

Tämä sivusto on tarkoitettu perusliikkujille...

.., jotka ovat tottuneet liikkumaan säännöllisesti 2-3x viikossa.

Tämän sivun tarkoituksena on antaa perusliikkuvalle asiakkaalle ajatuksia ja vinkkejä liikuntaan. Mitä harjoittelussa on hyvä huomioida jaksamisen, kunnon ylläpitämisen tai kunnon kehitystä näkökulmasta katsottuna. Lisäksi annan vinkkejä siitä, miten SPORTTIUS ohjelmaa on hyvä hyödyntää muun liikunnan ohessa tai omana harjoitteena tehtynä. Lisäksi kerron SPORTTIUS harjoitteiden harjoitusvasteista, mihin SPORTTIUS harjoitteet perustuvat ja miksi patteristot ovat rakennettu niin kuin ne ovat.

Liikunnallisten tavoitteiden vahvistaminen

Seuraavassa luettelossa **karkeasti liikunta määrät**, jota tarvitset päästäksesi tavoitteeseesi.

- **Kerran viikossa** tapahtuva **reipas** liikunta, **hidastaa kunnon heikkenemistä**, mutta ei estä sitä.
- **Kaksi kertaa** viikossa tapahtuva **reipas** liikunta, **kohottaa kuntoa hieman ja yllä pitää peruskuntoa**.
- **Kolme kertaa** viikossa tapahtuva **reipas** liikunta **ylläpitää ja kohentaa kuntoa sekä auttaa painon hallinnassa**.
- **Neljä kertaa** viikossa tapahtuva liikunta **kehittää kuntoa, muokkaa vartaloa ja auttaa painonpudotuksessa**. Neljä kertaa viikossa liikkuessa harjoitteiden tehoja ja kestoja on hyvä miettiä tavoitteen mukaisesti. Kevyiden, reippaiden ja kovien harjoitteiden välillä. Kun liikutaan useasti ja tavoitteellisesti nousee ruoan laatu ja määrä äärimmäisen tärkeään asemaan palautumisen ja tavoitteiden savuttamisen kannalta.
- **Viisi kertaa viikossa tai useammin** tapahtuva liikunta **kehittää kuntoa, muokkaa vartaloa ja auttaa painonpudotuksessa**. Viisi kertaa tai useammin viikossa liikkuessa harjoitteiden tehoja ja kestoja on hyvä miettiä tavoitteen mukaisesti. Kevyiden, reippaiden ja kuormittavien harjoitteiden välillä. Kun liikutaan useasti ja tavoitteellisesti nousee ruoan laatu ja määrä äärimmäisen tärkeään asemaan palautumisen ja tavoitteiden savuttamisen kannalta.

Hyvä tietää harjoittelusta

Säännöllisesti liikkeessä on hyvä huomioida liikunnan monipuolisuus sekä harjoitus tehot, jotta liikunnasta on paras mahdollinen hyöty jaksamiseen ja yleiseen hyvinvointiin kannalta. Tehoilla on merkitystä.

- Liikunnassa ja hyvinvoinnissa on aina kysymys KOKONAISUUDESTA, **olipa tavoitteesi, mikä tahansa** kunnon ylläpitämisestä kunnon kehittämiseen tai vartalon mallin muokkaamisesta painnon hallintaan tai -pudottamiseen. Perusliikkujana sinun on hyvä oppia hyödyntämään kehosi kapasiteettia, olipa tavoitteesi mikä tahansa edellä mainituista.
- Kunnon ylläpitämisen ja kehittämisen kannalta on **ratkaisevan tärkeitä, että uskallat kuormittaa kehoasi riittävästi**, jotta säännöllisestä liikunnasta on elimistöllesi ja lihaksistollesi mahdollisimman suuri hyöty.
- **Harjoitteiden tulee olla oikean tehoisia ja kuormittavia kuntotason nähden, jotta kehosi hyötyy siitä.** Ei siis ole se ja sama millä tehoilla liikut, jos haluat perusliikkujan hyötyä liikuntaan käyttämästäsi ajasta. Tästä aiheesta lisää osiossa "harjoitus tehot".
- "Kunto kasvaa levossa." Tämä tarkoittaa sitä, että kehosi on annettava tarpeeksi aikaa myös palautumiselle. Hyvän kunnon yhtälö kuuluu siis näin... Liikunnan tulee olla riittävän tehokasta, jotta kehosi hyötyy harjoittelusta ja **palautumisajan tulee olla riittävä**, jotta palaudut ja pystyt jatkossakin harjoittelemaan reippaan tehokkaasti. (kts. kevytharjoitus)

Harjoitustehot.

Kun liikut säännöllisesti 2-3x viikossa, tulisi harjoitteiden olla reippaan tehokkaita. Mistä tiedät, milloin harjoite on ollut reippaan tehokas? Kun lähdemme liikkeelle kehossa, tapahtuu fysiologisia muutoksia: sydämensyke nousee ja alamme hengästymään. Aineenvaihdunta kiihtyy ja alamme hikoilemaan. Näitä muutoksia seuraamalla saat osiittaa harjoitteen tehosta. Mitä reippaampi harjoite on, sitä selkeämmät ovat fysiologiset muutokset.

