

Kuntosaliohjelmissä käytetty terminologia

Jotta saat kuntosaliohjelmasta kaiken hyödyn, täytyy sinun ymmärtää muutamia erikoistermit, joita ohjelmissa yleisesti käytetään.

- Toistot** tarkoittaa yksittäistä liikesuoritusta. Kun laskeudut kyykkyy ja ojentaudut ylös, olet tehnyt yhden toiston kyykkyä. Ohjelmassa 10 toistoa tarkoittaa, että tarkoitus on jaksaa tehdä 10 kertaa (toistoa) samaa liikesuoritusta ilman lepotaukoja.
- Sarjat** kun olet tehnyt 10 toistoa esim. edellä mainittua kyykkyä, olet tehnyt yhden sarjan. Sarja voi sisältää vain yhden toiston tai useampia.
- Tempo** minkälaisella vauhdilla liike suoritetaan, esim. 3-0-X-0 tarkoittaa, että painon alaslasku eli jarruttava vaihe kestää 3 sekuntia, vaiheen ala-asennossa 0 sekuntia, painon ylösnostaminen räjähtävästi ylös (voi olla myös jokin sekuntimäärä), vaiheen yläasennossa tauko 0 sekuntia.

Esimerkki 1

Penkkipunnerrus 3-0-X-0

- laske tanko rinnalle 3 sekunnin ajan (tempo-merkinnän 1. merkki)
- tankoa ei pysäytetä rinnalle (0 sekuntia)
- tanko nostetaan rinnalta suorille käsille räjähtävästi X
- tankoa viety räjähtävästi suorille käsille, mutta ei pidetä suorilla käsillä, vaan jatketaan välittömästi toiseen toistoon, jonka kesto jälleen 3 sekuntia jne...

Esimerkki 2

Leuanveto 3-1-1-0

- vedä itseäsi kohti tankoa 1 sekuntia (tempo-merkinnän 3. merkki)
- yläasennossa 0 sekuntia
- laskeudu ala-asentoon 3 sekunnin ajan, ns. jarruttava vaihe
- ala-asennossa 1 sekunti ja seuraava toisto

Näiden kahden esimerkin ero tempon osalta on se, että penkkipunnerrus aloitetaan laskemalla painoa alaspäin, ts. jarruttavalla vaiheella. Kun taas leuanveto alkaa työvaiheella, omaa kehoa vetäen ylös kohti leuanvetotankoa.

- Tauko** tarkoittaa, kuinka pitkän lepotauon pidät sarjojen ja eri liikkeiden (esim. kyykky ja penkkipunnerrus) välillä.
- 1A / 1B** Kuntosaliohjelmassa harjoitusliikkeet on tarkoituksella tiettyssä järjestyksessä. Yksi yleisimmistä erikoistekniikoista on ns. supersarja. Supersarjat on merkitty esim. 1A, 1B tai 2A, 2B. Merkintä tarkoittaa, että suoritusjärjestys on, ensin yksi sarja liikettä 1A, jonka jälkeen ilman taukoa tehdään liike 1B jota seuraa tauko. Tauon jälkeen jälleen liike 1A ja välittömästi 1B ja tauko. Kolmas sarja tehdään samalla lailla: ensin liike 1A ja heti perään liike 1B.

Lihaskuntoharjoittelun tehokeinot ja erikoistekniikat opastetaan kyseisen kuntosaliohjelman mukana.