

CrossFitistä tulee hyvä filis

CrossFit on amerikkalaista alkuperää oleva, erittäin rankka ja kaikkia fyysisiä ominaisuuksia tasaisesti kehittävä kuntoilumuoto.

– Treeni on lyhyt, mutta äärimmäisen rankka, sanoo yrittäjä **Hanna Koskenranta**, 30, joka on monen muun suomalaisen tavoin hurahtanut CrossFitiin.

Hanna Koskenranta innostui lajista vuonna 2009 australialais-syntyisen miehensä **Ben Liuzzin**, 30, kautta, kun pariskunta asui Kiinassa. Siellä he rakensivat taloyhtiönsä pihaan oman CrossFit-salin, jossa harjoittelivat kahdestaan.

– Kiinassa ei ollut CrossFit-saleja, joten ainoa vaihtoehto harjoitella oli perustaa oma sali, Koskenranta kertoo.

Mies oli löytänyt lajin internetin kautta muutamaa vuotta aiemmin. Sitä ennen Ben Liuzzi oli työskennellyt kuntoutuksen ja fysiikkavalmennuksen parissa ja toiminut myös personal trainerina Iossa-Britanniassa sekä Australiassa. Harrastuksena ollutta australialaista jalkapalloa Liuzzi valmentaa yhä Helsinki Heatseekersissä.

Pariskunta on rakentanut jälleen CrossFit-salin, tällä kertaa Helsinkiin. Nyt mukana on myös lajille tärkeä ja ominainen tekijä - yhteisöllisyys.

– Vaikka kyseessä olisi hiljaisempikin ryhmä, siinä vaiheessa jos joku meinaa jäädä jälkeen, muut alkavat kannustaa häntä. Tällainen on aika harvinaista muissa ryhmäliikunnan muodoissa, Koskenranta selostaa.

Tulosten vertailu tai vaikkapa kipeiden paikkojen valittelemisen yhdessä tuumin on tavallista CrossFit-porukan keskuudessa.

– Ajatuksena on se, että mikä tahansa fyysinen tehtävä sinulle annetaan, pystyt sen jollakin tasolla suorittamaan. Samalla lajissa isketään henkilön heikkouksiin: jos olet huono jossain, panostat siihen vielä enemmän, Koskenranta summaa.

CrossFit-salit ovat maanläheisyydellään vastaisku nykyajan moderneille kuntosaleille. Crossfit Central Helsinki on Jätkänsaaren teollisuusalueella sijaitsevan rakennuksen yksi suurista halleista, jonka korkeissa seinissä olevat maalikuviot on viimeistely vapaalla kädellä.

Värimaailmaa edustavat perusharmaan betonin lisäksi räikeä punainen ja valkoinen. Sinne tänne on maalattu liitutaulua muistuttavia seinäkuvia, joihin on kirjoitettu erilaisia viestejä, kuten salin säännöt, ” 1. No ego, 2. Respect, 3. If you like it, spread it”.



Hanna Koskenranta innostui CrossFitistä vuonna miehensä Ben Liuzzin kautta.

– Säännöt tarkoittavat, että kilpaillet vain itseäsi vastaan. Jos joku alkaa kilpailla muita vastaan, tekniikka kärsii. Lajin ajatuksen ei sovi myöskään röyhistely siitä, kuka on parempi kuin toinen. Vaikka olisit kuinka hyvä, maailmasta löytyy aina joku, joka on sinua parempi, Koskenranta muistuttaa.

Harjoitusohjelman päämääränä on luoda urheilijan perikuva, joka on samanveroisesti voimistelija, painonnostaja ja pikajuoksija.

– Tarkoituksena on, että olisit tasaisesti hyvä kaikessa, mutta et ylivertainen missään tietyssä lajissa. Tämä on asia, mikä erottaa CrossFitin monesta muusta urheilulajista, Hanna Koskenranta selvittää.

Kaikki turha on karsittu pois

Suomeen laji on rantautunut vuonna 2007, mutta vasta viimeksi kuluneen vuoden aikana se on tehnyt varsinaisen läpimurron, jonka ansiosta uusia saleja syntyy eri puolille Suomea kuin siinä sateella.





Mikä CrossFit?

