

Intro piukeaksi

Kolme naista kertoo, miten motivaatio liikkumiseen syttyi – ja säilyy. FITin vinkeillä sinäkin onnistut!

Jenny Henriksson | Asiantuntijoina Lady Line Kirkkonummen liikuntakeskusräittäjä, FISAF Personal Trainer
Jarno Tynkkynen ja tutkija, THM, fysioterapeutti Marjo Rinne UKK-instituutista | Kuvat Mari Lahti, Vesa-Matti Väärä ja 123rf

27
keinoa
joilla sinustakin
tulee liikkua!

Pidän peilikuvastani

”MINUT ONNISTUTTIIN houkuttelemaan Mrs. Globe -kauneuskilpailuun viime syksynä. Vain puoli vuotta aiemmin olin ollut rapakunnossa. Minulla on missi- ja mallitausta, ja olen aina huolehtinut ulkonäöstäni. Kun sain tyttäreni **Tuikkeen**, oma ulkonäkö ei kuitenkaan tuntunut tärkeältä.

Voitin Mrs. Globe -kisan ja nyt treenaan tavoitteenani kilpailun kansainvälinen finaali Kyproksella marraskuussa.

Käyn ryhmäliikuntatunneilla. Kahva-kuulatreenillä olen saanut keskivartalon korsetin kuntoon, ja keuhonhallintani on parantunut. Mitä enemmän saavutan tuloksia, sitä motivoituneempi olen. On mahtavaa, kun bodypump-tunnilla voin lisätä painoja tankoon.

Olen tyytyväinen, kun katson itseäni peilistä. Kovan treenin tuloksena olen rautaisessa fyysisessä kunnossa, hoikempi kuin ennen ja ryhtini ja koko kehoni asento on parantunut.

Liikkumisen tavoite on kilpailuun asti puhtaasti ulkonäöllinen. Kisan ansiosta olen tehnyt kuitenkin kokonaisvaltaisen elämäntapamuutoksen. On hienoa, että ulkonäkö ja terveys tulevat samassa pake-tissa. Kun kisat ovat ohi, urheilullinen elämäntapa jää.”

SANNAA MOTIVOI

”Sen muistaminen, että minun täytyy kehdata kävellä bikineissä näytöslavalla marraskuussa.”

Näin pysyt tavoitteessasi

Liikuntainspiraation lopahtaminen on jokaiselle tuttu ilmiö, joka tuntuu toistuvan yhä uudestaan. Kun pääset irti liikkumisen kuuri-maisuudesta, pääset eroon myös motivaatiopulasta.

- 1 Aseta suurempi tavoite riit-tävän pitkän ajan päähän,** kuten seuraavaan kesään. Iso tavoite kannattaa pilkkoa pieniksi osatavoitteiksi. Sillä tavoin kuljet vakaasti suurta maalia kohti.
- 2 Kerro tavoitteestasi julki-sesti** Facebookissa, kotona ja työpaikalla, niin saat tueksesi monta valvovaa silmäparia. Se sitouttaa tehokkaasti.
- 3 Mieti, millaisia henkisiä ominaisuuksia, kuten pitkä-jänteisyyttä, kärsivällisyyttä ja intoa tarvitset, jotta saavutat tavoitteesi.**
- 4 Muista lähtötilanteesi –** lii-an suurten palojen haukkaaminen kerralla ei ole hyödyllistä.
- 5 Takaiskuja ja odottamattomia tilanteita, kuten sairastumisia tai työmatkoja, sattuu aina. Silloin kokonaisuuden ajattelemisen** auttaa. Jokainen päivä on mahdollisuus tulla hieman paremmaksi!
- 6 Tee ainakin itsellesi sel-väksi, miksi liikut.** Pohdi, kunnes löydät syitä, jotka lähtevät aidosti sinusta itsestäsi. Silloin saat itsesi liikkeelle helpommin myös heikkoina hetkinä.
- 7 Älä ole itsellesi liian an-kara:** olethan matkalla kohti parempaa vointia ja terveyttä ja riität hyvin sellaisena kuin olet. Nautintojen kieltäminen ja takapa-keista masentuminen ovat varmin tapa epäonnistua.
- 8 Muokkaa harjoitusohjel-maasi vähintään kolmen kuukauden välein.** Urautuminen nitistää motivaation ja pysäyttää myös fyysisen kehityksen.
- 9 Muista palkita itseäsi,** vaika vain itseäsi kehuen. Näe onnistuneet hetket ja ole niistä kiitollinen. Ota yksi hyvä askel kerrallaan eteenpäin ja keskity siihen.
- 10 Liiku itsellesi nautin-nollisella tavalla.** Etsivä löytää omat, mieluisat liikunta-muotonsa.



