

FORZA

kauniit *lihakset* ja hyvä

Pohjolaan on parhaillaan rantautumassa uusi ryhmäliikuntalaji forza. Pilates, jooga, syvävenyttely ja erilaiset body mind -tekniikat ovat jo löytäneet paikkansa. Forza jatkaa näillä poluilla tuoden mukaan uutena mausteena nopeuden ja terävyyden sekä uuden ulottuvuuden: miekan.

Ohjaajan kannustukset kaikuivat salissa "half cut, full cut, on guard". Toistoja, toistoja ja toistoja. Hetken päästä alan tuntea työn merkit hartioissa, selässä, keskivartalossa, käsivarsissa. Miekan kohottaminen iskuun tuntuu yhä raskaammalta, mutta kehoon iskostunut meditatiivinen syke sekä musikin hypnoottinen iskeytyminen ja rytmi saavat jatkamaan. Jatkan, väsyn, innostun, turhaudun. Vieläkö tätä? Milloin tehdään askelsarjoja, yhdistellään liikkeitä, liidellään kuin samurai-elokuvien ja killbillien tähdet?

Tunnen hikipisarot otsallani ja villiin tahtiin tanssahtelevan sydämeni lyönnit.

Odotan jotain tiettyä tapahtuvaksi, mutta sitä jotain tiettyä ei tapahdu. Silti jotain muuta tapahtuu: kiinnostun lajin luomasta pelkistetyistä, tehokkaasta ja keskittyneestä ilmapiiristä sekä niistä uudeltaisista haasteista, joita laji tarjoaa keholle ja mielelle. ▶



LA

keskittymiskyky

FORZAN AVULLA VOI:

- Polttaa jopa 600–700 kilokaloria tunnissa
- Rakentaa uskomattoman kauniit, pitkät ja vahvat lihakset
- Kehittää keskittymiskykyä ja pelkojen kohtaamista

EDUT:

- Ei erikoisvarusteita
- Ei kenkiä
- Sopii kaikille
- Ei hyppyjä (hyvä nivelvammaisille ja ylipainoisille)
- Vahvistaa ylävartaloa (tekee hyvää tietokoneella työskenteleville)



► Treeniä miekan kanssa

Forza yhdistää kahta japanilaista miekkataistelulajia kendoa ja aikijujutsua ryhmäliikunnan periaatteisiin. Forza-tunnin aikana harjoitellaan erilaisia iskuja miekan kanssa ja näitä yhdistetään jalkojen ja vartalon työskentelyyn. Vastustajana on lajin harrastaja itse.

Miekkana käytetään samuraimiekan katanasta kevyempää puista versiota bokkenia. Bokken on paitsi katanaa helpompi hallita myös turvallisempi väline ryhmäharjoitteluun.

Lajin on kehittänyt italialaissyntyinen Ilaria Montagnani, joka asuu nykyisin New Yorkissa.

Laji sopii kaikenikäisille ja –kokoisille

Forzatunneilla ei tarvita mitään erityisvarusteita, perusjoustavat treenivaatteet riittävät. Kenkiä ei tarvita, mutta halutessaan voi käyttää perinteisiä sisäliikuntaan tarkoitettuja jalkineita (esimerkiksi aerobic-, crosstraining- tai koripallotossuja).

Laji sopii kaikenikäisille ja –kokoisille ihmisille. Lajissa ei tehdä esimerkiksi lainkaan hyppyjä. Näin ollen myös ihmiset, jotka jostain syystä välttävät hyppyjä (esimerkiksi nivelongelmista tai ylipainosta kärsivät) voivat aivan huolelta harjoitella forzaa. Tehokas ylävartalon käyttö tuo voimaa ja liikkuvuutta myös yläkehoon. Näin ollen ihminen, joka istuu päivän vaikkapa tietokoneen ääressä, saa forzasta kipeästi kaivattua vastapainoa.

Forza on haastava laji ja tunnille mennessä kannattaa heittää mielestään perinteiseen ryhmäliikuntaan liittyvät ajatukset. Liikkeitä toistetaan iskuja mukailevan musiikin rytmittämänä, mutta siihen yhtäläisyydet aerobic-tunteihin nähden jäävät.

Forza-tunnit perustuvat Ilaria Montagnanin luomaan konseptiin. Ensimmäiset kaksikymmentä minuuttia toistetaan perusiskuja ja saadaan näin keho lämpimäksi ja keskittyneeksi. Tämä on lämmittely- ja tekniikkajakso, jonka aikana pyritään myös tarkentamaan liikeradat, löytämään tekemiseen vahvuus ja silti rentous.

