

Hinta & Laatu VAHTI

AINO MEHTÄLÄ aino.mehtala@iltalehti.fi



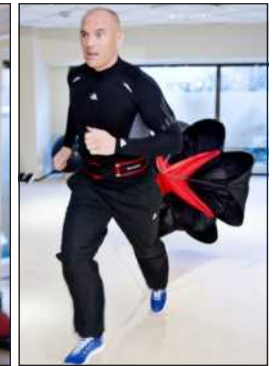
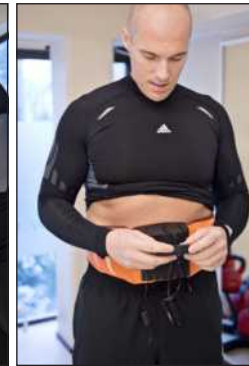
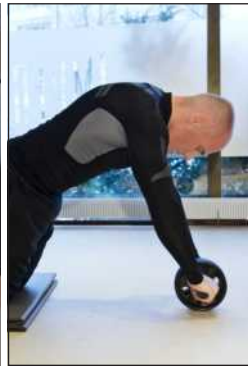
HANKI MIELUUMMIN NÄMÄ

1. Jos haluat satsata mahdollisimman monipuoliseen liikuntavälineeseen, hanki kotiin kahvakuula. Kuulalla voi treenata monipuolisesti koko kehon lihaksia.

2. Lisäksi kannattaa hankkia jumppamatto. Moni liike sujuu mukavammin kunnan matolla. Myös jumppakeppi on hyödyllinen hankinta. Tarkoitukseen sopii vaikka harjanvarsi.

Lähde: Jarno Ahonen

KUVAT JENNI GÄSTGIVAR JA JARNO JUUTI



Tuote	Bodi-Tek Bust lift	Casall Ab Roller	Energetics Hula Hoop	Twins Abtronic	Gymform Duo	Gymform Dual Shaper	Iron Body Speed Chute
Tarkoitus	Rintalihasten kiinteyttäjä	Vatsalihaspyörä	Hulavanne	Sähköinen vatsalihasstimuloija	Sähköinen lihasstimuloija	Vatsalihasvyö	Jarruvarjo
Hinta	5,90 € (Stockmann)	17,90 € (Stockmann)	22,90 € (Intersport)	89,95 €* (NetAnttila)	49 €* (Bestdirect.fi)	79,00 €* (Bestdirect.fi)	39,95 € (Hong Kong)

Lupaa	Säännöllisesti käytettynä muokkaa ylävartalon muotoa samaan tapaan kuin aktiivinen lihastreeni.	Kahvallinen pyörä kehittää vatsa- ja selkälihaksia sekä käsiä.	Vahvistaa keskivartalon lihaksia, polttaa kaloreita ja kiinteyttää keskivartaloa sekä pakaroihin. Parantaa ryhtiä ja koordinaatiota.	Laitteen sähköisen lihasstimulaation avulla saat kivenkovat vatsalihakset ilman omaa lihastyötä tai hikoilua salilla.	Lihasharjoittelua ei tarvita, muutama minuutti viikossa riittää. Kiinteyttää, kehittää lihaksia ja poistaa selluliittia.	Yhdistää sähköimpulsseja värinän. Stimuloi vatsalihaksia, tehoa myös vatsamakkaroihin ja jenkakavoihin.	Lisää vastusta mihin tahansa kuntoiluun, kasvattaa kuntoa, voimaa ja kestävyttä.
-------	---	--	--	---	--	---	--

Käyttökommentit	” Ei suomenkielisiä käyttöohjeita. Helpokäyttöinen. Lätkät eivät pysyneet kunnolla paikallaan parin käyttökerran jälkeen. Impulssihoito tuntui hyvin epämiellyttävältä rinnassa, paljon mieluummin aluetta rasittaa lihaskuntoilijalle.	” Erittäin helpokäyttöinen. Oikean tekniikan löytäminen vaatii kuitenkin opettelua ja opastusta, väärä kulma rasitti selkää. Oikein käytettynä tuntui erittäin tehokkaalta, vatsalihakset saivat kyytiä ja kädet olivat tulesa.	” Erittäin helpokäyttöinen – periaatteessa. Tekniikan opetteluun vei silti aikaa. Treeni kipeytti aluksi selän. Vatsalihakset olivat jo ekan kerran jälkeen hellänä. Parin viikon jälkeen selkään sopeutui tekemiseen.	” Käytön opettelu vei hieman aikaa. Vaatii toimiakseen erikoisgeelin, jonka laittaminen on sotkuista. Impulsit olivat vahvoja, kovimmalla vastuksella laitetta ei kärsinyt edes kokeilla. Mitään vaikutuksia ei ollut havaittavissa.	” Ei suomenkielisiä käyttöohjeita. Helpokäyttöinen. Lätkät pysyivät huonosti kiinni ihossa. Yllättävän kova impulssiteho laitteen kokoon nähden, vahvin teho oli lähes sietämätön. Mitään vaikutusta ei ollut huomattavissa.	” Ei suomenkielisiä käyttöohjeita. Helpokäyttöinen. Värinä tuntui tehottomalta, impulssihoito yhdistettynä teki olon hyvin tukalaksi ja pahoinvointiksi. Vyö hiosti pahasti. Mitään vaikutusta ei ollut huomattavissa.	” Testaaminen sisätiloissa oli lähes mahdotonta, varjo vain roikkui perässä. Talvikeleillä ulkonakaan ei saanut riittävän kovaa vauhtia, jotta varjo olisi auennut. Tavalliselle kuntoilijalle tästä ei ollut oikein mitään iloa.
-----------------	---	---	--	--	--	--	---

