

Vahva arki

Arjen sankarit ravitsemusterveyden
ja terveellisten elintapojen edistäjänä

Liikunnan aloittamisen opas



Euroopan unionin
osarahoittama

ProAgria
Oulu


MAA- JA
KOTITALOUSNAISET
OULU

 Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus

muutos
NYT, POHJOIS-POHJANMAA

 **Pohde**
Pohjois-Pohjanmaan
hyvinvointialue

Liikkumisen askeleet: 1. Arkiliikunta

- Arkiliikunnalla tarkoitetaan jokapäiväistä liikkumista, joka ei ole varsinaista liikunnan harrastamista. Arkiliikunnan hyödyistä on tullut viime aikoina entistä enemmän tutkimustuloksia ja sen on todettu edistävän huomattavasti ihmisen terveyttä
- Arkiliikuntaa on esimerkiksi siivoaminen, pihatyöt, työmatkaliikkuminen, asioiden hoitaminen kävellen tai vaikka marjastus.
- Ensimmäinen askel oman aktiivisuuden lisäämisessä on tehdä enemmän arkisia asioita liikkumalla, hyödyt näkyvät nopeasti esimerkiksi vireystilan parantumisella ja paremmalla hengitys- ja verenkiertoelimistön kunnolla



Euroopan unionin
osarahoittama

ProAgria
Oulu


MAA- JA
KOTITALOUSNAISET
OULU

 Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus

muutos
NYT.POHJOIS-POHJANMAA

 **Pohde**
Pohjois-Pohjanmaan
hyvinvointialue

Liikkumisen askeleet: 2. Aerobinen kunto

- Kun olet kokeillut lisätä päivittäistä arkiliikkumistasi esimerkiksi muutaman viikon ajan ja huomaat arkiliikkumisen olevan kevyttä, kannattaa lisätä liikunnan kuormitusta ja määrää. Liikunnan lisääminen kannattaa aloittaa aerobisen kunnon parantamisesta (esimerkiksi kävely, uiminen, pyöräily). Huomaathan, että varsinkin pyöräily ja uiminen kehittävät myös selvästi lihaskuntoa, mikäli ravitsemus ja palautuminen ovat tasapainossa
- Parantunut aerobinen kunto mahdollistaa paremmin kaiken fyysisen treenaamisen tai liikkumisen (esimerkiksi kotitreeni tai kuntosali), eikä olo ole koko ajan hengästynyt
- Kun aloitat esimerkiksi kävelyn, turvallinen muistisääntö liikkumisen rasittavuudelle on se, että voit hengästyä ja hikoilla kevyesti, mutta sinun tulisi kuitenkin pystyä puhumaan puheen katkeamatta liikunnan aikana
- Kävely kovalla asfaltilla on erilaista kuin pehmeällä polulla käveleminen. Alustaa kannattaa miettiä silloin, jos sinulla kipeytyy selkä tai polvet



Euroopan unionin
osarahoittama



Esimerkkejä aerobisen kunnon kehittämiseksi (täysin nollasta liikkeelle)

Viikot 1-2 (huom! Ennen tätä ollut muutama viikko pelkästään arkiliikunnan lisäämistä):

MA: Arkiliikunta + 15-20 min kävely

Ti Arkiliikunta

Ke: Arkiliikunta + 15-20 min

To: Arkiliikunta

Pe: Arkiliikunta + 15 min vesijuoksu, kävely, pyöräily

La: Arkiliikunta

Su: Arkiliikunta + kehohuolto, esim. liikkuvuusharjoittelu



Euroopan unionin
osarahoittama



Esimerkkejä aerobisen kunnon kehittämiseksi (täysin nollasta liikkeelle)

Viikot 3-4:

