

Hyvä elämä



Ota sivu talteen tai jaa se **Shortcutilla**: 1) Lataa ilmainen Shortcut-sovellus älypuhelimesi sovelluskaupasta. 2) Avaa sovellus ja ota kännykällesi kuva sivusta. 3) Shortcut ohjaa sinut verkossa olevaan sisältöön.

Yhteystiedot: Puhelin 010 665 7621 | Sähköposti hyva.arki@almamedia.fi tai etunimi.sukunimi@almamedia.fi



Syömiäni Nakkistroganov

1 pkt (300 g) kuoretomia nakkia
1 sipuli
1 rkl öljyä
2½ rkl vehnä jauhoja
4 dl vettä
1-2 rkl tomaattipyyrettä
3 tl soijakastiketta

¼ tl mustapippuria
½ dl kuohukermaa
1 dl maustekurkkukuutiota

Viipaloit nakit. Hienonna kuorittu sipuli. Ruskista nakit ja sipuli kevyesti rasvassa. Ripottele pinnalle jauhot ja sekoita hyvin. Siirrä pannu kuumalta levyllä ja sekoita joukkoon vesi.

Siirrä pannu takaisin levyllä ja mausta kastike tomaattipyyrellä, soijakastikkeella ja mustapippurilla. Keitä kastiketta n. 5 minuuttia. Lisää kerma ja kiehua. Kuutioi maustekurkut ja sekoita ne lopuksi nakkikas-
tikkeen joukkoon.

Resepti: Martat

Runntaa rautaa, älä kroppaa

Ylhäältä alas: Painonnostajan alkuverryttely alkaa hartioista ja etenee sieltä keskivartaloon ja jalkoihin.

Pienestä suureen: Verryttely aloitetaan pienillä ja helpoilla liikkeillä. Isot ja vaativat sarjat tehdään viimeiseksi.

Miksi: Huolellinen verryttely kannattaa. Se suojaa vammoilta, kehittää tasapainoa ja parantaa itse harjoituksen laatua.

HANNA HYVÄRINEN, TEKSTI
ERIIKA AHOPELTO, KUVAT

Viisi minuuttia kuntopyörän selässä ja sitten vain penkkipunnertamaan. Siinä on ehkä huonoin mahdollinen verryttelyharjoitteluyhdistelmä punttisalille.

Punttitali- tai painonnostoharjoituksen voi tuki aloittaa aerobicisella alkuverryttelyllä, mutta se ei yksin riitä. Ei etenkin silloin, kun treenataan isoilla painoilla ja lyhyillä sarjoilla. Kevyt hölkkä, kuntopyörä, naruhyppely tai vaikka cross-trainerilla veivaaminen saavat kyllä veren kiertämään, mutta niiden lisäksi tarvitaan muunkinlaista verryttelyä, jotta myös nivelnesteet lähtevät liikkeelle ja kroppa ehtii valmistautua kovaan harjoitukseen.

Ylhäältä alas
Painonnostajan verryttely käy läpi koko vartalon ja etenee mieluiten ylävartalosta alaspäin, eli hartioista selkään, lantioon, jalkoihin ja polviin. Liik-
keet ovat mahdollisimman laa-

ja-alaisia, ja niissä painottuvat lihasten ja nivelten liikkuvuus sekä hermoston ja tasapainon vahvistaminen.

Passiivisia venytyksiä ei ennen harjoitusta tehdä, vaan niiden sijaan suositaan aktiivisia liikkeitä, joissa venytykset tulevat ikään kuin siinä sivussa.

Erityistä huomiota kannattaa kiinnittää keskivartaloon, sillä siltä vaaditaan varsinaisessa harjoituksessa paljon. Muun muassa erilaiset kierto- ja kierto-
liikkeet varmistavat, että selän pienet lihakset lämpiävät ja ovat valmiina sitten, kun tankoon run-
tataan paljon painoja.
-Hyvä verryttely valmistaa treeniin myös henkisesti, sillä siinä edetään pienistä liikkeistä isoihin ja rauhallisesta temmosta nopeaan, lajinomaiseen suorittamiseen, huomauttaa Tampereen Pyrintö ja Tapparain painonnosto- ja voimavalmentaja Jaakko Kailajärvi.

Puntin jälkeen lenkille
Painonnostajan loppuverryttely on kevyttä aerobista liikuntaa. Jos aikaa on niukalti, aerobisen loppuverryttelyn voi tehdä heti treenin jälkeen salilla. Kailajärven mukaan paras lopputulos

Juttusarja Verryttely 4/5

Sarjassa annetaan ohjeita ja vinkkejä lajikohtaiseen verryttelyyn. Aiemmissa jaksossa on perehdytty juoksijan, hiihtäjän ja palloilijan verryttelyyn. Viimeisessä jaksossa paneudutaan ratsastajan verryttelyyn.

kuitenkin saadaan, jos aerobisen jäähdyttely tehdään vasta hiukan myöhemmin.

