



Vinkit SPORTTIUS harjoitteluun STARTTI- liikkujalle.

SPORTTIUS- ohjelmassa yhdistyy peruslihaskuntoliikkeet ja toiminnalliset yhdistelmä harjoitteet. SPORTTIUS- harjoitusmenetelmä ei perustu voimaan eikä kovatehoiseen harjoitteluun, vaan se perustuu kehon ja lihaksiston hallinnan, toiminnallisuuden ja rytmisyyden parantamiseen sekä arkivoiman ylläpitämiseen.

Harjoitteet ovat suunniteltu palvelemaan perusliikkuvan asiakkaan liikunnallisia tarpeita tehollisesti, monipuolisesti ja vaihtelevasti.

SPORTTIUS- ohjelma sopii hyvin myös startti- liikkujalle, **kun ohjelmaa muokkaa startti- liikkujalle sopivaksi.**

SPORTTIUS- harjoittelun aloittaminen.

Mikäli aloitat liikunnan pitkän tauon jälkeen ja terveyden kanssa on ollut ongelmia, on liikunnan aloittamisesta hyvä keskustella lääkärin kanssa. Mikäli olet perusterve ja terveyden kanssa ei ole huomautettavaa, aloita ohjelman tekeminen itseäsi tarkoin kuunnellen. Seuraavissa vinkeissä ja suosituksissa ohjelman tekemiseen. Ohjeissa ja vinkeissä viitataan yllä mainittuihin ajatuksiin, joita kävin läpi "tavoitteen asettamis-" ja "oikean tuntuinen harjoittelu" osiossa.

- Startti- liikkujana aloita ohjelman tekeminen **maltilla ja osissa** totuttaen kehosi hiljalleen harjoitteluun.
- Muokkaa lihaskuntoharjoitteita itsellesi sopivaksi. **Älä väkisin sinnittele liikkeiden perässä, jotka tuntuvat alussa liian haastavilta.**
- Muista taidot, voimat ja kestävyys kehittyvät hiljalleen ja vaiheittain. Tee alussa parhaasi ja se RIITTÄÄ! Huomaat jo muutamassa viikossa kehittyväsi, kun jatkat tekemistä säännöllisesti ja maltillisesti. "Ei Roomaakaan päivässä rakennettu."
- Harjoitteiden keventäminen onnistuu, kun...
 1. Hetkeksi jätät vastuksen pois käytöstä.
 2. Lyhennät liikeratoja (esim. Kyykyissä/ askelkyykyssä)
 3. Teet liikkeet rauhallisempaan tempoon. (1 toistot muunnat hitaiksi suoritteiksi)
 4. Pidät tekemisessä muutaman liikkeen tauon ja jatkat kun olet hieman palautunut. (Esim. olkapäitä tehdessä jätät, 1-3 toistoa välistä ja jatkat sen jälkeen normaalisti.).
- Tee **SPORTTIUS ohjelmaa maksimissaan 2x viikossa.**

- Jotta saat liikunnasta kiinni ja pysyt suunnitelmassasi **varaa itsellesi valmiiksi aika kalenterista ja pidä sovituksista kiinni**. Liikuntaan totuttautuminen vaatii suunnitelmallisuutta ja määrätietoisuutta. Kollegani sanoin ”Älä selitä, vaan tee! Selittäminen pahentaa vaan tilannetta!”.
- Mikäli mahdollista, sovi yhteistreeni ystäväsi kanssa. Samalla kun liikutte, saatte molemmat nauttia hyvästä seurasta. Yhdessä liikkuminen toimii hyvänä motivaattorina ja tsempparina.

Lämmittely

Kun aloitat harjoittelu **huolehdi lämmittelystä**. Mikäli ohjelmassa oleva lämmittelysarja askellusosioineen tuntuu hankalalle ja epämiellyttävälle, käy ennen harjoituspattereiden aloittamista tekemässä **reipas** n. 10- 15 min kävely tai pyöräilylenkki tai tee jokin omaehtoinen lämmittely.

Harjoituspatterit

Ensimmäiset 1-8 viikkoa.

