

Teksti: Jutta Koivula
Kuvat: Anu Leppänen

Lisätietoja: <https://limeliikunta.wordpress.com>

Porrastreenillä syke nousuun

Suosittu porrastreeni on tehokas tapa saada syke nousemaan. Portaiden nouseminen on yksinkertainen harjoitus, jota voi muunnella loputtomiin. Jotta porrastreenistä saa parhaan mahdollisen hyödyn, täytyy pohjakunnon olla jo aika hyvä.

Monessa paikassa on rakennettu portaita nimenomaan treeniä varten, mutta kaikkia eteen tulevia portaita kannattaa hyödyntää. Boikotoi hissejä ja käytä aina portaita! Se on hyvä tapa hankkia hyvää kuntoa lähes huomaamatta.

– Jos lähdet varta vasten treenaamaan, verryttele kunnolla esimerkiksi kävellen ja muista venytellä jalkojen lihakset treenin jälkeen, neuvoo liikunnanohjaajaksi opiskeleva Lilli Merinen, joka tuli Keravalle

ohjaamaan Karoliina Tonttilaa ja Anna Rämöä porrastreenissä.

– Ensimmäisillä kerroilla kannattaa tehdä vain muutama toisto, sillä portaiden nousu tuntuu yllättävän paljon jaloissa parina seuraavana päivänä. Pidä tauko silloin kun syke nousee turhan korkeaksi. Jos treenaat kaverin kanssa, pitää teho sillä tasolla, että pystytte puhumaan puuskuttamatta. Silloin harjoittelu kehittää aerobista peruskestävyyttä, jota on oltava pohjalla ennen kovatehoisempaa harjoittelua.

Jos kuitenkin innostut tekemään liikaa, siitä on ainakin se hyöty, että tiedät miltä hevosestasi tuntuu silloin kun harjoittelu on ollut yksipuolista ja liian raskasta!

Hyväkuntoisenkaan urheilijan ei kannata tehdä porrastreenejä liian usein. Kerran viikossa on hyvä määrä. Suurimman osan harjoittelusta tulee tapahtua aina suhteellisen matalalla sykkeellä. Kovista treeneistä palautumiseen on annettava aikaa. &



Portaita kannattaa nousta aluksi rauhallisesti kävellen. Sekin nostaa sykettä yllättävän paljon. Kun se sujuu, voit juosta ylös ja kävellä alas, jolloin harjoitus on intervallityyppinen.

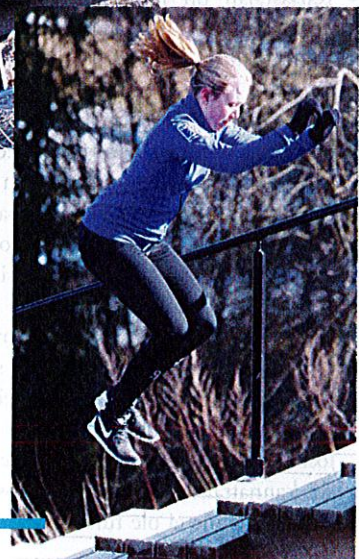


Askelkyykköjen harjoittelu portaissa tehostaa treeniä hyvin. Vastakkainen käsi rytmittää liikettä. Vie etummainen jalka sen verran pitkälle eteen, että polvi jää etummaisesta jalasta kyykyssä nilkan päälle.

Kyykyhyppyä kannattaa ottaa ohjelmistoon vasta sitten, kun porrasjuoksu tuntuu kevyeltä.

– Pidä polvet ja varpaat samansuuntaisina, kun hyppäät tasajalkaa. Älä tee syvää kyykyä, vaan jousa vain vähän alas polvista. Voit rytmittää käsillä tai pitää ne lantiolla sen mukaan, kumpi tapa tuntuu luonnollisemmalta, kertoo Lilli Merinen.

