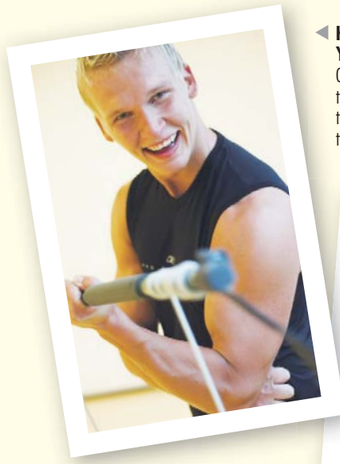
SUOMALAINEN KEKSINTÖ VALTAA JUMPPASALEJA

GYMSTICK ON HELPPO JA HIKINEN TAPA KUNTOILLA



KESKITETTY HAUISKÄÄNTÖ YHDELLÄ KÄDELLÄ
Ota kiinni yhdellä kädellä keskeltä Gymstick-tankoa. Pidä vapaan käden tuki kyynärvarren takana ja selkä ryhmikkäänä. Tee hauiskääntö pitkällä liikeradalla.

ASKELKYYKKY ETEEN YLÄVARTALON KIERROLLA
Aseta lenkit molempiin jalkoihin. Nosta Gymstick-tanko yläselän lihasten päälle. Ota riittävän pitkä askel suoraan eteenpäin. Askeleen jälkeen laskeudu suoraan alas selkä suorana. Kierrä vastakkaista hartiaa kohti etummaista jalkaa (selkä suorassa), tällöin aktivoit samanaikaisesti keskivartalon lihaksia.

PUNNERRUS ETEEN TOISPOLVISEISONNASSA
Ota toispolviasento ja hartioita leveämpi symmetrinen ote. Aseta Gymstick-tanko rintakehän kohdalla, jalkalenkit ovat kiinni toisessa takajalassa. Työnnä tanko eteen yläviistoon.

TAKAKYYKKY
Aseta lenkit molempiin jalkoihin. Rullaa vastusta kireämmälle. Kyykkisty ja nosta Gymstick-tanko yläselän lihasten päälle (ei liiaksi niskaan). Pidä kantapäät tukevasti kiinni alustassa koko suorituksen ajan. Polvet taipuvat jalkaterien suuntaisesti laskeuduttaessa kyykkyyn. Selkä suorana ja ryhdikkäänä.

"Ja sitten venytetään… toistoja… ja musiikin tahdissa…"Kymmenkunta hikoilevaa jumppaajaa venyttää kuminauhaa ja lihakset pingottuvat.Yksi jumppaajista ähkäisee, että miten tämä voikin olla näin raskasta, vaikka painojakaan ei ole yhtään!

Siihen uuden kuntoiluvälineen teho perustuukin: kahden tutun jumppavälineen, kepin ja vastuskuminauhojen yhdistämiseen. Hiki virtaamaan!

Suomalaiset ovat huippuja kehittämään kuntoiluvälineitä. Tuskin on toivuttu sauvakävelyn aiheuttamasta buumista kun gymstick-villitys valtaa Euroopan kunto- ja jumppasaleja.

"Gymstick -kuntoiluvälineen kehittäminen lähti liikkeelle keppi- ja kuminauhajumpasta", kertoo liikunnanohjaaja ja valmentaja **Risto Kasurinen Viremestarit Oy**:stä. "Otimme keksintömme testaukseen vuonna 2003. Loistavan palautteen kautta ajattelimme, että voisimme panostaa hieman kyseiseen tuotteeseen ja sen kehittämiseen. Huomasimme nopeasti, että välineen ympärille voi kehittää paljon muutakin."

Moottorina toimi Viremestarit Oy:n suunnittelutiimi, jossa on useita pitkän jumppasalityön tehneitä ammattilaisia.

"Tiimi halusi kehittää tehokkaan kuntoiluvälineen, jossa saataisiin yhdistettyä kepin monipuolisuus ja kuminauhan mukanaan tuoma haastavuus. Monien mutkien ja kokeilujen kautta syntyi Gymstick", kertoo Kasurinen.

