtube.com/watch?v=FG2F7j1WhOQ) 3×15 s
5. [Käsilläseisontapunnerrus](https://www.youtube.com/watch?v=sSjiAIC073M) 4×6
6. [Pistoolikyykky](https://www.youtube.com/watch?v=3gyWcV5LCNo) 4×6
7. [Dragon Flag](http://www.youtube.com/watch?v=njKXkuhY7_0) 4×6

**Ravinto-opas**

Ravinto-ohjelma kannattaa aina laadituttaa ammattilaisella. Ruokavalion suunnittelu on yksilöllistä kehon aineenvaihdunnan ja henkilön taustan takia.

Muutamia yleisiä ruokavalioon liittyviä perusohjeita on kuitenkin olemassa. Treenaajan ruokavaliota suunniteltaessa yleensä suositellaan sokereiden ja valkoisen viljan karsimista ja niiden korvaamista kuitupitoisilla hiilihydraatin lähteillä, vihanneksilla, kasviksilla ja täysjyväviljatuotteilla. Riittävä proteiinin ja hyvien rasvojen saanti tulee myös turvata. Suuntaa-antava ohjenuora neuvoo täyttämään 25 prosenttia lautasesta proteiinilla, 25 prosenttia rasvalla ja loput 50 prosenttia hiilihydraatilla. Yksilöllisistä eroista johtuen tämä neuvo ei sovellu kaikille sen suuren hiilihydraattipitoisuuden takia. Tällöin nostetaan sekä proteiinin että rasvan määrää esimerkiksi kolmeenkymmeneen prosenttiin ja hiilihydraatit tiputetaan neljäänkymmeneen prosenttiin.

Esim

**Aamupala klo 7:00:** Kaurapuuroa, oliiviöljyssä paistettu kananmuna, ja musta kahvi.

**Välipala klo 10:00:** Rasvaton maitorahka, mustikoita, omena.

**Lounas klo 13:00:** Lohta, ruusukaalia, kevyt margariinia, vihersalaattia, keitetty kananmuna.

**Välipala klo 16:00:** Smoothie rasvattomasta jogurtista, proteiinijauheesta, maidosta, banaanista ja vadelmista.

**Päivällinen klo 18:00:** Täysjyväriisiä, kanaa, currykastiketta ja herneitä.

**Iltapala klo 20:00:** Marjapuuroa ja rasvatonta maitoa.

## Ravinto ja terveys

Muista syödä monipuolisesti. Vältä kovaa eli tyydyttynyttä rasvaa (maitotuotteet ja punainen liha). Tyydyttynyt rasva ei paitsi nosta LDL:n eli pahan kolesterolin arvoja (maksan heikentynyt kyky poimia LDL-kolesterolia pois verestä) vaan nostaa myös verenpainetta. Kun taas tyydyttymättömistä rasvahapoista kertatyydyttymätön nostaa testosteronitasoja ja monityydyttymätön parantaa mm. insuliiniherkkyyttä, pienentää tulehdusarvoja ja uusimmat tutkimukset osoittavat, että kalaöljyjen EPA ja DHA rasvahappojen puute on osallisena mm. teiniangstiaan eli masennukseen. Rasvojen kokonaissaanti päivittäisestä energiantarpeesta tulee olla 25-30%.

**Hiilihydraatit** ovat usein liiankin positiivisessa valossa esitettyjä. Itseasiassa juuri hiilihydraatit ovat käytännössä se osa ruuastamme jolla saamme itsemme helposti läskistymään. Vältä korkean glykeemisen indeksin sisältäviä ruokia. Näitä ovat: valkaistu vehnäleipä, vaalea makaroni, jasmiini riisi, irtokarkit, suklaa, limsat, sokeroidut mehut, leivokset, keksit.. Kun pyrit karsimaan näistä suurimman osan pois jokapäiväisestä elämästäsi, niin voit odottaa nopeasti monta positiivista vaikutusta.