- **Ensimmäisiä kertoja harjoitteita tehdessä** (ensimmäiset 1-4 kertaa), laita tavoitteeksi vain se, että **tutustut liikkeisiin ja ohjelman sisältöön**. Tee lämmittelyn lisäksi **2 harjoituspatteria läpi VAIN KERRAN!** Anna itsesi ja kehollesi aikaa hiljalleen päästä sisään harjoitteluun.
- Toiminnallisten harjoitteiden hahmottaminen voi olla alussa haastavaa. Ole siis armollinen itsellesi. Kertaus on opintojen äiti.
- Neljännen kerran jälkeen kiinnitä huomiota, annettuihin ohjeisiin ja **pyri suorittamaan liikkeet mahdollisimman tehokkaasi omaa kehoasi kuunnellen**. Suorita lämmittelyn lisäksi **kaikki 3 harjoituspatteria läpi VAIN KERRAN!**
- **Jatka osaharjoittelua 8 viikon ajan**, jotta kehosi ja mielisi tottuu liikuntaan hiljalleen ja ehtii palautua hyvin kuormituksesta.
- Kun raskaus ja lepo ovat kuntotason nähden tasapainossa keho keho hyvin liikunnan aiheuttamaa kuormitusta.
- Kun **kehon ja mielen sisäänajo on tehty maltilla ja onnistuneesti**, voit alkaa hiljalleen lisäämään harjoitusten tehoa ja kestoja 8:n viikon jälkeen.
- Muista aloittaa maltilla, vaikka intoa olisi enemmänkin. rauhallisesti aloitettu startti vie sinut pidemmälle, kuin ”kaikki heti tänne nyt” harjoitusmentaliteetti. Älä siis ahnehti liikuntaa, jos aloitat liikunnan pitkän tauon jälkeen.

Viikot 9 - 16.

- Kahdeksan viikon jälkeen, tee lämmittely lisäksi **1 harjoituspatteria läpi 2 kertaa** ja **2 harjoituspatteri vain kerran**.
- TAI tee lämmittely lisäksi **2 harjoituspatteria läpi 2 kertaa** ja **1 harjoituspatteri vain kerran**.

Mikäli säännöllisiä harjoituskertoja on tullut 16 viikon ajan useampia, käy lukemassa perusliikkujan opas. Oppaasta saat lisävinkkejä tavoitteiden saavuttamiseksi tai kunnon ylläpitämiseksi tai kehittämiseksi, riippuen siitä mikä on tavoitteesi.

Mikäli harjoituskerrat ovat edelleen epäsäännöllisen epäsäännöllisiä... jatka silti harjoittelua oman aikataulusi mukaan, omaa kehoasi kuunnellen. Silloin tällöin tekeminenkin on tyhjää parempi.

Huomioitavia seikkoja, jos sinulla on ongelmia...

Olkapäissä



- Ole tarkka siitä, että rinta on ojennettuna hyvin ja lapatuki tuntuu kyljessä kainalon alla (Kierrä hartiat taakse alas, jotta saat ryhdikkään tuntuman selän puolelle kainalon alle.)
- **Hyvä ryhti ohjaa olkapäitä ja lapoja oikeaan asentoon**, jolloin olkapäitä ja lapaa hallinovat lihakset pääsevät työskentelemään tehokkaasti. Näin olkapää pääsee liikkumaan rytmisesti oikein.
- Vipunostoja sivulle tai eteen tehdessä käsivarsien **ei tule nostaa yli vaakatason**. Käsien ollessa vaakatasossa sivulla, tarkista että kyynärpäät ja olkapäät ovat samalla linjalla sivusta katsottuna ja ranteet ovat hivenen olkapää linjan etupuolella. Kyynärnivelessä on pieni kulma.