-Itse olen suosinut palauttavaa lenkkiä sen jälkeen, kun olen mennyt salilta kotiin. 20-30 minuutin kevyt hölkkä- tai kävelylenkki saa kuona-aineet liikkeelle ja valmistaa kroppaa jo seuraavaan päivään.

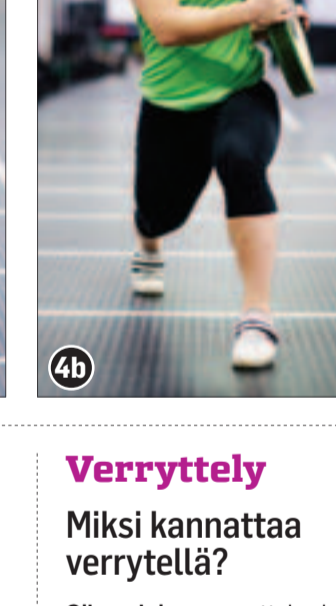
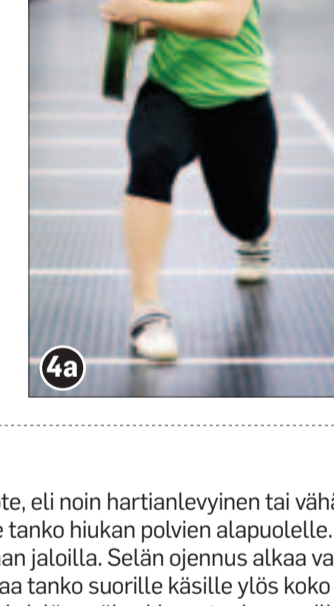
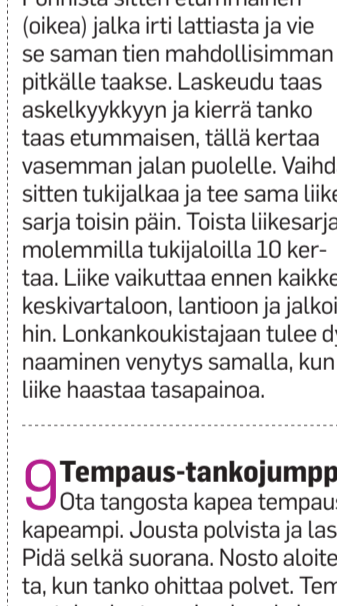
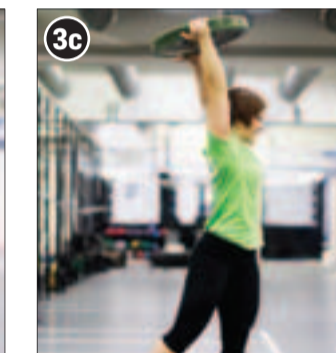
Ohjeet antoi Tampereen Pyrintö ja Tapparain liigajoukkueen painonnostonvalmentaja, lajin maailmanennätysmies ja arvokisamitalisti Jaakko Kailajärvi. Liikkeet näytti painonnostaja ja Crosstraining-keskus Poltteen fysioterapeutti ja ohjaaja Jenni Puputti.

Painonnostajan alkuverryttely, liikkeitä tehdään kaksi kierrosta



1 Levyn kierrot, pieni kierto (a-e)
Ota sopivan painoinen (5-15 kg) levy ja kierrä levyä pääsi ympäri. Pyri mahdollisimman isoon ympyrään, mutta tarkkaile samalla, että alavartalo pysyy paikoillaan. Tee 10 kiertoa molempiin suuntiin. Liike lisää olkapäiden liikelaaajuutta ja lämmittää hartioiden ohella ranteita ja kyynärpäitä.

Iso kierto (d-e): Laske levy lattiaan ja ota jaloilla leveä, tukeva haara-asento. Laskeudu kyykkyyyn selkä suorana ja takapuoli pitkänä. Ota levyästä tukeva ote. Nosta itsesi reisi- ja selkälihak-
silla ponnistaen ylös ja kierrä samalla levyä pääsi ympäri. Laskeudu kyykkyyyn ja vie levy lattiaan. Toista liike toiseen suuntaan. Tee 10 kiertoa molempiin suuntiin. Pidä katse koko liikkeen ajan horisontissa, jotta ryhti pysyy hyvänä. Voit tehdä kierron myös kahvakuulla.



2 Vipunostot
Ota levyästä sivuilta kiinni ja tuo levy vartalon eteen niin, että kyynärpäät ovat 90 asteen kulmassa. Vie levyä vuoroin päälle ja takaisin vartalon eteen niin, että kädet pysyvät koko ajan 90 asteen kulmassa. Nosto tapahtuu olkapäällä ja hartioilla. Voit yhdistää liikkeeseen myös pientä ylävartalon kiertoa. Toista 20 kertaa.