Sitten siirrytään tekemään perusharjoitteita, jolloin käydään läpi hieman monimutkaisempia iskuja. Tämä on eräänlaista koordinaation ja tarkkuuden sekä tekniikan hienosäätöä. Lopuksi tehdään muutamia lyhyitä yhdistelmiä harjoiteltujen iskujen pohjalta ja tietenkin vielä jäähdytellen ja venytellen. □

Mitä on forza?

Harjoittelu perustuu kontrolloituihin liikkeisiin ja pieniin liikesarjoihin, joita toistetaan meditatiivisen keskittyneesti.

Harjoittelu ei perustu monimutkaisiin koreografisiin kuvioihin, vaan pelkistettyyn, keskittyneeseen ja puhtaaseen tekemiseen.

Harjoitukset tehdään rytmisen mutta ei melodisen musiikin säestämänä.

Tärkeintä on perusliikkeiden hallitseminen,

niissä yhä paremmaksi tuleminen sekä mielen ja kehon keskittynyt yhteistyö.

Forzatreeni vahvistaa sekä ylä- että alavartaloa ja parantaa kehon hallintaa. Erityisen tiukka treeni kohdistuu myös vartalon "korsettiin", keskivartalon syviin lihaksiin. Asennon on pysyttävä voimakkaana läpi iskujen eri vaiheiden. Näin päästään tehokkaasti harjoittamaan vartalon syviä, asentoa tukevia lihaksia.

EROT forzan ja perinteisten itämaisten taistelulajien välillä

1 Forza ei ole kontaktiharjoittelumuoto

Vaikka Forzan perustuu miekan käyttöön ja forza yhdistää kahden lajin: kendon sekä aikijujutsun miekkataisteluharjoitteita, forza ei ole kontaktiharjoittelumuoto. Forzassa taistellaan korkeintaan itseä vastaan. Joskus sparrataan treenikavereita taistelemalla vastakkain, mutta varsinainen kontakti puuttuu.

2 Liikkeiden jatkuvuus

Perinteisestä taisteluharjoittelusta forzaaminen eroaa myös siinä, että tekeminen pyritään pitämään ryhmäliikuntatunneille tyypilliseen tapaan jatkuvana: toistoja on paljon ja liikesarjat pidetään yksinkertaisina.

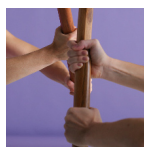
3 Musiikin käyttö

Erottavana tekijänä itämaisiin serkkuihin nähden on myös musiikin käyttö, mikä on olennainen osa forza-harjoittelua. Kun harjoitetaan perinteisiä itämaisia taistelulajeja, tekemistä siivittävät tavallisesti vain iskut, huudot ja hengitys. Päivän hittibiisit voi forza-tunnilla unohtaa, musiikin maailma kulkee jossain trançon ja hard housen konemusiikkiprojektien välimaastossa. Tasainen, meditatiivinen rytmikäs syke on tärkeää, eivät kulkevat melodiat.

4 Forzata voi myös epäsäännöllisen säännöllisesti

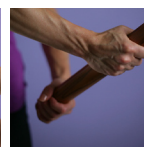
Perinteiset taistelulajit vaativat säännöllistä sitoutumista lajin treenaamiseen: edetään alkeistasoilta jatkoon jne. Niissä tavoitellaan värillisiä voittoja, jotka kertovat edistymisestä. Osassa lajeista kilpailaankin. Forza-tunnille voi periaatteessa tupsahtaa milloin tahansa, myös kesken kauden. Toki säännöllisyys on forzassa avain kehitykseen, mutta lajissa ei tavoitella voittoja tai muuta sellaista.

FORZAN PERUSASENNOT



ETÄISYYS

Forza ei ole kontaktilaji, joten miekkoja ei koskaan isketä yhteen.



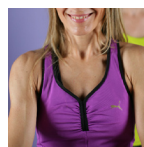
KÄSIEN ASENTO

Pidä kiinni miekasta vahvasti, silti puristamatta. Kädet ovat aina erillään toisistaan.



MIKAN YLÄASENTO

Perusiskut alkavat siten, että miekka vietään vaakatasoon pään yläpuolelle.



VALMIUSASENTO

Rintakehä on avoin, olkapäät alhaalla, kyynärpäät kevyesti taivutettuina ja keskivartalon korsetti tiukkana.



PERUSASKEL

Perusaskellessa vartalon paino siirretään etummaiselle jalalle ja takimmaisella jalalla tapaa irtoaa lattiasta.