Polvissa / lonkissa



- Tarkista aina, että kyykätessä polvi linjautuu 2 varpaan suuntaisesti onpa kyseessä kapea, leveä kyykky tai askelkyykky (etuvarvas- polvilinja).
- Tee muutamat ensimmäiset kyykyt aina vajaalla liikeradalla, jotta nivelet ennättävät lämmetä hyvin.
- Lisää liikelaajuutta hiljalleen.
- Kyykyssä lähde liikkeelle pakarat edellä. Ajatuksella ”Vie peppua taakse, kohti lattialistaa”, näin suojaat polveasi.
- Askelkyykyä tehdessä tarkkaille, että **etummaisen jalan polvi asettuu askelkyykyssä nilkan yläpuolelle**, älä liu’uta polvea nilkkalinjan etupuolelle, mikäli polven kanssa on ongelmia.

Selässä



- **Mikäli selkäsi oireilee eikä** hermokipuja jalkoihin ole, kysymys on tällöin luultavammin selkärangan liikettä kontrolloivien lihasten toiminnallisesta häiriöstä ja keskivartalon syttymisongelmasta. **Toiminnallinen ja rytmisen keskivartalon harjoittaminen on onnen omiaan kehittämään ja parantamaan keksivartalon aktiivisuutta, toiminnallista ja rytmistä työskentelyä.**
- Kun harjoitteissa on keksivartalo mukana tarkkaille, että selkä **ojentuu** aktiivisesti liikkeiden aikana.
- **Etunojissa selän tulee aina olla suora ja rinnan kuuluu olla auki**, jotta olkanivel pääsee toimimaan moitteettomasti liikkeiden aikana ja selkäranka on suojassa virheelliseltä liikekuormalta.
- Mikäli liikkeiden aikana lihaksiin syntyy poltteen tunnetta, ojenna selkä hetkesi ja pidä pieni yhden tai kahden suoritteen tauko ja jatka harjoitusta. Poltteen tunne kertoo siitä, että rankaa tukevat ja voimaa tuottavat lihakset kärsivät ylikuormituksesta.
- Liiallinen ylikuormitus saattaa altistaa lihastulehduksille ja se ei ole tarkoituksen mukaista. Lihaksia tulee vahvistaa maltillisesti.
- **Mikäli selkä oireilee ja lähes jatkuvia tai jatkuvia hermokipuja on raajoissa, El toiminnallisia harjoitteita tule tehdä**, ennenkuin on varmistettu, [ettei rangassa ole rakenteellista vauriota.](#)

Mikäli kivut lisääntyvät tai pahenevat hyvistä liikesuorituksista huolimatta, ota yhteyttä liikunta-alan osaajaan, joka voi sinun kanssa yhdessä käydä läpi ongelmaasi ja auttaa harjoittelun jatkamisessa (Personal Trainer / Fysioterapeutti).

X- SPORTTIUS



Kehoa voidaan harjoittaa monin eri tavoin. Kunto ja taidot kehittyvä sillä osa-alueella, jota harjoitetaan. SPORTTIUS- harjoittelun tarkoitus on kehittää kehon toiminnallisuutta ja rytmisyyttä. Lisäksi harjoitteiden tarkoitus on opettaa lihaksistoa toimimaan oikea rytmisesti sisältä ulospäin. Jotta X-Sporttiuksen ja SPORTTIUS- menetelmän antamat harjoitusvasteet ja hyödyt selkiytyisivät paremmin, pureudun hetkeksi syvemmälle SPORTTIUS- ohjelman maailmaan.

Muuntuvavastus harjoitushyötyjen takana.

Lihakset jaetaan karkeasti voimaa tuottaviin pinnallisiin lihaksiin ja syviin nivelten liikkeitä kontrolloiviin lihaksiin. Voimaa tuottavat lihakset ovat huomattavasti suurempi kokoisia kuin liikettä kontrolloivat pienet lihakset. Vastuksen antama kuorma määrittelee sen, miten tehokkaasti eri lihasrunkot ottavat työn liikkeen aikana vastaan. Tässä piilee X- Sporttius välineen salaisuus ja SPORTTIUS tunnin tehokkuus.