Parhaimman informaation **harjoitteen kokonaistehosta** saat, kun "analysoit" harjoitustuntuman liikkumisen jälkeen. Onko olosi harjoitteen jälkeen: kevyt ja levollisen raukea, reipas, energinen, väsynyt, uupunut vai voimaton?

Kevytharjoite

Liikunta on kuntotasooi nähden kevyttä, kun hengästyit ja hikoilet **kevyesti**. Tällainen harjoitus **palauttaa elimistö**. Kevyt harjoittelu on paikallaan silloin, kun viikko harjoittelu määrä nousee 4-6x viikossa tai yli. Kun harjoituskertoja on viikossa 2-3 voivat harjoituskerrat olla **reippaasti** kehoa kuormittavia.

Mikäli koet itsesi harjoitteiden aikana kuitenkin väsyneeksi ja vetämättömäksi, on se merkki siitä, **ettei kehosi ole palautunut harjoitteista sekä/tai arjen kuormituksesta riittävästi**. Tällöin liikkumista on hyvä **hetkellisesti keventää**, jotta keho pääsee palautumaan.

Jos huomaat kehossa ylikuormituksen viittaavia merkkejä, voit esimerkiksi keventää muutamia viikkoharjoitteita reippaasta/kovasta kevyeksi tai huoltavaksi (ns. aktiivilepo) (Kevyt rauhallinen kävely on palauttavaharjoite silloin, kun pääsääntöiset harjoituskerrat ovat olleet reippaan tehokkaista.)

Lopetettuasi kevyen harjoitteen, voisit todeta itsellesi "No olisihan tuota jaksanut, vaikka vielä toisen mokoman." Olosi on kevyt ja raukean levollinen.

Reipasharjoite

Liikunta on kuntatasoon nähden reipasta silloin, kun **hengästyit ja alat hikoilemaan selkeästi, mutta kuormituksesta huolimatta liikunta tuntuu reippaan mielekkäälle**. Reippaan liikunnan aikana sinun tulee hengästyä hetkellisesti hyvinkin reippaasti, mutta tällaiset hetket eivät ole pitkäkestosija (epämukavuusalue).

Perusliikkuja hyötyy eniten reippaasta liikunnasta, kun happi riittää hyvin elimistö ja lihasten käyttöön, tällöin liikunta tuntuu mielekkäälle kuormituksesta huolimatta. Säännöllinen reipas liikunta **kehittää ja ylläpitää hyvin kuntoa sekä auttaa painon hallinnassa**. Tällä alueella liikkuesssa keho pystyy palautumaan harjoitteesta hyvin. Perusliikkuja reippaita harjoitteita viikossa tulisi olla 2-3 tai 2 reipasta ja 1 kevyt (tai 1 reipas, 1 kevyt ja 1 kova).

Reippaan liikunnan jälkeen olo on **reipas ja energinen**. Ei väsynyt eikä uupunut.

Kovaharjoite

Liikunta on kuntotasoon nähden kovaa silloin, kun hengästytt reippaasti ja hengittäminen tuntuu **useiden minuuttien ajan epämiellyttävältä ja raskaalta**. Kovan harjoitteen aikana elimistö tekee työtä usein hapettomasti ja se tuntuu perusliikujasta epämukavalle. Tällä alueella **perusliikujana ei tule liikkua pitkäkestoisesti, mutta tällä alueella on hyvä hetkellisesi käydä**.

Toistuvasti samoilla tehoinen harjoittelu pysäyttää kunnon kehityksen. **Kun harjoitus tuntuu hetkellisesti hieman epämukavalle, edistää se kunnon kehitystä ja opettaa elimistöä ja lihaksistoa toimimaan tehokkaasti**.

Hetkellistä epämukavuuden tunnetta ei perusliikujan pidä välttää tai kavahtaa. Perusliikujan elimistölle ja lihaksistolle tekee erittäin hyvää **hetkellisesti käydä tällä alueella**.

Pitkä kestoinen kovatehoinen harjoittelu aiheuttaa kudoksissa hapenpuutetta, joten harjoittelun jälkeen olo on **väsynyt ja uupunut**. Väsymyksen ja uupumisen tunteeseen vaikuttaa se, kuinka pitkään epämukavuus alueella ollaan yhtäjaksoisesti oltu ja miten pitkään lihakset ovat joutuneet työskentelemään hapettomasti. **Perusliikujille hetkellinen kovilla tehoilla harjoittelu ei aiheuta väsymyksen tai uupumuksen tunnetta**.

Raskasharjoite

Liikunta on kuntotasoon nähden raskasta silloin, kun **hengittäminen tuntuu raskaalle ja vaikealle** ja sen vuoksi joudut ns. haukkomaan henkeä harjoittelun aikana.

Tällainen harjoitus tuntuu perusliikujasta hyvinkin **epämiellyttävältä ja äärimmäisen raskaalta**. Raskaan harjoitteen aikana elimistö tekee työtä hapettomasti. Tällä alueella **perusliikujan ei ole tarpeellista liikkua, koska elimistölle ei ole vastaavaa hyötyä tämän tyyppisestä harjoittelusta**.

Tämä harjoitusalue on tarkoitettu huippu-urheilijoille ja aktiiviliikujille, jotka haluavat kokeilla omia rajojaan. Raskaan harjoitteen jälkeen olo on **uupunut ja voimaton** raskaan liikunnan aiheuttaman happivajeen vuoksi.