

Tehokas kotitreeni

■ **Gymstick-kotitreenin avulla voit parantaa hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa, lihaskuntoa ja -voimaa, tasapainoa sekä kehon hallintaa.**

RISTO KASURINEN KUVAT ARI KOIVULAHTI

Gymstickin monipuolisuus perustuu yksinkertaisuuteen. Vastus saadaan tangon molemmissa päissä olevien kuminauhojen vedosta. Vastusta voidaan säätää helposti kiertämällä kuminauhaa tangon ympärille ja liikkeiden suorittaminen tehostuu periaatteella ”mitä lyhyempi kuminauha, sitä tehokkaampi suoritus”. Perusliikkeissä vastuskuminauhojen lenkit asetetaan molempiin jalkateriin, mutta lenkit voidaan pujottaa myös samaan jalkaterään tai vaikkapa ovenkahvaan, jolloin saadaan kymmeniä uusia mahdollisuuksia suorittaa tehokkaita harjoitusliikkeitä. Erilaisia Gymstick-liikkeitä on jo satoja.

Pienen kokonsa ja muunneltavuutensa ansiosta Gymstick on erinomainen kotijäsen harjoitteluväline. Sitä on myös helppo säilyttää, koska se vie vähän tilaa.

KOTONA TAI KUNTOKESKUKSISSA

Gymstick-liikuntaan voit tutustua kymmenissä kuntokeskuksissa ympäri Suomen. Gymstickin ympärille kehitetyt Power, Challenge ja Health -ryhmäliikuntatunnit ovat tehokas tapa pitää huolta omasta kunnostaan. Vuoden 2006 alusta joukkoon tulee uutuutena Gymstick Pilates -ryhmätunti.

Seuraavassa Gymstick-kotiharjoitteluohejelmassa on yhdeksän liikettä. Jos tahdot polttaa rasvaa ja kiinteyttää kehoasi, tee yli 25 toiston sarjoja ilman pitkiä taukoja sarjojen välillä. Jos tahdot saada tehokasta harjoitusta valitsemillesi lihasryhmille, suorita kyseistä liikettä 3–5 sarjaa peräkkäin. Kiireisenä päivänä voit tehdä Gymstick-pikajumpan, jossa valitset ohjelmasta esimerkiksi viisi liikettä. Suorita kutakin liikettä 5–10 toistoa ja näin elvytät lihasten aineenvaihduntaa.

1. Jalkakyykky:

Reidet ja pakarot

■ Aseta lenkit molempiin jalkateriin ja rullaa vastuskuminauhoja tangon ympärille. Kyykisty hieman ja nosta Gymstick-tanko leveällä otteella yläselän lihasten päälle (ei liiaksi niskaan). Kyykisty alas pitäen selkä suorana ja ryhdikkäänä. Nouse takaisin lähtöasentoon. Toista.



2. Pystypunnerrus: Hartiat ja käsivarret

■ Lenkit molemmissa jaloissa. Ota tangosta hieman hartioita leveämpi myötäote (kämmenet alaspäin) ja vie tanko rinnalle. Pidä liikettä suorittaessasi selkä suorana ja ryhdikkäänä. Suorita punnerrus pään yläpuolelle suoristaen kädet täysin. Palauta tanko takaisin rinnalle. Punnerrus voidaan tehdä myös hartioilta. Toista.



3. Vatsarutistus hauiskäännöllä: Vatsa ja käsivarret

■ Aseta lenkit molempiin jalkateriin. Asetu alustalle selinmakuulle. Kierrä vastusta niin että kuminauhat eivät pääse täysin löystymään liikkeen alussa. Lähtöasennossa tanko on reisien päällä, polvet hieman koukussa. Pyöristä selkää aloita vatsarutistus ja hauiskääntö samanaikaisesti. Laske yläselkä takaisin alustaan ja suorista käsivarret rennoiksi. Hauiskäännön alussa kyynärniväl vain aavistuksen verran koukussa (jännitys lihaksessa). Hauiskäännön lopussa kyynärpäät saavat nousta hieman eteen samalla kun Gymstick-tanko liikkuu kohti leukaa. Toista.



