

Tämä sivusto on tarkoitettu Startti- liikkujille...

... jotka haluavat aloittaa harjoittelun ja haluavat liikunnasta osan arkea.

Tämän sivun tarkoituksena on auttaa startti- liikkuja liikunnan alkuun ja antaa ajatuksia ja vinkkejä pystyvän liikunnan saloihin. Miten asettaa tavoitteita ja kuinka tavoitteisiin tulee edetä, mitä harjoittelussa on hyvä huomioida. Lisäksi annan vinkkejä siitä, miten SPORTTIUS ohjelmaa on hyvä hyödyntää liikkumaan lähtiessä.

Liikunnallisten tavoitteiden vahvistaminen

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

- **Kerran viikossa** tapahtuva **reipas** liikunta, **hidastaa kunnan 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 harjoittelun aloittamisesta.

Liikuntaa aloitettaessa oh hyvä huomioida oma lähtötaso ja ymmärtää se, miten kehomme reagoi harjoitteluun ja kuinka kehoamme tulee **hiljalleen opettaa liikkumiseen**.

- Liikunnassa ja hyvinvoinnissa on aina kysymys **KOKONAISUUDESTA** ja sen ymmärtämisestä. **Olipa tavoitteesi, mikä tahansa** kunnon ylläpitämisestä kunnon kehittämiseen tai vartalon mallin muokkaamisesta painnon hallintaan tai -pudottamisen, on **sinun startti liikkujana ymmärrettävä kehon fysiologiset edellytykset**.
- Tyypillisin tapa tuhota liikuntainnostus ja motivaatio, on liikunnan aloittaminen järki jäässä ja naulapäässä. Kuntotasoon nähden liian kova tehoinen harjoittelu ja liian usein suoritettut harjoitteet heikentävät kehosi kykyä ottaa vastaan harjoittelua ja näin liikunta vie huomaamattasi ja tiedostamattasi innostuksen ja motiivin mennessään.
- **Kunnon ja motivaation kehityksessä on kysymys kehon kyvystä palautua kuormituksesta! Eli harjoitteet tulee olla alussa oikean tehoisia ja harjoitusmäärät tulee olla suhteutettu oikein kuntotasoon nähden, jotta kehosi pystyy palautumaan harjoitteista.** Tästä aiheesta lisää osiossa "oikean tuntuinen harjoittelu".
- Kun liikkumattomuudesta tai epäsäännöllisestä liikkumisesta halutaan tehdä säännöllinen tapa, se **vaatii sinnikkyyttä, periksiantamattomuutta, tahtoa, suunnitelmallisuutta ja terveettä itsekkyyttä**. Jokainen askel ja jokainen harjoite, jonka teet itsesi tähden on panostusta omaan tulevaisuuteen, omaan hyvinvointiin ja itsearvostukseen.
- Kun lähdet liikkumaan, **keho tarvitsee aikaa oppiakseen liikkumaan ja kestääkseen kuormitusta**. Kun lähdet startti- liikkujan liikenteeseen... muista maltti on valttia ja hitaasti hyvää tulee!

Miltä liikunnan tulee tuntua? (Harjoitustehot.)

Jotta voit arvioida liikunnan kuormittavuutta oikein, on hyvä tiedostaa miltä liikunnan pitää tuntua harjoittellessa.

- Tuloksellisen harjoittelun perussääntö on "kunto kehittyä epämukavuusalueella." Tämä alue on kuntotasosta riippuen hyvin erilainen startti-, perus- ja aktiiviliikkujilla. **ÄLÄ SIIS KOSKAAN vertaa itseäsi toiseen henkilöön!** Startti liikkuja ei paini samassa sarjassa perusliikkujan saatikka aktiiviliikkujan kanssa.
- Kun harjoittelet tavallisena liikkujana ei epämukavuus alueella pidä viihtyä. Epämukavuus alueella tulee **kylläkin käydä hetkittäin, muutamia minutteja kerrallaan**. Harjoittelun tulee siis tuntua hetkellisesti, mutta **vain hetkellisesti hieman epämukavalle**.
- Kun starttaa liikkeelle, liikunnan tulee kuormittaa elimistöä **reippaan maltillisesti**. Alussa reippaita harjoituskertoja viikossa on hyvä olla 1-2. Näin kehosi ennättää palautua hyvin harjoitteesta. Kunto ei kohene harjoittelun aikana vaan se kohenee silloin, kun **harjoittelua on riittävän kuormittavaa ja palaudut harjoitteesta hyvin**.

Kevytharjoite

Liikunta on kuntotasoosi nähden kevyttä, kun **et juuri hengästy etkä hikoile**. Tällainen harjoitus palauttaa elimistö, mutta **ei kohenna kuntoa eikä muokkaa vartaloa**. Kevyt harjoittelu on paikallaan silloin, kun viikko harjoittelu määrä nousee 4-6x viikossa tai yli. Kun harjoituskertoja on viikossa 1-2 tulisi harjoituskertojen olla starttiliikkujalle olla reippaasti kehoa kuormittavaa, jotta harjoitteista olisi elimistölle ja lihaksistolle hyötyä (kts. reipasharjoite).

Reipasharjoite

Liikunta on kuntotasoon nähden reipasta silloin, kun **hengästy selkeästi, alat hikoilemaan ja liikunta tuntuu kuormituksesta huolimatta reippaan mielekkäälle**. Reippaan liikunnan aikana saat hengästyä hetkellisesti hyvinkin reippaasti, mutta tällaiset hetket kuuluvat olla lyhyt kestoisia (epämukavuusalue). Startti- liikkuja hyötyy eniten reippaasta liikunnasta, kun happi riittää hyvin elimistö ja lihasten käyttöön. Säännöllinen reipas liikunta **kehittää ja ylläpitää hyvin starttiliikkujan kuntoa**. Tällä alueella liikkussa keho pystyy palautumaan harjoitteesta hyvin. Startti- liikkujalla reippaita harjoitteita viikossa tulisi olla 1-2. Reippaan liikunnan jälkeen olo on **reipas ja energinen**. Ei väsynyt eikä uupunut.

Kovaharjoite

Liikunta on kuntotasoon nähden kovaa silloin, kun hengästy reippaasti ja hengittäminen tuntuu useiden **minuuttien ajan epämiellyttävältä ja raskaalta**. Kovan harjoitteen aikana elimistö tekee työtä usein hapettomasti ja se tuntuu tottumattomasta liikkujasta hyvinkin epämukavalle. Tällä alueella Startti- liikkujana **ei tule harjoitella, mikäli haluat opettaa itsesi liikkumaan säännöllisesti**. Kovalla kuormituksella ei ole suotuisia vaikutuksia motivaatioon eikä kunnon kehitykseen. Kova harjoittelu aiheuttaa kudoksissa hapenpuutetta, joten harjoittelun jälkeen olo on **väsynyt ja uupunut**.

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 startti liikkujasta hyvinkin **epämiellyttävältä ja äärimmäisen raskaalta**. Raskaan harjoitteen aikana elimistö tekee työtä hapettomasti. Tällä alueella Startti- liikkujana **ei tule harjoitella, koska elimistö eikä mieli ole kykeneväinen ottamaan tällaista harjoitusta vastaan**. Raskaalla kuormituksella ei ole suotuisia vaikutuksia motivaatioon eikä kunnon kehitykseen. Raskaalta tuntuva liikunta vie satavarmasti liikunta innostuksen ja motiivin huomaamattasi ja nopeasti mennessään. Raskaan harjoitteen jälkeen olo on **uupunut ja voimaton**, raskaan liikunnan aiheuttaman happivajeen vuoksi.