

MFC-harjoittelulla Koko keho vahvistuu

Painopalloharjoittelu ei ole uusi keksintö, sillä sitä on käytetty jo vuosituhansia sitten Kaksoisvirtain maassa. Mutta mitä on MFC Medicine Ball -harjoittelu?

Voimailulajeissa on painopalloharjoittelua käytetty oheisharjoitteena. Onpa kuntopallo eri painoisena ollut myös muiden urheilulajien oheislajina. Thainyrkkeilijä **Janne Mustonen** on nyt kehittänyt uuden muodon MoveFullChill-harjoitteluun.

Turvallinen voiman ja liikkuvuuden hankinta

– Eihän pyörää aina tarvitse keksiä uudelleen, vaan sovelluksia voidaan rakentaa loogisesti uudentyypisiksi. Kilpaurheiluaikoinani käytimme thainyrkkeilyssä painopalloharjoittelua oheisharjoitteena, ja se paransi kehon liikkuvuutta, lihaskestävyyttä, voimaa sekä räjähtävyyttä. Nämä ominaisuudet ovat tärkeitä niin kilpaurheilussa kuin kuntoilussakin, kertoo valmentaja, thainyrkkeilyn Euroopan mestari vuodelta 1995 ja uuden menetelmän kehittäjä Janne Mustonen.

– Kun olin tehnyt harjoitteita useita vuosia, aloin miettiä eikö tällaisesta harjoittelusta olisi kaikille hyötyä. Aloin koota karttuneita tietoja ja kokemuksia ja kehittää kaikille sopivia liikkeitä, jotka sopivat ikään kuntoon, kehontyyppiin tai kuntotasoon katsomatta jokaiselle. Niin kehittyi MFC painopallo-harjoittelumenetelmä, Mustonen jatkaa.

Harjoittelun tavoitteena on parantaa kehon liikkuvuutta sekä lisätä kestävyyttä. Aerobinen harjoittelu auttaa mm. pudottamaan painoa ja voimaan paremmin. Rasitusta voidaan määritellä jokaisen fyysisen tason mukaisesti kevyestä rasittavaan.

– Harjoittelussa on helppoja ja tehokkaita koko kehon lihaksistoa kokonaisvaltaisesti kehittäviä liikkeitä. Palloharjoitus kestää 50 minuuttia, ja tuona aikana vartalon lihaksia rasitetaan erilaisilla ja eri vaatimustason liikkeillä. Niiden tarkoituksena on parantaa voimatasoa, kestävyyttä, notkeutta ja liikkuvuutta. Harjoittelu sinällään on vauhdikasta, kiertävää pariharjoittelua, ja siihen kuuluu musiikkia lisäämään tunnelmaa, kertoo Mustonen.





Harjoittelu siis suoritetaan pareittain kahden minuutin sessioissa, ja kunkin ”erän” välillä on pieni palautusjakso siirryttäessä seuraavaan harjoituspisteeseen. MFC-harjoittelusta löytyy paljon erityisesti kamppailulajeille tuttuja toimintaelementtejä.

Mustonen kertoo, että tuotekehitysvaiheessa keskustelut liikuntalääketieteen henkilöstön ja ortopedien kanssa antoivat hyvää palautetta. Vaikka taustalla ja menetelmässä on vahva kamppailulajien vaikutus, on menetelmä monipuolinen ja jokainen löytää siitä oman tasonsa.

Toiminta tason mukaan

– Harjoittelusta voidaan tehdä kevyt tai haastava ja raskas kunkin oman tason mukaan. Loukkaantumiseriski monipuolisessa harjoittelussa on pienempi kuin normaalissa voimaharjoittelussa. Myös kamppailulajien kilpaurheilijalle höydyt tällä harjoittelulla ovat paremmat kuin perinteisellä kuntosaliharjoittelulla. Harjoituksen aikana rasitus kohdistuu koko kehoon ja erityisesti keskivartaloon, joten vaikutus on siten kokonaisvaltainen, jatkaa Mustonen.

Janne Mustonen on testannut menetelmää kaveriporukassa, ja sittemmin toiminta on laajentunut Etelä-Suomessa. MFC-harjoittelua on toteutettu syksyn mittaan mm. Turussa, Nurmijärvellä, Helsingissä. Myös Puolustusvoimissa Upiniemessä ja Heikkilässä menetelmä on otettu käyttöön.

– Tällä hetkellä katsastamme uusia paikkoja, jotta tieto harjoittelumuodosta leviäisi. Kuntosalit voivat ottaa MFC:n käyttöönsä varsin joustavasti, sillä se ei vaadi lisärakentamista tai uusia välineitä, pallot riittävät starttiin. Olemme käynnistäneet ensimmäiset MFC-koulutukset joulukuussa ja kehittäneet uusia liikkeitä harjoitteluun. Monipuolistamalla harjoittelua saamme siitä entistä mielekkäämmän, jolloin se antaa uusia mahdollisuuksia jokaiselle lähtötason mukaan, sanoo Mustonen. *RH*