MA: Arkiliikunta + 25-30 min kävely

Ti Arkiliikunta

Ke: Arkiliikunta + 25-30 min

To: Arkiliikunta

Pe: Arkiliikunta + 25-30 min vesijuoksu, kävely, pyöräily

La: Arkiliikunta

Su: Arkiliikunta + kehohuolto, esim. liikkuvuusharjoittelu



Euroopan unionin
osarahoittama



Lihaskuntoilun lisääminen arkeen

- Pelkkä aerobinen liikunta ei riitä kehittämään riittävästi ihmisen lihaskuntoa. Lihas kasvaa ainoastaan riittävällä lihaksen rasittamisella, ravinnolla ja palautumisella
- Lihaskuntoilun voi aloittaa myös liikunnan aloittamisen yhteydessä, mutta usein voi olla toimivampaa antaa aerobisen kunnon kehittyä hieman ja lisätä lihaskuntoilua tämän jälkeen
- Lihaskuntoilua voi harrastaa helposti vaikkapa kotona, mutta kaikesta tehokkain paikka lihaksen kehittämiseksi on kuntosali



Euroopan unionin
osarahoittama

ProAgria
Oulu


MAA- JA
KOTITALOUSNAISET
OULU

 Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus

muutos
NYT, POHJOIS-POHJANMAA

 **Pohde**
Pohjois-Pohjanmaan
hyvinvointialue

Lihaskuntoilun aloittaminen

- Aloita varovasti, huomioi mahdolliset rajoitteet (esim. olkapää, polvi, selkä) → jos tiedät jonkun liikkeen sattuvan tai soveltuvan sinulle huonosti, jätä liike tekemättä, vaihtoehtoisia liikkeitä on paljon!
- Toisin kuin kevyessä lenkkeilyssä, kuntosali- tai kotitreenissä kannattaa pitää mukana juomapullo
- Kevyt vaatetus. Sisäkengät hyvä olla (pl. Maastaveto tai tasapainoharjoitteet, jotka kannattaa tehdä ilman kenkiä)
- Lihaskunto-ohjelmaa olisi hyvä vaihtaa kahden kuukauden välein. Jos teet aina samalla ohjelmalla, eivät lihakset kehity optimaalisesti, sillä lihakset tottuvat treeniin ja treenivaste jää pieneksi
- Kysyvä ei tieltä eksy! Jos lihaskuntoilussa tekemäsi liikkeet eivät ole tuttuja, kysy apua alan ammattilaiselta tai vaikkapa tutultasi, jolla on kokemusta!



Euroopan unionin
osarahoittama



Lihaskunnon kehittäminen

- Mikäli treenaat lihaskuntoa 1-2 kertaa viikossa, kannattaa tehdä koko vartalon treeni kerralla
- Treenimäärän mennessä kolmeen tai useampaan kertaan (vaatii usean kuukauden pohjan alle, että tähän voi siirtyä), treeni kannattaa jaotella eri lihasryhmiin
- Lihaskuntoilussa käytetään usein sanoja sarja ja toisto:
 - Toisto: Kuinka monta kertaa liikettä tehdään, esim. 10 jalkakyykkyä on 10 toistoa
 - Sarja: Kuinka monta kierrosta liikettä tehdään, esim. 2 x 10 jalkakyykkyä → eli tehdään kaksi kertaa 10 toistoa
- Painot: Sopivien painojen määrän oppii vain tekemällä ja kokeilemalla. Alussa kannattaa lähteä liikkeelle pienillä ja kevyillä painoilla → painoja on helppo lisätä ja loukkaantumisriski pienenee vrt. liian suuriin painoihin
- Jos toistomäärä on esimerkiksi 10 toistoa, tarkoittaa tämä sitä, että viimeinen eli kymmenes toisto tuntuu selvänä väsymyksenä lihaksissa, mutta tekniikan täytyy olla kunnossa loppuun asti! Jos tekniikka ei pysy, on painoja tai toistoja liikaa



Euroopan unionin
osarahoittama

ProAgria
Oulu

MAA- JA
KOTITALOUSNAISET
OULU

Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus

muutos
NYT.POHJOIS-PORJANMAA

Pohde
Pohjois-Pohjanmaan
hyvinvointialue

Lihaskuntotreenin sisältö (esimerkki on tehty kuntosalille, viikot 1-2)