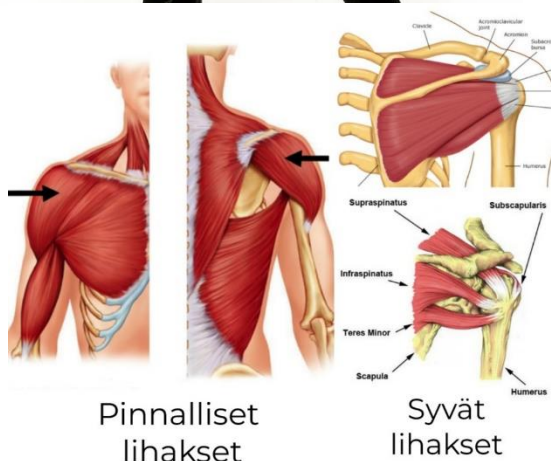


Otetaan esimerkkiä olkapää (hartialihaks) ja käden nostaminen sivukautta vaakatasoon (ns. vipunostosivulle liike)

Mikäli harjoitus kuorman on asiakkaalle **liikkeen alusta alkaen kuormitava** (esim. 2,5- 7kg irtopaino (Kuormittavuuteen vaikuttaa asiakkaasta voimataso)) lähtee liikettä suorittamaan voimaa tuottava pintakudos, jolloin olkanivelen liikettä kontrolloivilla lihaksilla ei ole voimaa suojata ja tukea nivelen liikettä. Nivel jää niin sanotusti epästabiiliksi, jolloin nivel voi **toistavan kuormittavan** harjoittelun seurauksena ylikuormittua ja tulehtua. Olkanivelen kipeytyminen, johtuu usein, miten lavan- ja olkanivelen liikettä kontrolloivien lihasten syyttymisongelmasta.

Kun **harjoitusvastus on harjoitteen aikana muuntuva**, muuttuu liikerytmiikka huomattavasti. Muuntuvalle vastukselle tarkoitetaan sitä, että vastuksen määrä kasvaa liikeradan kasvaessa. **Liikkeen alkuosassa vastus/kuorma on kevyt ja liikkeen lopussa vastus/kuorma on keskiraskas tai raskas.** Tämä tarkoittaa sitä, että liikkeen alkuosassa lihastyön ottaa vastaan nivelen liikettä kontrolloivat lihakset ja liikkeen loppuosalla liike siirtyy voimaa tuottavien lihasten hallintaan. Näin nivel ja lihakset toimivat rytmisesti oikein.

Tässä yksi hyvä syy harjoittaa SPORTTIUS – ohjelmaa lajia varten suunnitellun X- Sporttiuksella. X- Sporttius antaa harjoitteluun muuntuvan vastuksen



Pinnalliset lihakset

Syvät lihakset



X-SPORTTIUS

Harjoitustehojen takana, keskivartalon monipuolinen harjoittaminen.

Harjoituskuorman määrä vaikuttaa siihen, miten keskivartalomme työskentelee liikkeen aikana. Kun **keskivartaloon kohdistuva liikekuorma on raskas**, on tärkeää, että suojamme rankaamme tehokkaasti keskivartalon lihaksia käyttämällä. Keskivartalon **lihasten tehtävänä on suojata ja tukea selkärankamme kuormittavan liikesuorituksen aikana**. Lihastyö on niin sanotusti paikallaan pitävää ja asentoa ylläpitävää lihastyötä tämän työn suorittaa pääsääntöisesti vahvat pinnalliset lihakset.