Sanna Varjanne

36 v.

- ◆ Yrittäjä ja Mrs. Globe Finland 2010
- ◆ Asuu Turussa
- ◆ Sannan blogin löydät netistä
<http://mrsglobecontest.com>

Kuvauspaikka: Elixia Jokivarsi, Turku
Kampaus: Katri / Kampaamo Rita, Turku
Meikki: Kelly Jürgensson
Treeniasu: Better bodies / LWS-shop, Turku

Liikuntakoukku vaatii hikeä

Kun olet saanut liikunnasta rutiinin arkeesi, siitä muodostuu yllättävän tärkeä osa päivän tai viikon ohjelmaa. Jos muutama peräkkäinen liikuntakerta jää väliin, pääkopassa alkaa kiristää ja olo muuttuu levottomaksi. Elimistösi on sopeutunut liikuntaan ja kaipaa sitä lisää. Onneksi olkoon, olet liikuntakoukussa! Mutta miten tähän päästään?

Avainasia on hikoilla ja hengästyä. Vaikka se ei aluksi tuntuisikaan muka-

valta, juuri se koukuttaa. Liikuntakoukku syntyy osittain tavasta tehdä asioita, osittain hormonaalisista tekijöistä. Liikunnan on tutkittu tuottavan ainakin endorfiineja ja niiden avulla mielihyvää. Säännöllisen liikunnan myötä keho alkaa kaivata endorfiineja. Ja jotta endorfiineja syntyy, liikunnan tulee olla intensiivistä ja kuormittavaa kehoa.

Sille, että liikunnasta tulee rutiinia, täytyy kuitenkin antaa aikaa. Paljon liikku-

neilla se voi tapahtua tauon jälkeen viikoissa, mutta aikuisiällä liikunnan aloittavien kannattaa muistaa, että se voi viedä huomattavasti pidemmän ajan.

Sitkeä treeni kuitenkin palkitsee. Motivoivia tuloksia alkaa onneksi näkyä ja tuntua lyhyessäkin ajassa: peruskunto paranee, lihaskestävyys ja -voima kasvavat ja notkeutta löytyy. Ryhti oikenee ja unenlaatu kohenee.

Kohta liikunta onkin yhä vaikeampi jättää pois päiväohjelmasta.

Sonja Fagerström

29 v.

- ◆ Lastenohjaaja
- ◆ Asuu Espoossa

Vältä kompastuskivet

- ◆ **Ota kaveri avuksi.** Jos ensimmäinen kunto-
salikäynti jännittää, ota mukaan kaveri tai varaa
opastus henkilökunnalta.
- ◆ **Palkkaa treenari.** Henkilökohtainen valmentaja
auttaa sinut alkuun ja kokeilee kanssasi uusia
lajeja.
- ◆ **Tee lähteminen helpoksi.** Suosi lajeja, joita voit
harrastaa joko kodin tai työpaikkasi lähellä.
- ◆ **Unohda kello.** Valitse laji, jota voit harrastaa
milloin vain.
- ◆ **Innosta taustajoukot mukaan.** Valitse laji, jossa
lapsi voi harrastaa kanssasi samaan aikaan joko
samassa tai eri tilassa tai olla lapsiparkissa.
- ◆ **Muista maltti.** Aloita liikkuminen rauhallisesti
ja pidä vapaapäiviä. Näin kehosi ei kipeydy etkä
kyllästy heti kättelyssä.
- ◆ **Aseta tavoitteita.** Sellainen voi olla painon-
pudotus, puolimaraton tai suoriutuminen
punnerruksesta tai leuanvedosta.
- ◆ **Palkitse itsesi.** Hanki uusi treenitoppi tai värik-
kät juoksuhausut.