"Gymstick on suunniteltu ryhmäliikuntavälineeksi, mutta sillä voi mainiosti jumpata myös kotona tai vaikkapa työmatkalla hotellihuoneessa. Jos oma mielikuvitus ei riitä liikepankin miettimiseen, voi välineen mukana tilata harjoitusvideon ja ohjevihkosen."

OMAN JAKSAMISEN MUKAAN

Gymstickin toimintaidea on yksinkertainen: vastuskuminauhat asetetaan hattulenkkien avulla Gymstick-tangon molempiin päihin ja kuminauhojen toisissa päissä olevat lenkit asetetaan jalkaterien ympärille. Vastusta pystyy säätämään nopeasti kiertämällä kuminauhaa tangon ympärille, jolloin vastusta saa säädettyä kesken liikkeen oman jaksamisen mukaan.

"Gymstickin säädöistä ja vastuskuminauhasta riippuen vastusta saa aina 25 kg asti. Gymstick soveltuu erinomaisesti tavallisen kuntoilijan harjoitteluvälineeksi. Se mahdollistaa tehokkaan ja mielekkään lihaskuntoharjoittelun kotona, työpaikalla tai matkoilla", Risto Kasurinen sanoo.

Gymstickillä harjoitusliikkeitä suoritettaessa loukkaantumisriskit on minimoitu, koska vastuksen suunta tulee kuminauhojen vetosuuntaa kohden eli kehon painopisteen alta. Näin selkään kohdistuva rasitus pienenee.

Perustunti Gymstickiä sisältää kepin avulla tehdyn alkuverryttelyn, vastuslaitteella tehdyn lihaskuntoharjoituksen, loppuverryttelyn sekä venytyksiä keppiä apuna käyttäen.

YKSINKERTAINEN JA TEHOKAS

Gymstick-tunnilla ei siis painoja eikä raskaita välineitä tarvita: välineellä pystyy suorittamaan satoja erilaisia lihaskuntoliikkeitä.

"Gymstickin tehokkuus perustuu siihen, että sillä voidaan harjoituttaa helposti useampaa lihasryhmää yhtä aikaa, jolloin kulutus kasvaa ja kehon hallinta paranee", Risto Kasurinen kertoo.

Gymstick kuormittaa vartalon suuria lihasryhmiä, mutta samalla myös asentoa ylläpitäviä ns. ryhtilihaksia. Venyttämällä kehon kireitä lihaksia ja vahvistamalla heikkoja lihaksia, lihastasapaino kehossa paranee.

Gymstick on saanut ammattipiireissä erittäin hyvän vastaanoton. Ohjaajia on koulutettu jo reilun vuoden ajan ja lisenssitunteja ohjataan yli kymmenellä liikuntasalilla ympäri maata.

"Gymstickiä viedään Italiaan, Englantiin, Portugaliin, Ruotsiin, Kreikkaan ja uusia maita tulee jatkuvasti. Uskomme, että tämä kuntoiluväline tullaan tuntemaan todella hyvin seuraavan kolmen vuoden aikana ympäri maailmaa. Haluamme Gymstickistä hittituotteen", Risto Kasurinen kaavailee. ***SK***

TIESITKÖTÄMÄN?

TARVITSEMME ARGINIINIA

Tämän päivän terveysongelmamme, verenpaine, veren kolesterolitaso ja verensokeritason nousu johtuvat elintapojemme muuttumisesta. Liikumme vähän eikä ravintommekaan ole aina riittävän monipuolista.

Ravintomme sisältää usein liikaa hiilihydraatteja, mutta liian vähän proteiineja.

Proteiini on aminohappojen pääasiallinen lähde. Aminohapot kuljettavat elimistössämme mm. vitamiineja, hivenaineita, rasvahappoja ja hormoneja sekä poistavat kuona-aineita.

Arginiini on elintärkeä aminohappo, joka vaikuttaa typpioksidin tuotantoon ja sitä kautta moniin elintoimintoihin. Sen on todettu vaikuttavan mm. verenkiertoon, verenpaineeseen, kolesteroliin, solujen hyvinvointiin, lihasvoimaan sekä yleensä jaksamiseen.

Usein arginiinia ei ole elimistössä riittävästi ja siksi siihen tarvitaan täydennystä. Arginiinin tarve kasvaa erityisesti rasitustilanteissa. ***SK***