4. Askelkyykky eteen vartalonkierrolla: Reidet, pakarot ja vatsalihakset

■ Aseta lenkit molempiin jalkoihin. Kyykisty hieman ja nosta Gymstick-tanko leveällä otteella yläselän lihasten päälle (ei liiaksi niskaan). Ota toisella jalalla pitkä askel eteen jolloin takimmaisena jalan polvi tulee lähelle lattiaa. Kierrä samalla vastakkaista hartiaa kohti askeleen ottanutta jalkaa. Ponnista etummaisella jalalla takaisin lähtöasentoon. Tee sama liike toiselle puolelle. Toista vuorotellen.



5. Punnerrus polviseisonnassa: Rinta ja käsivarret

■ Aseta lenkit molempiin jalkateriin ja rullaa vastuskuminauhoja kireämmälle. Käy alustalle polviseisontaan ja ota Gymstick-tangosta hartioita leveämpi symmetrinen ote. Pidä tankoa rintakehän yläosan kohdalla ja punnerra tanko etuyläviistoon suorille käsille. Pidä keskivartalo tiukkana ja liike hallittuna. Palauta tanko takaisin rinnalle. Toista.



6. Vartalonkierto seisten: Vinot ja poikittaiset vatsalihakset

■ Aseta lenkit molempiin jalkoihin ja rullaa kuminauhoja tangon ympärille. Kyykisty hieman ja nosta Gymstick-tanko leveällä otteella yläselän lihasten päälle (ei liiaksi niskaan).

Seiso selkä suorana, polvet hieman koukussa. Kierrä ylävartaloa puolelta toiselle pitäen alavartalo sekä lantio mahdollisimman liikkumattomina ja katse edessä koko ajan.



7. Jalan ojennus taakse:

Pakaralihas

■ Aseta lenkit molempiin jalkateriin ja rullaa vastuskuminauhoja hieman kireämmälle. Käy nelinkontin alustalle ja aseta tanko alustalle ja nojaa siihen tukevasti käsilläsi. Ojenna jalka taakse täysin suoraksi ja palauta takaisin toisen viereen. Tee sama toisella jalalla. Pidä keskivartalo tiukkana ja liike hallittuna koko ajan. Toista vuorotellen.



8. Soutu istuen: Selkä

■ Aseta lenkit molempiin jalkoihin ja rullaa vastuskuminauhoja reilusti kireämmälle. Lähtöasennossa istu alustalla polvet hieman koukussa, ristiselkä ryhdikkäänä, tanko lähellä polvia. Vedä tanko lähelle lantiota ”olkapäajohtoisesti” ja samalla lapoja tietoisesti yhteen. Palauta tanko takaisin lähtöasentoon. Toista.

Muista kiertää kuminauhoja tangon ympärille niin, että ne eivät pääse löystymään liikkeen alussa!



9. Vartalonkierto istuen: Vatsa

■ Aseta lenkit molempiin jalkoihin ja vie Gymstick-tanko hartioille kädet mahdollisimman rentoina. Istu alustalla jalat hieman koukussa ja nojaa ylävartaloa vähän taaksepäin. Kierrä vastusta niin etteivät kuminauhat löysty liikkeen lopussa. Kierrä ylävartaloa puolelta toiselle käyttäen keskivartalon lihaksia. Tee useita toistoja.



Suomalainen Gymstick on lisännyt suosiotaan niin liikunnan ammattilaisten kuin tavallisten kuntoilijoidenkin keskuudessa ympäri maailman. Tuotteita on lanseerattu n. 20 maahan.

Uutuutena konseptiin on tulossa ryhmäliikuntaa ja kotiharjoitteluun tarkoitettu Gymstick Pilates. Viremasterit Oy on kehittänyt Gymstick Pilates -ohjelman yhteistyössä englantilaisen Pilates-Instituutin kanssa.