

Harjoittelu

FUSTRAN Sport sopii kaikkien lajien urheilijoille. Valittavana ovat myös lajikohtaiset ohjelmat mm. jääkiekkoon, jalkapalloon, golfiin ja tennikseen. Harjoittelussa on mahdollista edetä perusteista aina ammattuurheilijoiden tehovalmennukseen.

FUSTRAN KEHITTÄJÄN LÄHTÖKOHTANA OLI SAADA URHEILJOILLE MAKSIMAALISTA VOIMAA JA SUORITUSKYKYÄ

Tavoitteena luonnollinen liikkuvuus

Fustra-harjoittelun kulmakiviä ovat hyvä ryhti ja vahva keskivartalo sekä liikkuvuuden ja kehon hallinnan lisääminen. Fustrasta hyötyy niin urheilija kuin selkävaivainenkin.

STARTTI
SYKSYYN

Teksti ja kuvat: **Merja Kiviluoma**
Kuvissa: **Tiina Ruotsalainen**
ja **Joakim Nysten**

Fustra® on harjoitusmetodi, jota käytetään parantamaan ryhtiä, lisäämään liikkuvuutta, kehittämään kehon hallintaa ja vahvistamaan keskivartaloa.

Ensimmäisellä treenikerralla analysoidaan lähtötilanne, jonka jälkeen harjoittelu etenee yksilöllisten tarpeiden mukaan. Ruokaohjelmakin räätälöidään tukemaan tavoitteita.

– Fustra on konseptoitu liikuntatuote, joka voitti vuoden liikuntatuotepalkinnon vuonna 2012. UKK-instituutti on myös kiinnostunut Fustrasta ja ryhtyy tutkimaan sen vaikutuksia tuki- ja liikuntaelinvaihtoihin, kertoo Fustra Finland Oy:n toiminnanjohtaja **Tiina Ruotsalainen**.

Kipujen taustalla lihasepätasapaino

Fustra soveltuu harjoitusmetodinä kaikille. Tyypillisiä asiakkaita ovat tuki- ja liikuntaelinvaihoista kärsivät ihmiset. Istuminen on tänä päivänä ehkä eniten ongelmia aiheuttava asia ihmiskehelle. Istuvan kansan yleinen ongelma on lihasepätasapaino.

– Virheasento tai lihasjumi kääntää kehoa väärään asentoon ja se aiheuttaa usein myös kipua. Kun keho on ihanteellisessa asennossa, kipuaakaan ei pitäisi tuntua, Ruotsalainen kertoo.

Hän huomauttaa, että kehon selkäpuolen lihakset ovat yleensä ottaen heikompia kuin etupuolen. Näin ollen moni kärsii selkävaivoista, niskahartiaseudun ongelmista sekä nivelrasituksesta.

– Istumisasento näkyy yleensä myös kävellessä: asento on vähän kyyry, jolloin myöskään aineenvaihdunta ja verenkierto eivät toimi kunnolla. Myös lihakset joutuvat olemaan jatkuvasti pienessä staattisessa jännityksessä. Fustran tarkoitus on korjata asentovirheitä ja aikaansaada mahdollisimman hyvä ryhti ja parantaa koko kehon toimivuutta.

Fustra urheilijan avuksi

Fustra soveltuu tukemaan urheilijan tavoitteita.

– Fustran kehitti **Jaakko Kortelainen** vuonna 2005 Göteborgissa. Kortelaisen lähtökohta oli saada urheilijoille maksimaalista voimaa ja suorituskykyä. Suorituskyvyn parantuminen edellyttää sitä, että kaikki lihakset toimivat yhteistyössä keskenään, Tiina Ruotsalainen sanoo.

Huono ryhti aiheuttaa ongelmia myös aktiiviliikkujalle ja urheilijalle.

– Näin käy silloin, kun harjoittelu tehdään huonosta ryhdistä käsin. Tällöin vahviste-taan lähinnä ennestään vahvoja osa-alueita, mutta heikot lihakset jäävät huomioimatta.

Fustrassa ryhtiä korjataan ja sovelletaan ennen harjoittelua sekä sen aikana. Hyvä ryhti siirtyy näin myös liikuntalajin harjoittajalle – oli sitten kyse bodarista tai pyöräilijästä.

– Fustrassa harjoittelija tulee ensinnäkin tietoiseksi virheasentoistaan ja korjaa ne. Näin harjoittelu tapahtuu optimaalisesta, ihanteellisesta asennosta käsin, mikä parantaa suorituskykyä, summaa Ruotsalainen.