KUNTO PLUS TESTASI FORZAA

Omavalmentaja Katja Keräsen kokemuksia

Ensikosketukseni lajiin sain Tukholmassa jokunen vuosi sitten, kun olin siellä tutustumassa paikalliseen liikuntatarjontaan. Uutuudet kiinnostavat minua aina, siksi hakeuduin Metropol Gymin forza-tunnille.

Tunti alkoi tutustumalla lyhyesti miekkaan, jota tulevissa harjoitteissa käytettäisiin. Opettelimme miekan oikeaoppista käsittelyä. Harjoittelimme peruskujen tekniikkaa ja vähitellen aloimme yhdistää yläraajojen liikkeeseen myös jalkojen työskentelyä. Perusharjoitteista edettiin asteittain hieman monimutkaisempiin harjoitteisiin, joissa koottiin liikkeistä lyhyitä yhdistelmiä.

Sotkuisen puolitekemisen sijaan pyrittiin tarkkuuteen, kehonhallinnan eleganssiin, yksinkertaiseen miltei zeniläismäiseen askeettiseen harjoittelemiseen. Keho joutui uuden haasteen eteen miekan kanssa. Tuntui, että varsinkin ylä- ja keskivartaloa joutui käyttämään uudella tavalla. Ylävartalossa piilevät nopeat lihassolut olivat uinuneet Ruusunen unta. Ne saivat nyt toisenlaista haastetta entiseen verrattuna. Myös voimankäyttöä joutui koordinoimaan keskittyneesti, koska estävä lihastyö on olemainen osa aseensa kanssa harjoittelua: liike on saatava myös pysähtymään nopeasti. Keskivartalon ”korsetti” täytyi pitää tiukasti koossa, koska muuten liikkeen kokonaishallinta olisi karannut. Missään vaiheessa askelsarjat eivät äityneet niin viltteiksi, että peruskuihin keskittyminen olisi häiriintynyt.

Tunti päättyi muutamaan rentouttavaan venytykseen ja lopulta nostin noin puoli kiloa painavan miekkani takaisin telineelle vienosti vapisevin käsin. Ensimmäisen harjoittelukerran jälkeen ylävartalon, etenkin selän, hartioiden, käsivarsien ja rinnan lihakset muistuttivat usean päivän ajan forzan harjoittelusta. Käsivarsien nostaminen yli hartiatason ei tuntunut muutamaa päivää patkääkään houkuttelevalta.



7 kysymystä Ilaria Montagnanille

Katja Keränen haastatteli forzan "äitiä" Ilaria Montagnania. Ilaria kehitti lajin noin 10 vuotta sitten alunperin itseään varten. Hän tahtoi kehittää treeni muodon, jolla pystyisi tehokkaasti harjoittelemaan miekan käyttöä.

❓ Mistä olet kotoisin? Missä ja miten asut? Onko sinulla perhettä?

! Olen syntynyt Firenzessä Italiassa. Olen asunut New Yorkissa 19 vuotta. Minulla ei ole perhettä; miekkani ovat perheeni.

❓ Kuinka harjoittelet, syöt ja vietät vapaa-aikasi? Kuinka monta tuntia opetat viikossa?

! Opetan 20 tuntia viikossa ja tämän päälle tulevat vielä omat harjoitteeni. Harjoittelen miekkaohjaajani kanssa kolme kertaa viikossa tunnin kerrallaan. Harjoittelen myös itseseni joka päivä, joskus vain yhden tunnin, useimmiten kaksi. Minulla ei siis ole kovin paljon vapaa-aikaa! Syön paljon ja usein, noin viisi kertaa päivässä. Kulutan valtavan määrän energiaa päivän aikana. Olen kasvissyöjä.

❓ Kuinka päädyit harjoittelemaan itämaisia taistelulajeja? Kuinka monta lajia hallitset? Olen kuullut, että sinulla on musta vyö karatessa?

! Olen harjoitellut tosiaankin useita itämaisia taistelulajeja. Ensimmäinen ja tärkein näistä on karate, jossa minulla on musta vyö kahdessa eri tyyli suunnassa. Minulla on myös ruskea vyö aikijujitsussa ja vihreä vyö iaidossa. Olen myös harjoitellut paljon kickboxingia ja täyskontaktikaratea.

❓ Ehditkö harrastamaan muuta kuin liikuntaa? Jääkö sinulla aikaa ystäville ja muille asioille urheilun lisäksi?

