

Lihaskunto

Mitä tarkoitetaan lihaskunnolla?

Lihaskunnolla tarkoitetaan koko kehon lihaksiston kuntoa - ei pelkästään oman lajin kannalta oleellisten lihasten kuntoa. Lihaskunnosta puhuttaessa käytettävien termien määrä on suuri johtuen sekä eri lajeihin vakiintuneesta tavasta että eroista lihaskunnan harjoittamisessa. Lihaskuntoa tarkoittavia termejä yleisessä kielenkäytössä ovat myös lihaskestävyys ja kestovoima, mikä kertoo lihaskunnan ominaisuuden luonteesta. Lihaskunto voidaan luokitella perustellusti sekä kestävyteen että voimaan kuuluvaksi, sillä lihaskuntoon vaikuttaa merkittävästi sekä lihaksiston energia-aineenvaihdunta että voimantuotto. Lihaskunto on tärkeä perusominaisuus kaikissa urheilulajeissa. Hyvä lihaskunto riippuu lihaksiston kyvystä pitkäkestoiseen voimantuottoon väsymättä. Se edellyttää, että lihaksisto kykenee tuottamaan energiaa sekä hapen avulla (aerobisesti) että ilman happea (anaerobisesti) sekä poistamaan tehokkaasti laktaattia ja muita aineenvaihdunnan lopputuotteita lihaksistosta verenkiertoon. Lihaksistoa ympäröivän hiussuonisto pitää myös olla kehittynyt toiminnan vaatimusten mukaiseksi. Erityisen tärkeää lasten ja nuorten harjoittelussa on keskivartalon lihaskunnan kehittäminen.

Miten lihaskunto paranee?

Lihaskuntoa voidaan kehittää parhaiten kestovoimaharjoittelulla. Kestovoimaharjoittelun tavoitteena on lajissa käytettävien lihasten kunnan kehittäminen, kehon tukilihasten kunnan kehittäminen tai normaalissa lajiharjoittelussa vähälle harjoitukselle jäävien lihasten kehittäminen. Kestovoimaharjoittelun etu lajiharjoitteluun nähden on, että kestovoimaharjoittelussa kuormittaminen ja harjoitusvaikutus voidaan kohdistaa yksittäiselle lihakselle tai lihasryhmälle, kun taas lajiharjoittelussa varsinkin kestävyyslajeissa lihasten kuormittaminen tapahtuu aina samalla tavalla. Toinen merkittävä etu on, että kestovoimaharjoittelussa lihasten työtapaa ja voimantuottovaatimusta voidaan vaihdella toisin kuin lajiharjoittelussa.

Kestovoimaharjoittelu toteutetaan useimmiten kuntopiirinä. Kuntopiiriharjoituksessa siirytään harjoitteesta toiseen ja 6 – 12 harjoitteen kierrosta toistetaan 2 – 6 kertaa. Lihastyötapaa, toistomäärää, lisäpainoa, tempoa ja palautusta vaihtelemalla voidaan harjoitusvaikutusta muuttaa haluttuun suuntaan. Jos harjoituksella halutaan kehittää aerobista lihaskuntoa (lihaskestävyys), niin silloin toistomäärä pitää olla suuri (yli 20), palautus lyhyt (alle minuutti), lisäpainot pienet ja tempo rauhallinen. Jos harjoituksella halutaan kehittää anaerobista lihaskuntoa (voimakestävyys), niin silloin harjoituksen tempo pitää olla suuri. Samalla harjoituksen toistomäärä pitää olla pienempi (esim. 10 – 20), palautus pitää olla pidempi ja lisäpainot voivat olla suuremmat kuin aerobisessa kuntopiirissä. Kestovoimaharjoittelu voidaan toteuttaa myös paikkaharjoitteluna, mikä tarkoittaa, että tehdään yhden harjoitteen kaikki sarjat läpi ennen kuin siirytään seuraavaan harjoitteeseen. Tällä toteutustavalla saadaan työskenteleeviin lihaksiin kohdistuva palautumisaika lyhemmäksi.