Äiti kuntoon

99 MINULLA ON KOLME LASTA, ja joka raskaudessa painoa on kertynyt runsaasti. En ole ottanut paineita liikumisesta, vaan olen heittäytynyt raskauteen ja hemmotellut itseäni hyvällä ruualla ja suklaalla.

Viimeimmän synnytyksen jälkeen otin aluksi rauhallisesti. Kävin lenkillä lastenvaunujen kanssa ja pyöräilin lapset vuorotellen kyydissäni. Jo se, että pääsin liikkumaan vuoden tauon jälkeen, tuntui ihanalta koko kehossa.

Kun kuopukseni oli viisi kuukautta, aloin käydä liikuntakeskuksen ohjatuilla ryhmäliikuntatunneilla. Pojat ovat sen ajan hoidossa keskuksen lapsiparkissa.

Vaikka aluksi en jaksanut tehdä kaikkea läheskään täysillä, osasin silti iloita hyvää alusta. Kun kunto alkoi kohentua, tuntui mahtavalta. Oli upeaa huomata, että he, selvisin tunnin spinningistä kunnialla. Ja palkitsevaa oli myös liikkumisen jälkeinen, taivaallinen olo.

Nykyään treenaan kuudesti viikossa. Liikunta on henkireikäni, jonka avulla jaksan arkea kotona kolmen pienen lapsen kanssa. Luonteeltani olen rutiinien ja sovitujen asioiden orjallinen noudattaja. Kun olin itseseni päättänyt, millä tunteilla alan käydä, vain lasten sairastuminen tai jokin muu poikkeustilanne on voinut tulla minun ja liikunnan väliin."

KUVAUSPAIKKA Fressi Espoonlahti

SONJAN SALAISUUS

"En verrannut kuntoani entiseen, vaikka toisinaan liikkuminen tuntui väkisin väentämiseltä. Olin ollut liikkumatta niin pitkään, että tajusin, etten voi odottaa ihmeitä."



Uuteen alkuun

Moni tekee tauon jälkeen sen virheen, että aloittaa liikkumisen liian vauhdikkaasti. Peruskestävyys kasvaa, kun liikkuu matalalla sykkeellä ilman kovaa hengästymistä 30–45 minuuttia kerrallaan, 3–4 kertaa viikossa. Hyvä peruskestävyys on edellytys aerobisen kunnon ylempien tasojen tehokkaalle ja tulokselliselle treenaamiselle.

1 Tee itsellesi liikuntasuunnitelma, jossa huomioit kuntotasosi ja ajankäyttösi. Apuna voit käyttää personal traineria. Suunnitelma tuo treeniin pitkäjänteisyyttä ja ehkäisee ylilyöntejä. Moni mieltää hyödylliseksi myös sen, että joku seuraa treenin edistymistä, opettaa ja antaa palautetta.

2 Myös lihaskuntoon pätee laki, että kun pohja on rakennettu huolella, eteneminen on miellyttävää. **Käytä lihaskuntotreeneissä ensin oman kehon vastusta ja pieniä painoja.** Tee harjoitukset lyhyillä tauoilla intensiivisesti. Näin annat keholle aikaa sopeutua harjoitteluun.

3 Yritä mahdollistaa arkeesi mahdollisimman runsaasti **kävely- tai pyörälenkkejä, kävellen tehtyjä kauppatkoja, rivakkaa siivoamista tai lasten kanssa leikkimistä.**

4 Synnytyksen jälkeinen liikunta riippuu omasta kuntotasosta. Jos kunto on raskauden aikana laskenut, edellä mainitut **kehonhallintatunnit ja perusjumput** toimivat hienosti.