Asiantuntijan kommentti	” Tämä vetoaa korkeintaan niihin, jotka eivät liiku muutenkaan. Mitään iloa ei rintalihaksiin kohdistuvista impulsseista voi kuntoilumieheä olla. Lätkät ovat lähellä sydäntä, ja hieman arveluttaa antaa sähköä tälle alueelle. Laitte tuntuu epämiellyttävältä.	” Tämä on erittäin tehokas väline. Ei kuitenkaan aivan aloittelijalle. Jos asento on väärä, eli rullausta tehdään takamus pystyssä, rasittaa se helposti selkää. Oikein tehtynä tuloksia syntyy varmasti. Tämä on ihan järkevä laite.	” Tämä on yllättävän tehokas väline, lanneranka tykkää liikkeestä ja keskivartalo vahvistuu varmasti, jos käyttö on säännöllistä. Tämä olisi varmasti parhaimmillaan muun liikunnan piristeenä, osana muuta treeniä. Käyttö vaatii hieman opettelua.	” Taas johdetaan ihmistä harhaan. Ei tämä kuntoilu korvaa. Laitte tuntuu erittäin ilkeältä jo puoliteholla. Korkeintaan tämä toimii siinä mielessä, että tämän jälkeen treeni tuntuu varmasti mukavammalta.	” Laitte ei tosiaankaan pidä mitä lupaa. Lätkät ovat lähes kertakäyttöisiä, ne eivät tahdo pysyä kiinni. Impulsit tuntuvat, mutta ei tämä lihaksia kehitä. Hyvää tässä on se, että käytön aikana voi juolahtaa mieleen lähteä vaikkapa lenkille.	” En kyllä keksi hyvällä tahdollaakaan, miten tämä voisi tehotta niin kuin luvataan. Saman vaikutuksen saisi vatsaa vasten painetulla sähköhammasharjalla. Ei kuntoilun etuja voi saada kuntoilematta.	” Tuulisella rannalla tai mäkitreenissä tämä voi toimiakin, kokeneella kuntoilijalla tai urheilijalla. Peruskuntoilijan pitää juosta aika kovaa, että tästä olisi mitään hyötyä. Sinänsä ihan hauska väline, mutta aika harvalla tästä on hyötyä.
-------------------------	---	---	--	---	--	--	---



*Ei sisällä postikuluja, kulut riippuvat rahdin määrästä.

Tehokas vai turhake?

Kuntoilun avuksi kaupataan mitä kummallisimpia laitteita. Vahti selvitti, mitkä toimivat oikeasti.

Kivikovat vatsalihakset ilman treeniä! Kiinteä keskivartalo! Kuntoa ilman lihastyötä! Isoja lupauksia, mutta onko niillä katetta?

Hinta & Laatu -vahti koki joukon erilaisia kuntoiluvälineitä, jotka lupavat lisätä lihaksia tai kiinteyttää kroppaa. Mukaan valittiin tavalliselle kuntoilijalle kaupattavia laitteita. Asiantuntija-avuksi pyydettiin personal trainer **Jarno Ahonen** kuntovalmennus-

yritys Kovamethodista.

Osa tuotteista oli sähköimpulsseihin perustuvia laitteita, joiden tuotelu-pukset ovat hurjia. Perusajatuksena on, että laitteen sähköimpulsseja tai värinä stimuloivat lihaksia niin, ettei omaa lihastyötä tarvita.

– Ihmisen mieli on heikko. Kun kuvassa on treenattu bodari sähkövyö yllään, ajatellaan, että tuo voi toimia minullakin. Fakta on kuitenkin se, että kuntoilun etuja ei voi saada, ellei kun-

toile, Ahonen tiivistää.

Sähköimpulssilaitteilla voi olla paikkansa sairaiden kuntoutuksessa, mutta treeni-hjelmaan ne eivät kuulu.

– Moni on lisäksi erittäin epämiellyttävä käyttää. Impulsit tuntuvat ilkeältä, erityisen arveluttavaa on rintaan asennettävien laitteiden käyttö. Kyllä lenkille lähtemisen luulisi olevan tuskattomampaa kuin näiden käyttö.

Muiden välineiden joukosta löytyi sen sijaan myös

kehuttavaa.

– Hauska erikoisuus oli tämä jarruvarjo. Peruskuntoilijalle siitä ei varmaankaan ole mitään iloa, jo pelkkä varjon avautuminen vaatii joko tuulisen rannan tai todella kovan juoksuvaudin. Kovaa treenaaville se voi kuitenkin olla ihan hauska, satunnainen lisä muuhun treeniin, Ahonen naurahtaa.

Katso, millaiset arviot erilaiset välineet saivat. Mitkä olivat tehokkaita ja mitkä turhakeita?



Saman tehon saisi sähköhammas-harjalla.
PERSONAL TRAINER
JARNO AHONEN,
KOVAMETHOD

i Näin vertailtiin

- Mukaan valittiin laitteita, jotka lupaavat kiinteyttää, kohtaa kuntoa ja/tai muokata lihaksia. Kaikkia välineitä kaupataan tavallisille kuntoilijoille.
- Tuotelu-pukset poimittiin pakkauksista tai valmistajien verkkosivuilta hulavannetta lukuunottamatta. Sen lupaukset liittyvät hulavanteeseen yleensä, ei juuri kyseiseen tuotteeseen.
- Laitteita koekäytti 27-vuotias nainen, joka harrastaa liikuntaa satunnaisesti. Laitteita arvioitiin peruskuntoilijan näkökulmasta.
- Asiantuntija-arviot antoi personal trainer Jarno Ahonen Kovamethodista. Arviointi järjestettiin Imperial Health Clubissa.