- Saanut alkunsa Yhdysvalloissa vuonna 2000. Kehittäjä on entinen voimistelija Greg Glassman.
- Lajissa järjestettävien maailmanmestaruuskilpailujen voittaja julistetaan maailman kovakuntoisimmaksi ihmiseksi.
- Internetissä toimivat yhteisöt ovat olennainen osa CrossFit- harrastajien toimintaa.
- CrossFit-harjoitukset ovat erittäin haastavia, kuten esimerkiksi leuanvetoja, punnerruksia ja kyykkyjä vaihdellen useita kertoja peräkkäin 20 minuutin ajan.
- Ohjelmia on nimetty ilkeiden naisten mukaan, kuten Helen, Grace tai Cindy. Näiden ohjelmien sisältö on vakio, joka mahdollistaa tulosten vertailun harrastajien keskuudessa.
- Muutoin tehtävien harjoitusten sisältö vaihtuu joka päivä.
- CrossFitia voi harjoitella tällä hetkellä seuraavilla paikkakunnilla: Espoo, Tampere, Lappeenranta, Lohja, Nummela, Pori, Porvoo, Turku, Helsinki, Kuopio, Loviisa, Oulu, Kerava, Hämeenlinna, Tuusula, Kuopio, Rauma.

CrossFit

– Lajin tehokkuus syntyy siitä, että kaikki turha on karsittu pois. Liikkeet ovat toiminnallisia, eli sellaisia mitä kroppa luonnostaan on tarkoitettu tekemään, ja niissä käytetään aina suurinta osaa vartalosta. Koskaan ei treenata esimerkiksi pelkästään hauista, Koskenranta kertoo.

Vaikka liikkeet ovat äärimmäisen rankkoja, ne kaikki ovat muokattavissa kunnan ja kokemuksen mukaan kevyemmiksi tai raskaammiksi. Aloittelijaa ei laiteta pitkään aikaan tekemään kaikkein vaikeimpia liikkeitä.

– CrossFittiä on kritisoitu siitä, että se on liian kovaa kuntoilua. Todella monta kertaa peräkkäin tehtynä tietyistä liikkeistä voi seurata lihaskudosten hajoaminen, mikä johtaa lihassolujen joutumiseen verenkiertoon. Tämä voi johtaa munuaisten vaurioitumiseen ja jopa kuolemaan. Rhabdomyolyyssi, miksi sitä kutsutaan, ei rajoitu vain CrossFitin harrastamiseen, vaan se on mahdollinen myös muissa korkean intensiiviteetin lajeissa, Koskenranta muistuttaa.

Tämän vuoksi ryhmään otetaan korkeintaan 12 henkilöä kerrallaan. Näin jokaista voidaan ohjata tekemään liikkeet oikein ja oman kuntotason mukaan. Oikeanlainen tekniikka on tärkeämpää kuin toistojen määrä.

– Meillä on käytössä niin kutsuttu mustekalasääntö. Jos liikettä tehdessä ei enää kroppa pysy tiukkana, sanotaan ”mustekala”, ja silloin on pakotettu lepäämään kymmenen sekunnin ajan. Tänä aikana energia ehtii palautua sen verran, että henkilö jaksaa taas tehdä liikkeet oikein, Hanna Koskenranta kertoo.

CrossFit-salien ei tarvitse mainostaa itseään, sillä lajin harrastajista kumpuava, jopa lahkolaisuuteen verrattu innostus on niin tarttuvaa, että harrastajat itse vievät sitä eteenpäin.

Helsinkiläinen Tomi Heiskanen, 30, on yksi lajin löytäneistä.

– Olen ykköstyypin diabeetikko. Ennen kuin aloin harrastaa lajia kolmisen kuukautta sitten, sokeritasapainoni oli ihan mitä sattui. Sitä ennen harrastin satunnaista kuntosalilla käymistä, kunnes innostus siihenkin lopahti. Kavereiden innostamana lähdin kokeilemaan CrossFittiä ja huomasin muutoksia joka päivä.

– Jaksan paremmin, sokeritasapainoni on parantunut, ja motivaationi huolehtia terveydestäni muillakin osa-alueilla on kasvanut. Tuloksia on syntynyt nopeammin, mitä ikinä olisin voinut kuvitella. Ihan pirun hyvä fiilis, ei tässä muuta voi sanoa.

– Kun puserran viimeistä leuanvetoa ja voimani alkavat hiipua, vastapäätä punnertava Tomi Heiskanen alkaa kannustaa minua: ”jaksaa jaksaa”.