5 Matalatehoiset ryhmäliikuntatunnit toimivat hyvin. Rasva-aineenvaihduntasi vilkastuu, kehon hiusverisuonisto aukeaa ja mieli virkistyy.

6 Vahvista keskivartalon syviä lihaksia, jotka ovat liikunnan mielekkyyden ja tuki- ja liikuntaelimestön terveyden kannalta oleelliset.

7 Heikkokuntoisille sopivia lajeja on loputtomasti. Ryhmäliikunnassa sellaisia ovat esimerkiksi **keho ja mieli -tunnit**, kuten liikkuvuutta ja tasapainoa vahvistava, joogaan, taijiin ja pilatekseen pohjautuva bodybalance, pilates, erilaiset **keskikehoa vahvistavat tunnit**, jooga ja venyttely. Myös ikisuosikki bodeypump kehittää koko kehon lihaskestävyyttä turvallisesti.

8 Runkas ylipaino kuormittaa niveliä, ja kuormitus kasvaa liikkuessi. Ylimääräisten kiloien kanssa hikiliikunta ei välttämättä ole kovin mukavaa. **Totuta keho rauhallisempaan treeniin**, ennen kuin siirryt lajeihin, joissa juostaan tai hypitään ja joissa jalkoihin näin ollen kohdistuu kovia iskuja.

9 Niin liikunnan kuin ruokailun osalta **hyvin suunniteltu on puoliksi tehty**. Kun sinulle on aamulla tai mielusti jo edellisenä iltana selvää, miten aiot päivän aikana syödä ja liikkua, onnistumisen mahdollisuutesi kasvavat hurjasti.

»



Kukka Laakso

31 v.

- ◆ Kahvakuulaurheilija, -valmentaja, -ohjaaja, freelance-toimittaja ja kahvakuulaurheilun amatöörisarjan maailmanmestari 2009
- ◆ Asuu Turussa
- ◆ Kukan sivut ja blogin löydät netistä www.kukkalaakso.com

Uusi laji aikuisena

”**TREENASIN VUOSIA SALILLA** ja bodypumpissa, mutta treeni ei ollut kovin taivoitteellista tai pitkäjänteistä. Vuonna 2006 kokeilin kahvakuulia ja jäin heti koukkuun.

Olin treenannut paljon vapailla painoilla, mutta kuulaliikkeet olivat erilaisia. Niiden laajuus iski heti, samoin tekemisen erilaisuus. Oivalsin, miten siihen asti välineet olivat liikuttaneet minua, enkä minä välineitä. Olin istunut toimistossa työpäivän ja mennyt sen jälkeen kuntosalille istumaan. Se oli pienten lihasten ärsyttämistä. Aito liike on suurta, sellaista, missä koko keho työskentelee laajasti.

Kaksi vuotta sitten kilpailin lajissa ensi kertaa. Alun päättömästä heiluttelusta oli tullut totista kilpaurheilua. Nykyään vedän viidet tai kuudet lajitreenit viikossa, ja kilpailuihin treenaan todella intensiivisesti.

Alussa motivaatio pysyi yllä, kun tuloksia syntyi nopeasti. Ensin paino putosi ja kroppa muokkautui. Kun aloin kilpailla, ulkonäköseikkoja tärkeämmäksi tulivat kestävyys, voima, nopeus ja räjähtävyys. Koukutuin siihen, että vielä aikuisena pystyin opettelemaan uuden taidon. Nykyään en enää mieti motivaatiota, sillä uskon sen olevan enemmän tahdon kuin tunteen asia.”

KUKAN

KIPINÄ SÄILYY

”Saun urheilla minulle tärkeän lajin parissa. Lisäksi ohjaan ihmisiä työkseni, autan heitä voimaan fyysisesti paremmin ja näyttämään paremmalta alasti. Mikäs sen mukavampaa!” *

Löydä omasi!