3 Nostot 180 astetta
Laske levy oikean jalan viereen. Laskeudu kyykkyyyn ja ota levyästä kiinni sivuilta niin, että vartalosi kiertyy kunnolla levyn suuntaan oikealle. Vasen kantapää saa olla hieman irti lattiasta. Ponnista jaloilla ylös ja kierrä samalla levy mahdollisimman lähellä vartaloa vasemmalle ja lopuksi ylös suorille käsille. Anna samalla oikean kantapään irrota lattiasta, jotta polvet eivät väänny. Kurkota lopussa mahdollisimman ylös, jotta rintaranka aukeaa. Tee sitten sama toiseen suuntaan. Toista 10 kertaa molempiin suuntiin. Liike valmistaa etenkin lantiota ja selkää painojen nosteluun.

4 Askelkyykky levyn kierrolla
Seiso ryhdikkäästi ja pidä levyä vartalon edessä. Ota oikealla jalalla pitkä askel eteen, laskeudu askelkyykkyyyn ja kierrä levy samalla etummaisen jalan puolelle. Ponnista sitten etummainen (oikea) jalka irti lattiasta ja vie se saman tien mahdollisimman pitkälle taakse. Laskeudu taas askelkyykkyyyn ja kierrä tanko taas etummaisen, tällä kertaa vasemman jalan puolelle. Vaihda sitten tukijalkaa ja tee sama liikesarja toisin päin. Toista liikesarjaa molemmilla tukijaloilla 10 kertaa. Liike vaikuttaa ennen kaikkea keskivartaloon, lantioon ja jalkoihin. Lonkankoukistajaan tulee dynaaminen venytys samalla, kun liike haastaa tasapainoa.

5 Venäläinen hyppely
Ota levy tai kahvakuula ja laske se lattialle eteesi. Laskeudu syvään, leveään kyykkyyyn ja ota välineestä kiinni suurin käsin. Pidä selkä suorana ja katse eteen suunnattuna. Hyppää sitten ylöspäin niin, että vartalo suorituu ja hartiat nousevat korviin. Hyppy päättyy takaisin alun kyykky-asentoon. Anna käsien roikkua koko ajan suorina vartalon edessä ja kahvakuulan tai levyn käsien jatkona. Tarkkaile, että selän ryhti pysyy hyvänä. Tee noin 12 hyppyä melko reippaaseen tahtiin. Voit tehdä liikkeen lattialla tai ottaa avuksi esimerkiksi steppilaudat. Jos taitat laudat jalkojen alle ja annat kuulan tai levyn käydä lähes maassa, saat hiukan lisää venytystä liikkeeseen.

6 Kylkikierto
Asetu lattialle selinmakuulle levyn kanssa niin, että ylävartalo kiertyy oikealle ja levy on pään korkeudella, kasvojen edessä. Nosta ylävartalo vatsapunnerruksella ylös ja kierrä levy samalla vartalon vasemmalle puolelle lantion viereen. Toista 10 kertaa ja tee sitten sama toiselle puolelle.

7 Kyykky ja punnerrus tempausotteella
Seiso tukevassa haara-asennossa ja aseta tanko niskan taakse hartioiden varaan. Pidä katse eteen suunnattuna. Laskeudu kyykkyyyn. Ylös tullessa punnerra tanko pään päälle suorille käsille yhtäaikaaisesti jalkojen ojennuksen kanssa. Toista liike 10 kertaa.

8 Vala-allemeno
Seiso pienessä haarassa, tanko niskan takana. Pidä leveä ote tangosta ja huolehdi, että kyynärpäät ovat suoraan tangon alla. Tee pieni nopea nousu päkiöille ja pudotaudu siitä kyykkyyyn tangon alle niin, että tanko jää ylös suorille käsille. Nouse lopuksi ylös tanko suorilla käsillä. Toista liike terävästi 8-10 kertaa.

9 Tempaus-tankojumppa
Ota tangosta kapea tempausote, eli noin hartianlevyinen tai vähän kapeampi. Jousta polvista ja laske tanko hiukan polvien alapuolelle. Pidä selkä suorana. Nosto aloitetaan jaloilla. Selän ojennus alkaa vasta, kun tanko ohittaa polvet. Tempaa tanko suorille käsille ylös koko vartalo ojentuena. Laskeudu lopuksi vielä syväkyykkyyyn tanko suorilla käsillä. Toista liikesarja 10 kertaa.

10 Nostaminen säännöt
Jalat ovat lantion leveydellä, polvet varpaiden suuntaan ja koko jalkapohja tukevasti alustalla. Nosto alkaa aina jaloilla. Selän ojennus tulee vasta polven jälkeen. Keskivartalon tuki on tärkeä. Nostettava taakka pidetään mahdollisimman lähellä vartaloa ja nosto mahdollisimman suoraviivaisena.