Hän korostaa lihaksen liikkuvuuden tärkeyttä.

– Mitä liikkuvampi lihas on, sitä paremmin se kehittyy. Tämä on kehonrakentajille merkityksellinen asia.

Kompensaatiota välttämällä

Fustrassa tunnetaan kuusi kompensatiopistettä.

– Silloin kun keho ei pysty oikeaoppiseen liikkeeseen, liike kompensoidaan jostakin muualta, Ruotsalainen sanoo ja ottaa esimerkiksi pystypunnerruksen seinää vasten.

– Jos hartiassa ei riitä liikkuvuus, se kompensoidaan rintalihaksilla. Näin ollen käden noustessa kylki ei anna periksi, vaan rinta nousee.

Fustrassa ei anneta kehon kompensoida liikkeitä, vaan etsitään luonnollista liikkuvuutta ja ryhtiä.

– Luonnollinen liikkuvuus on se, mikä meillä lapsena on ollut, mutta mikä on istumisella pilattu.

Haastetta kehon heikoille lihaksille

Fustrassa äärimmäisen tärkeää on liikkeiden oikeaoppinen suoritusmekaniikka ja tempo.

– Kaikki liikkeet suoritetaan rauhallisesti. Kun oikeaa tekniikkaa etsitään, haastetaan



PYSTYPUNNERRUKSESSA seinää vasten haetaan lapojen ja olkapäiden liikkuvuutta. Kätet liukuvat seinää vasten ylöspäin siten, että keskivartalo on kiinni seinässä. Jos ryhti on huono, on usein vaikea liimata itseään seinään.



ROTAATIOSSA voima tulee keskivartalon alueelta henkilön viidessä istuma-asennosta jalat sivulle.

Yllättävän työlästä!

Fustra-harjoittelu näyttää huomattavasti helpommalta kuin mitä se on. Jopa kevyen kepin nostaminen seinää vasten osoittautuu yllättävän työläiseksi. Saan mahdollisuuden kokeilla ensimmäistä Fustra-tuntia Fustra-yksilövalmentaja, **Anna Sarkkisen**, kanssa.

Treeni alkaa crosstrainerilla, jossa näkyvät jo asentovirheet. Pystypunnerrus seinää vasten on hieman haasteellista: olkapään ongelma tulee liikkeessä hyvin esille. Sama ongelma näyttyy kepin viennissä pään yli.

Vatsalihaksia treenaava rotaatio ja istuma-asennossa tapahtuva taakse nojaaminen saavat vatsalihakseni täriseämään. Sarkkinen vakuuttaa, että kyseessä on normaali ilmiö.

Takareisiäkin on vaikea saada aktivoitua ja ne kompensoituvat selkälihaksilla. Työtä näyttäisi minulla olevan, ja Fustra saattaisi olla minulle hyvä selkäongelmien ja lihasepätasapainon korjaaja.

KEPPI nostetaan etukautta ylös ja lasketaan taakse alas. Liikkeessä tärkeää on keskivartalon hallinta sekä etuolkapään ja rinnan liikkuvuus. Jos liikkuvuus on huono, olkapäät nousevat ylös. Liike aloitetaan mahdollisimman leveällä otteella ja myöhemmin kavennetaan. Uimareille liike on useimmiten vaivattomin.

juuri kehon heikkoja lihaksia ja vältetään käyttämästä vain vahvoja lihaksia. Jos esimerkiksi voimaliike tehdään liian nopeasti, hermotus ei ehti tapahtua, Ruotsalainen korostaa.

Fustra-ohjaaja seuraa asiakkaan tempotasoja ja oikeaoppista liiketekniikkaa.

Keskivartalon syvien vatsalihasten aktivoiminen on Fustrassa keskeistä.

– Urheilijan vatsalihaksen voivat muuten olla vahvat, mutta syvistä vatsalihaksista puuttuu voimaa ja pitoa. Kaikki Fustran harjoitukset aktivoivat keskivartalon.

Koko kehon harjoitusmuoto

Fustran näytetunnilla kartoitetaan asiakkaan liikkuvuus, voimataso ja keskivartalon hallinta.

– Ensimmäisellä tunnilla kartoitetaan ihmisen kokonaisvaltainen tilanne: ryhti, kehon kivut, jäykkyydet, vahvuudet, heikkoudet, tavoitteet ja tarpeet.