**Proteiinit** ovatkin kehonrakentajien suosiossa. Normaali urheilua harrastamaton ihminen tarvitsee proteiinia 0.5-0.8g / painokilo vuorokaudessa. Vastaavasti kehoaan rakentavat sällit pyrkivät syömään minimissään 1.5-2.5g/painokilo proteiinia per vuorokausi. Tämä vastaa siis 80 kiloisella miehellä noin 120-200 gramman määrää. Suosituimmat proteiinia sisältävät ruoka-aineet ovat liha, kala, kana, kalkkuna, kananmuna, tonnikala, raejuusto, maitorahka, rasvaton maito, makaroni, riisi. Muista tasapaino näiden välillä. On myös hyvä tietää, että viljatuotteiden proteiinit eivät ole läheskään yhtä hyvin lihasten hyödynnettävissä kasvua ajatellen, joten kun lasket päivittäistä proteiinin saantiasi niin voit ottaa tämän seikan huomioon.

**Rasvojen** saanti on välttämätöntä mm. solukalvoille, monien hormonien muodostumiselle sekä aivojen toiminnalle. Rasvaa käytetään myös raskaassa lihastyössä. Osa rasvoista kerääntyy soluihin triglyserideiksi, jotka säätelevät glykogeeniä ja lisäävät voimaa. Energiaa rasvoissa on 9 kcal/gramma (37Kj/g). Yksi huomioitava seikka jota mm. moni laihduttaja ei tiedä on se, että leivän päältä rasvan kokonaan pois jättäminen voi olla jopa huonompi idea kuin sen käyttäminen. Tämä johtuen siitä, että elimistö tarvitsee hyviä rasvahappoja joita margariinit (pehmeitä rasvoja) sisältävät paljon enemmän kuin esim. juustot(kovia rasvoja).

Kannattaa harkita margariinien korvaamista esim. kylmäpuristetulla rypsiöljyllä, joka sisältää suuremman määrän tyydyttymättömiä rasvahappoja (~95%) kuin mikään muu tuote ja on siten terveyttä edistävä. On kuitenkin huomioitava, että rypsiöljy(888Kcal/100g) sisältää energiaa yli 2 kertaa sen mitä tavalliset margariinit(~300-400Kcal) joten annostelussa kannattaa olla tarkkana. Suurten A- ja E-vitamiini määrien johdosta ja monityydyttymättömien rasvahappojen johdosta (huom. muutos ei tapahdu hetkessä solujen uusiutumisen osalta koska tämä prosessi vie noin 4kk) myös iho voi paremmin. Moni on osoittanut käytännössä kuinka radikaalisti esim aknen oireet helpottuvat oikeanlaisella ruokavaliolla jonka tärkeänä osana on siis mono- ja monityydyttymättömät rasvahapot ja mahdollisimman vähän tyydyttynyttä rasvaa.

### Vitamiinit

Ihminen tarvitsee kolmeatoista vitamiinia, jotka jaetaan tavallisesti vesi- ja rasvaliukoisiin. Vesiliukoisia ovat B- ja C-vitamiinit ja rasvaliukoisia A-,D-,E- ja K-vitamiinit. Vesiliukoisten vitamiinien ylimäärä erittyy virtsaan kun taas A- ja D-vitamiinit varastoituvat maksaan ja voivat suurina annoksina käytön pitkittyessä johtaa myrkytystiloihin. Riittävän monipuolinen ruokavalio takaa sen, että jokaista vitamiinia saadaan päivän aikana nautittua tarpeeksi. Mm. viljavalmisteet, hedelmät, kala, liha ja maitovalmisteet ovat tärkeitä vitamiinien saannin kannalta. B-ryhmään kuuluu kahdeksan varsinaista vitamiinia ja sen kaltaisia yhdisteitä viisi. Nämä kaikki toimivat tiiviisti yhdessä. Puutosoireet voivat näkyä hyvin moninaisilla tavoilla aina silmien nykimisestä peräpukamiin ja huonoon oloon ym. Osa b-vitamiineista antaa soluille energiaa ja osa toimii antioksidanttina. Urheileminen lisää b-vitamiinien tarvetta noin 10%.

**Youtube**

**Palaute**