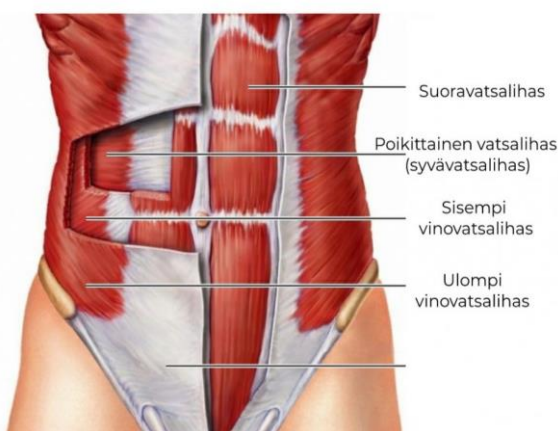


Kun **keskivartaloon kohdistuva liikekuorma on kevyt**, pystymme hyödyntämään keskivartalon lihaksistoa monipuolisen rytmisesti ja vaihtelevasti työroolista toiseen taivutuksista, ojennuksiin ja kertoihin. Kun liikesuunnat ja asennot vaihtuvat rytmisesti, joutuu selkärangan syvät liikettä kontrolloivat lihakset myös liikkeeseen mukaan aktiivisesti ja rytmisesti. Keskivartalon rytmisen ja monipuolisen harjoittaminen parantaa keskivartalon lihasten työskentelyä ja toiminnallisuutta tehokkaasti.

Keskivartalossamme on suuri lihasmassa. Kun vatsa- ja selkälihakset saadaan liikkeelle rytmiseen ja vuoro vaikutteiseen työskentelyyn tehostuu toimintakyvyn rinnalla myös aineenvaihduntaamme. Keskivartalomme tarvitsee siis asentoa ylläpitävää ja toiminnallista harjoitusta. On hyvä ymmärtää, ettei kovilla kuormilla harjoittelu kehittä keskivartalon toiminnallisuutta. Keskivartalon toiminnallinen harjoittelu on turvallista silloin, kun liikekuorma on kevyt.

SPORTTIUS- ohjelmissa keskivartalon työskentelyä hyödynnetään monin eritavoin yhdistelmä harjoitteissa. Yhdistelmä harjoitteisiin saadaan mukaan kevyt vastus ja rytmikkyyttä, kun harjoitteisiin mukaan liitetään X- Sporttius välinen. X- Sporttius tarkoitus on antaa harjoitteisiin kevytvastus. Lisäksi sen tarkoitus on auttaa rytmisten liikkeiden hahmottamisessa.

Keskivartalon yksi suurimmista tehtävistä on ylläpitää kehomme ryhtiä ja tasapinoa, jotta voimme harjoittaa tätä ominaisuutta SPORTTIUS- ohjelman aikana niin yksi X- Sporttius tehtävistä on horjuttaa keskivartalon työskentelyä niin, että keskivartalon lihakset, joutuvat korjaamaan tai ylläpitämään asentoa.



Mitä enemmän horjaulemme harjoitteiden aikana sitä, enemmän keskivartalomme joutuu tekemään työtä tasapinon ja asennon ylläpitämisen eteen. Mitä paremmin pystymme rytmistä liikettä hallitsemaan, sitä tehokkaammin keskivartalon lihakset (selkä-/vatsalihakset) toimivat yhteistyössä keskenään.

Tässä toinen hyvä syy harjoittaa SPORTTIUS – ohjelmaa lajia varten suunnitellun X-Sporttiuksella. X- Sporttius ohjaa ja rytmittää harjoitteita, jolloin harjoitteiden tekeminen on turvallista ja tehostuu. Lisäksi X- Sporttiuksen ansiosta rytmistenliikkeiden hahmottaminen on helpompaa.

X- Sporttius tekee harjoittelusta vaivatonta.



SPORTTIUS- ohjelman harjoitteet perustuvat liikeyhdistelmien ja perusliikkeiden saumattomaan yhdistämiseen v. X- Sporttius mahdollistaa liikkeestä liikkeeseen siirtymisen vaivatta ja joustavasti harjoituspatteiden sisällä. Näin harjoittelusta saadaan monipuolista, vaihtelevaa, rymistä, palkitsevaa ja motivoivaa.

X- Sporttius yllättää tekijänsä tehokkuudellaan, helppoudellaan ja monipuolisuudellaan. Tässä siis kolmas syy harjoittaa SPORTTIUS- ohjelmaa lajia varten suunnitellulla X- Sporttius välineellä.

SPORTTIUS on suunniteltu harjoittamaan nimenomaan kehomme toiminnallisuutta ja rytmisyyttä ja sitä varten on suunniteltu harjoitusväline X- Sporttius, jotta harjoittelussa saadaan mahdollisimman hyvin hyödynnettävä lihasten rytmiiikka ja keskinäistä vuorovaikutusta.