Toimittaja pääsi mukaan testaamaan CrossFit- tuntia

IKÄ: 32

SUKUPUOLI: NAINEN

■ Kuntoilutaustani on ollut reilun 10 vuoden ajan säännöllistä, mutta harvakseltaan, eli 1–2 kertaa viikossa tapahtuvaa kuntosalilla käyntiä tai ohjattua ryhmäliikuntaa. Kahden viime vuoden ajan olen liikkunut 1–3 kertaa viikossa. Liikuntamuoto on ollut untia, lenkkeilyä, tai kevyttä kuntosaliharjoittelua.

Tunti alkaa lihasten avaamisella. Kova muoviputki laitetaan makuuasennossa kainalon alle käsi suoraksi ojennettuna. Rullaamme vartaloa sivusuunnassa putken yli eteen ja taaksepäin. Olen yllätynyt miten paljon liike tuntuu käsitaiteissa sijaitsevassa lihaksessa, jonka olemassaolosta en ollut tiennyt mitään. Putkella hierotaan myös jalkojen lihaksia ja vatsalihaksia rullaamalla putken päällä.

Lämmittely jatkuu katossa roikkuvien renkaiden varassa siten, että vartalo suorana vedetään kädet koukuun ja suoriksi vuorotellen.

Päivän ohjelma alkaa käsilläseisontapunnerruksilla ja leuanvedoilla. Kumpiakin tehdään ensin yksi ja yksi, sitten kaksi ja kaksi, kolme ja kolme, ja näin jatketaan niin kauan, että jommankumman liikkeen kohdalla ei pysty enää teknisesti riittävän tasoiseen suoritukseen. Sitten aloitetaan alusta.

Minun kohdallani liikkeet on muokattu eli skaalattu kaikkein helpoimmiksi; teen käsilläseisontapunnerrukset polvieni varassa, ja leuanvedot iso kuminauha targon ja oikean jalkani ympärillä. Hanna Koskenranta valvoo kokoajan liikkeitäni, ja korjaa heti, kun käteni ovat liian kaukana toisistaan punnerruksen aikana.

Kun puserran viimeistä leuanvetoa ja voimani alkavat hiipua, vastapäätä punnertava Tomi Heiskanen alkaa kannustaa minua: ”jaksaa jaksaa”. Siitäkään huolimatta en jaksaa seitsemättä leuanvetoa, joten aloitan sarjan alusta: yksi punnerrus, ja yksi leuanveto.

Kun olen tehnyt näitä kahta liikettä vuorotellen 10 minuutin ajan, riisun hupparin, mitä vielä hetki sitten olin koleassa hallissa tarvinnut.

Siirrymme toiseen sarjaan, eli kahvakuulaharjoituksiin. Kuulia on eri painoisia, joista voi valita omaan tasoon sopivimman.

Polvet koukussa haara-asennossa kuula heilautetaan jalkojen välistä eteen ja taakse vuorotellen oikealla ja vasemmalla kädellä. Tämän jälkeen kuula otetaan oikean käden varassa kainalon korkeudelle, ja työnnetään suoraan ylöspäin neljä kertaa. Sama liike toistetaan vasemmalla kädellä.

Siirrymme ensimmäisiin liikkeisiin, eli kahvakuulaheilautuksiin yhdellä kädellä. Vaihtelemme näitä ja pystypunnerruksia kuulan avulla, mutta toistojen määrä vähenee jokaisella vaihdolla harjoituksen loppuun saakka.

Kun tunti loppuu, olen aidosti yllätynyt miten nopeasti se oli kulunut. Olen hengästynyt ja kuumissani, mutta koska olin varautunut, että tunti on todella rankka, tein liikkeitä melko varovaiseen tahtiin. Lisäksi liikkeet oli kohdallani skaalattu kaikkein kevyimmiksi, joten rasituneisuuteni tunnin jälkeen on kohtuullinen.

Sain kokea lajille ominaisen yhteishengen ja tunsin kuuluvani porukkaan. Vitsailu ja kevyt jutusteltu jatkuu tunnin jälkeen, ja siihen oli helppo päästä mukaan. Minulle jäi tuntuma siitä näkymättömästä jostakin, mikä saa ihmiset koukuttumaan lajiin.