! Minulla on liian vähän aikaa perheelleni, joka asustaa Firenzessä Italiassa. Käyn tervehtimässä heitä noin kolme kertaa vuodessa. He ovat minulle tärkeitä – rakastan heitä! Minulla on aina myös jonkin verran aikaa ystävileni ja tarvitsen aikaa akkujen lataamiseen pitkien päivien jälkeen. Kokkaamme ja syömme yhdessä, juttelemme ja vaihdamme ajatuksia viitenä iltana viikossa. Parina iltana viikossa olen

niin väsynyt, etten jaksa tavata ketään. Rakastan klassisen musiikin konserteissa käymistä ja koiran ulkoiluttamista Central Parkissa. Puistossa tuntee olevansa kuin "luonnossa" keskellä kaupunkia. On ihana tuntee nurmikon tuoksu, katsella puita ja muitakin ihania koiria! Central Park on todella ihmeellinen! Siellä on rauhallista, paitsi viikonloppuisin.

❓ Kuinka päädyit kehittämään forzan? Mikä inspiroi sinua? Missä ensimmäinen forza tunti pidettiin? Mikä on vaikeinta opettamisessa?

! Loin Forzan noin 10 vuotta sitten itseäni varten. Tahdoin kehittää harjoittelumuodon, jolla pystyn tehokkaasti harjoittelemaan miekan käyttöä. Oppilaani pitivät lajista heti ja aloin opettaa forzaa saleilla eri puolilla New Yorkia. Forza oli kuitenkin hyvin uudenvuoden harjoittelumuoto perinteisessä kuntosaliympäristössä, ja monet oppilaistani kokivat sen pelottavaksi. Se oli liian erilaista. Ensimmäisen tunnin pidin 10 vuotta sitten omalla Powerstrike-studiollani. Nykyään opetan useissa eri kuntokeskuksissa. Opetan myös uusia ohjaajia alalle ja pidän koulutuksia ja seminaareja. Vaikein asia opettamisessa on opettaa perinteisten fitness-lajien harrastajalle taidetta, miekan käsittelyn taidetta. Vaikeaa on myös tehdä tunteista samanaikaisesti vakavia, haastavia, turvallisia, eikä niin pelottavia!

❓ Mitä forzalle nykyään kuuluu Yhdysvalloissa? Millaiset ihmiset käyvät tunneilla? Missä muissa maissa lajia voi harrastaa?

! Forza on nykyään erittäin suosittua Yhdysvalloissa. Useat osavaltiot tarjoavat saleillaan forza-tunteja. Forzasta on julkaistu video viime syksynä, lajista on ollut useita artikkeleita ja tv:ssä on ollut haastatteluja. Kulunut



Nimi: Ilaria Montagnani

Ammatti: Forza-ohjaaja, forzan "äiti"

Asuinpaikka: New York

Siviilisääty: Naimaton

Suosikki ruoka: Kasvisruuat

Mielipuuhat: Rakastan klassisen musiikin konserteissa käymistä ja koiran ulkoiluttamista Central Parkissa

vuosi on ollut todella kiireinen! Kaikenlaiset ihmiset käyvät tunneilla, nuoret, vanhemmat, miehet ja naiset. Forza on erinomaista mielen ja kehon harjoittamista: naiset tuntevat tulevansa vahvemmiksi ja miehet viihtyvät tunneilla paremmin, koska se ei muistuta aerobicia. Forzaa voi harrastaa tällä hetkellä Yhdysvaltojen lisäksi jo ainakin Suomessa, Ruotsissa, Norjassa, Venäjällä ja Kanadassa.

❓ Mitä sanoisit ihmiselle, joka miettii forzan aloittamista? Miksi juuri forza, eikä esimerkiksi kendo tai aikido?

! Suosittelen ehdottomasti kendoa tai aikidoa, ne ovat hienoita lajeja. Mutta ne ovat forzaan verrattuna hyvin erilaisia: ne ovat taistelulajeja sanan varsinaisessa merkityksessä. Forza on taistelulajimuoto, joka on suunnattu kuntoilijoille, fitness-harrastajille. Vaikka se on hyvin vakavaa, siinä ei ole kontaktia. Yhden tunnin aikana forzassa pyritään myös harjoittelemaan mahdollisimman kovalla teholla koko ajan, jotta energiankulutus pysyisi korkeana. Aikido- ja kendotunneilla harjoitetaan vain ja ainoastaan taistelutaitoja.

FORZA

"Miekka sulautuu treenissä osaksi kehoani ja määrittelee uudella tavalla ulottuvuuteni tilassa ja liikkeissä. Ajatukset eivät voi harhailla vaan ne on keskitettävä täydellisesti koko harjoituksen ajan", sanoo Katja Keränen.