Jos edelliset harjoitukset eivät tunnu vielä olevan sinulle tarpeeksi, voit tehdä myös syväkyykyhyppyä portaissa. Pidä jalat lantion leveydellä ja polvet ja varpaat saman suuntaisina. Katso, että polvet eivät käänny sisään tai ulospäin. Laskeutuessa vie takapuolta alas niin paljon kuin pystyt tekemään säilyttäen kuitenkin tasapainon ja lähde siitä uuteen ponnistukseen.



KESKIVARTALOLIIKKEET



Karoliina näyttää mittarimatoliikkeen, jota voi tehdä sekä tasamaalla että portaissa. Se lähtee seisovasta asennosta, josta lasketaan kädet maahan ja "kävellään" ne mahdollisimman pitkälle eteen. Sitten jaloilla kävellään taas lähelle käsiä. Voit taas kävellä käsillä eteen tai vaihtoehtoisesti peruttaa jaloilla lankkuasentoon, josta kädet kävellään jalkojen luo. Pidä hallittu asento koko ajan. Tämä kehittää tehokkaasti keskivartalon ja lapojen hallintaa.



Tässä keskivartalo-oliikkeessä käännytään ns. laatikkoasennosta kyljen kautta pöytäasentoon. Käännöksen tulee olla hallittu. Pidä rintakehä avoimena ja nosta pöytäasennossa lantio ylös. – Tämä tuntuu hartioissa ja rintalihaksissa, jos niissä on kireyksiä, Lilli Merinen lupaa.



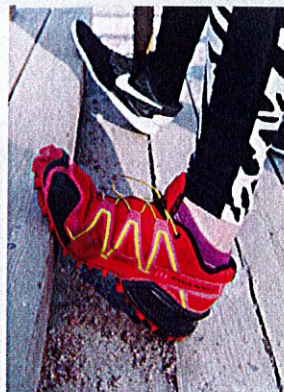
Haastava lankkuharjoitus, jossa käännytään tavallisesta lankkuasennosta kylkilankun kautta takalankkuun. Tässä tulee käytettyä tehokkaasti pakaralihaksia, takareisiä ja lavan alueen lihaksia muiden keskivartaloliikkeen lisäksi.

VENYTYKSET

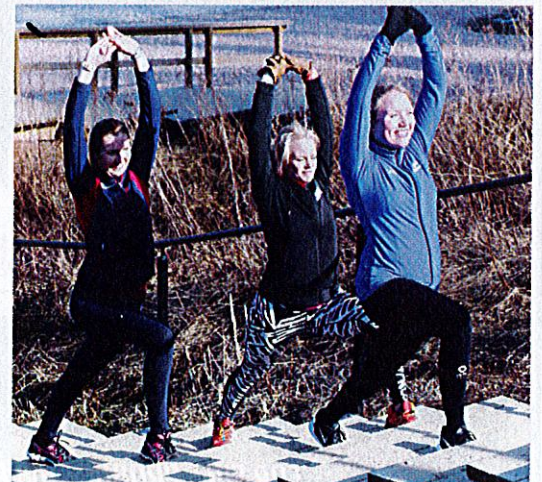


Sisäreiden venytys kaidetta vasten. Nosta venytettävän jalan varpaat ylös ja pidä tukijalan polvi ja varvas saman suuntaisina. Istahda vähän alemmas tukijalan varaan, niin venytys tuntuu paremmin.

Kun venytät takareisiä, käänny katsomaan kaidetta kohden. Pidä venytettävä jalka suorana ja taivu eteenpäin. Venytys saa tuntua, mutta ei sattua. Venytykset voivat olla staattisia tai voit liikuttaa ylävartaloa hieman, jotta saat venytyksen tuntumaan eri kohdissa.



Pohkeiden ja akillesjänneiden venytys. Pohkeet ja akillesjänneet kiristyvät porrastreenissä. Ne voi venyttää helposti käyttäen hyväksi portaita.



Lonkan koukistajien venytys. Käytä hyväksesi portaita ja kurota kädet pitkälle ylös, se tehostaa venytystä. Pidä tässäkin asennossa polvi nilkan päällä.