Jos treeni tuntuu pakkopullalta, on aika vaihtaa lajia. Lopettaminen ei ole luovuttamista, kyseinen liikuntamuoto vain ei herättänyt treenihimoasi. Älä huoli: moni kokeilee erilaisia urheilu- ja liikuntalajeja läpi elämänsä jäämättä koukkuun mihinkään.

1 Jos et tunne intohimoa ohjattuun liikuntaan, **ala harrastaa itsenäisesti**. Voit milloin vain pyrähtää kotiovel-tasi juoksemaan, pyöräilemään, rullaluistelemaan, skeittaamaan tai lähtää uimareissulle.

2 Yhä useampi aloittaa uuden lajin aikuisena, joten **aloittelijoiden kurseja ja opastusta on saatavilla**. Oman paikkakunnan liikuntalajeista on helppo etsiä tietoa internetistä.

3 Jos kyllästyit aina tekemään samantyyppistä koreografiaa aerobictunnilla, **kokeile joukkuepeliä**. Houkuttele kaveriporukka ulos koripallo- tai pesäpallokentälle. Jokainen kerta on takuulla erilainen, ja sosiaalisuus tuo liikkumiseen mukavan lisänsä.

4 Jos liikuntavälineiden osto mietityttää, **vuokraa välineet tai lainaa kaverilta**. Kaikkea ei tarvitse hankkia omaksi heti ensimmäistä treenikertaa varten. Hyödynnä myös urheilutarvikkeita myyviä käytetyn tavarankäytön liikkeitä.

5 Vaikka puolet tuttavapiiristä zumbaa tai kahvakuulailee, sinun ei tarvitse. **Toteuta rohkeasti mieltymyksiäsi, äläkä piittaa siitä, onko laji trendikäs**. Uusi laji voi hyvin olla joku sinulle jo lapsuudesta tuttu, radikaaleja päätöksiä ei tarvitse tehdä.

6 Vaikka kaupallistuminen on viime vuodet vallannut liikunta-alaa, **on yhä paljon lajeja, joissa kukkaro ei kärsi**. Mahtavia metsiämme voit hyödyntää vaelluksen, kävelyn, hökkien tai suunnistuksen merkeissä.

7 Jos ahdistut muiden katseista kuntosalilla, sama treeni hoituu punnertamalla kalliota vasten, nostelemalla halkoja ja vesiämpäreitä tai järjestämällä seitsenottelu perheen kesken.

8 Mieti, mitä kaipaat liikunnalta. Tahdotko löytää itsesi puulaakijoukkueen maalitykin paikalta, viekö lavatanssi mennessään vai toivotko löytäväsi lajin, jossa voit kilpailla vielä aikuisiällä?

Mikä sinua motivoi liikkumaan?
Kerro se osoitteessa www.fit.fi/kysely
Julkaisemme lukijoidemme motivaativinkkejä seuraavassa numerossa!

ENEMMÄN TEHOA painonhallintaan

FIGUREL[®] CLA 80

Painonhallinta-ravintolisä



Clarino!
www.clarino.com

Kiinteyttää vartaloa!

FIGUREL[®] CLA 80 + kromi
60 ja 150 kapsella

FIGUREL[®] CLA 80 Strong
Öljy 100 ml

VAHVA RASVANPOLTTAJA JA KEHON KIINTEYTTÄJÄ

- Nopeuttaa rasvan palamista
- Kiinteyttää vartaloa
- Laihduttajille
- Kuntoilijoille
- Kapseleissa kromi mukana

CLA-pitoisuus 80 %

Valmisteen konjugoitu linoli happo eli CLA estää rasvan varastoitumista elimistöön ja edistää rasvan palamista. CLA myös kiinteyttää lihaksia tehostamalla lihasentsyymin aktiivisuutta. Valmisteen mukana kromi, joka tukee painonhallintaa hillitsemällä makeannälkää ja tasapainottamalla verensokeria.



Hankintatukku Oy
www.hankintatukku.fi

Terveyskaupoista, -osastoilta ja aptekeista

Tutkittua suomalaisen lääketehtaan laatua