Fustrapaketteja saa 10 tunnista eteenpäin.

– Harjoitusohjelma sisältää toiminnallisen, koko kehon harjoittelun: avaavat liikkeet, voimaliikkeet, core-liikkeet ja cardion. Keppliikkeet ovat dynaamisia venyttelyliikkeitä ja harjoittelun tärkeä perusta, selvittää Tiina Ruotsalainen.

Harjoittelussa ei ole jaettuja ohjelmia, jossa harjoitettaisiin vain esimerkiksi jalkoja. Liikkeet kohdistuvat koko kehoon, ja erityisesti kehon takapuolella oleviin lihaksiin.

– Kun ne aktivoituvat, ryhtikin suoristuu.



KÄDET laitetaan rinnalle ristiin kepin alle ja kyykistytään alaspäin. Liike lisää lantion liikkuvuutta sekä aktivoi pakaroit ja takareisiä. Jos lantiossa ei ole liikkuvuutta tai pakara on jumissa, kyykky painuu eteenpäin. Jalkojen pitäisi kuitenkin kyykistyä siten, että jalat aukeavat sivulle.

Harjoittelu on lähes aina yksilöharjoittelua. Fustraa saa nykyisin myös työhyvinvointipaketina, jolloin harjoittelu tapahtuu ryhmässä.

Enemmän irti salitreeneistä

Keravan Forever salilla toimiva **Joakim Nystenillä** on kymmenkunta Fustra-asiakasta.

– Harjoittelijoiden ikähaitari on tällä hetkellä 40–55. Fustrasta on ollut selkeää hyötyä asikkaileni ja moni on innostunut jo ensimmäisestä tunnista.

Nysten kokee, että Fustra on osoittautunut

monipuolisesti hyödylliseksi.

– Asiakkaat saavat enemmän irti saliharjoittelusta ja muista liikuntamuodoista, mutta myös arjen toiminnoista.

– Forever kuntoklubeilta löytyy Fustrapaketteja, jotka keskittyvät keuhonhallintaan ja lihastasapainottamiseen, niska-selkä vaivoihin ja rasvanpolttoon. Nämä harjoitusjaksot ovat räätälöityjä asiakkaan tarpeen mukaan eripituisiksi paketeiksi, Nysten kertoo.

Joakin Nysten on ammatiltaan hieroja. Fustran lisäksi hän pelaa tennistä ja jääkiekkoa.

Tavoitteellinen harjoittelu

Fustraa suositellaan harjoitettavaksi pari kertaa viikossa, mutta asiakkaasta riippuen sitä voidaan tehdä myös esimerkiksi kerran viikossa.

– 6–8 viikon tavoitteellinen ja tuloksellinen harjoittelu näkyy ja tuntuu kehossa, Tiina Ruotsalainen lupaa.

Hän on toiminut Fustran parissa yli vuosikymmenen.

– Toimin vuonna 2010 ensin koordinaattorina Forever Töölössä ja loppuvuodesta koulutuspäällikkönä Fustra Finlandilla. Tällä hetkellä olen pääkoordinaattori Forever-kuntoklubilla ja Fustra Finland Oy:n toiminnanjohtaja.

Kaikki Fustra-trainerit koulutetaan Fustra Finland Oy:n omassa koulussa kahden viikon intensiivikurssin aikana. Osallistujalla tulee olla joku liikunta- tai hoitoalan koulutus tai kokemus taustalla. Sen jälkeen he työlistyivät Fustra-klubeille asiakastyöhön.

Suomessa Fustra yhteistyöklubeja on tällä hetkellä 41 ja koulutettuja trainereita 260. Klubit löytyvät ympäri Suomen. Forever kuntoklubeilla Fustraa saa jokaisella salilla. ■



KESKIVARTALO Fustrassa harjoitetaan core-liikkeillä. Niistä yksi tapahtuu lattialla istuen ja taivutetaan ylävartaloa taaksepäin. Voima tulee keskivartalosta.



PULLOVER-liikkeellä on tarkoitus lisätä liikkuvuutta niska-hartia-seutuun. Kun liikkuvuus on hyvä, voidaan alkaa tuottaa voimaa kehoon. Perinteisesti pullover aktivoi rintalihaksia. Tässä liikkeessä on tarkoitus poissulkea vahva osa-alue ja tuottaa voima selkäpuolelta. Hartiat ovat alhaalla, lavoissa pieni pito, keskivartalo kiinni alustassa.