

## Mitä on kehonpainoharjoittelu?

Voima- ja kestävyys harjoittelua, jossa oma keho toimii pääasiallisena painona tai vastuksena. Ulkoisia painoja kuten käsipainoja tai kuntolaitteita ei siis juurikaan käytetä. Tyypillisimpiä harjoitteita ovat esimerkiksi punnerrukset, leuanvedot ja askelkyykyt variaatioineen.

## Kenelle?

Miehille ja naisille, ikään katsomatta. Jokaiselle löytyy oikeantasoisia harjoitteita lähtötasosta riippumatta.



## Miksi kehonpainoharjoittelu?

Koska se on äärimmäisen tehokas harjoittelumuoto ja sitä voi harrastaa missä vaan. Oma keho kulkee aina mukana eikä peruskuntoiluun tarvita ylimääräisiä välineitä välttämättä lainkaan. Voimatreenin ohella parantuu notkeus, tasapaino ja kehonhallinta. Kehonpainoharjoittelu on lisännyt suosiotaan valtavasti ja se onkin listattu suosituimmaksi kuntoilu muodoksi.

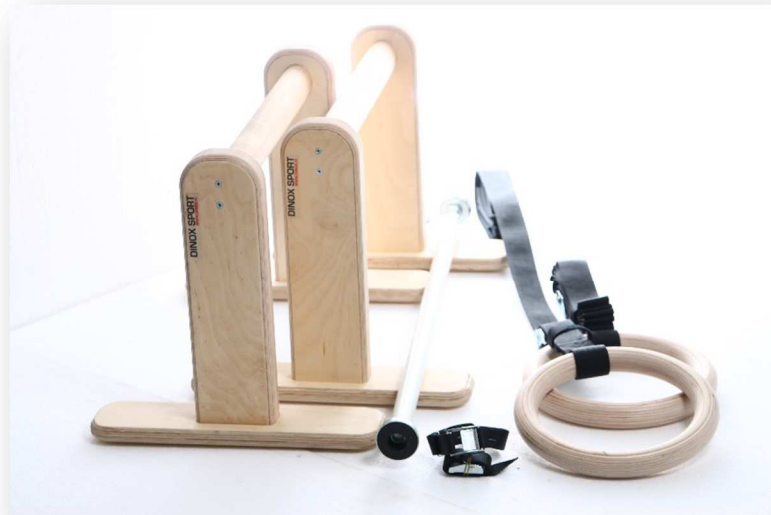


## Mitä tarvitsen aloittamiseen?

Aloittamiseen et välttämättä mitään varusteita. Joitakin lihasryhmiä on kuitenkin vaikea harjoittaa täysin varusteetta. Treenimukavuuden, helppouden ja tehokkuuden maksimoimiseksi kannattaa hankkia ainakin perusvälineet.

## Mitä perusvälineet ovat?

Leuanvetotanko ja voimistelurenkaat ovat esimerkkejä yksittäisistä välineistä joilla pääsee jo hyvään alkuun. Puolapuut lisävarusteineen tekevät treenaamisesta monipuolista ja helppoa. Myös mininojapuut antavat lukuisia lisäharjoitteita. Oikeilla välineillä treeni on sekä helppoa ja huoletonta ilman, että tarvitsee käyttää esimerkiksi kodin kalusteita korokkeina.



## Mitä kehonpainoharjoittelulla voi saavuttaa?

Erittäin toiminnallisen kehon. Kun voima ja liikkuvuus suhteessa oman kehoon kasvaa tulet huomaamaan eron arjessasi todella pian niin työssä kuin vapaa-aikanakin. Toisille taas voi haasteena olla esimerkiksi käsinseisonta, 1. leuan saaminen, palomiespunnerrus jne. Kaikkiin näihin on mahdollista päästä kehonpainoharjoittelulla. Liikunnallinen, jäntevä vartalo syntyy treenin sivutuotteena.



## Lopuksi

Kehonpainoharjoittelu on oikein toteutettuna tavoitteellista, haastavaa, kehittävää ja hauskaa. Se ei tarkoita pelkkää kestävyysharjoittelua kuten loputonta määrää yksitoikkoisia punnerruksia ja leuanvetoja, vaikka ne ovatkin tärkeitä perusliikkeitä. Internetistä löytyy monia yhteisöjä joissa on tietoa kehonpainoharjoittelusta ja sen aloittamisesta. Kannattaa tutustua myös suomalaiseen netissä toimivaan ja älykkäästi mukautuvaan [Method Makia](http://www.methodmakia.com) – harjoituspalveluun ([www.methodmakia.com](http://www.methodmakia.com))

Mukavia Kehonpainoharjoitteluhetkiä!

-Dinox Sport-