- **Ensimmäiset viikot kannatta tehdä lihaskuntoilua kevyemmin ja vähemmällä määrällä kuin myöhemmin. Tärkeintä opetella tekniikat oikein ja treenaaminen on myös mukavampaa, kun lihakset eivät ole liian kipeät**
- **Alkulämmittely!** 10 min esimerkiksi stepperi, kuntopyörä, juoksumatto
 - Ehkäisee loukkaantumisia ja valmistaa elimistön ja lihakset treeniin
- **Treeni:** Ensimmäisillä viikoilla liikkeitä vähemmän. Esimerkiksi liikkeitä 6-8, sarjoja 1-2 ja toistoja 14-16
 - Jalkaprässi 1 x 14-16 (pakarat, etu- ja takareidet)
 - Ylätalja 1 x 14-16 (yläselkä, hauris)
 - Penkki tai rintaprässi 1 x 14-16 (rinta, ojentajat)
 - Reiden ojentajat laitteella 1 x 14-16 (etureidet)
 - Reiden koukistajat laitteella 1 x 14-16 (takareidet)
 - Alaselkä laitteella tai selkäpenkissä 1 x 14-20 (alaselkä)
- **Treenin jälkeen min. 5 min jäähdyttely!** Esim. kuntopyöräily kevyesti → palautuminen nopeutuu

Lihaskuntoilu

- Lihakset todennäköisesti kipeytyvät jo hyvinkin pienellä treenimäärällä, mutta se ei ole vaarallista, vaikkakin onkin epämukavaa
- Lihasten kipeytyminen tarkoittaa sitä, että lihaksiin tulee mikroaurioita, jotka riittäväällä levolla ja ravitsemuksella kasvattavat lihaksen kokoa
- Jos sinulla on lihakset kipeänä edellisistä treeneistä, kannattaa kipeiden lihasten treenaamista välttää, sillä hyötysuhde on heikko, jos riittävää palautumista ei ole tullut



Euroopan unionin
osarahoittama

ProAgria
Oulu


MAA- JA
KOTITALOUSNAISET
OULU

 Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus

muutos
NYT, POHJOIS-POHJANMAA

 **Pohde**
Pohjois-Pohjanmaan
hyvinvointialue

Liikkumishjelma (aerobinen kunto + lihaskunto)

Viikot 5-8:

MA: Arkiliikkuminen + 30 min kävely

Ti Arkiliikkuminen

Ke: Arkiliikunta + 15-20 min

To: Kuntosali

Pe: Arkiliikunta

La: Arkiliikkuminen + 30 min kävely

Su: Arkiliikunta + kehohuolto, esim. liikkuvuusharjoittelu



Euroopan unionin
osarahoittama



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus



Myöhempi treenaaminen lihaskunnon osalta

- Kun tekniikka on kunnossa ja lihakset ovat tottuneet treenaamiseen, on aika nostattaa treenin sarjoja ja lisätä painoja, jolloin toistomäärät ovat pienemmät (kehittää enemmän lihasta)
- Lihasmassan kasvu lisää elimistön energiankulutusta, jolloin rasva palaa tehokkaammin! Lihaskuntoilun jälkeen elimistö saattaa polttaa rasvaa vielä 24h treenin jälkeenkin



Euroopan unionin
osarahoittama

ProAgria
Oulu


MAA- JA
KOTITALOUSNAISET
OULU

 Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus

muutos
NYT. POHJOIS-POHJANMAA

 **Pohde**
Pohjois-Pohjanmaan
hyvinvointialue

Lihaskuntoilu ensimmäisten totutteluviikkojen jälkeen

- Jalkaprässi 2-3 x 10-12 (pakarat, etu- ja takareidet)
 - Ylätalja 2 x 10-12 (yläselkä, hauis)
 - Penkki tai rintaprässi 2 x 10-12 (rinta, ojentajat)
 - Reiden ojentajat laitteella 2 x 10-12 (etureidet)
 - Reiden koukistajat laitteella 2 x 10-12 (takareidet)
 - Alaselkä laitteella tai selkäpenkissä 2 x 14-20 (alaselkä)
 - Vatsalihakset laitteella tai maassa 2 x 14-20 (vatsat, kyljet)
 - Pystypunnerrus käsipainoilla 2 x 10-12 (olkapäät, ojentajat)
-
- Myöhemmässä vaiheessa voi lisätä vielä erikseen hauikset ja ojentajat treeniin. Lisää liikeitä omien tuntemusten mukaan
 - Ohjeet ovat yleisiä, voit käyttää hyvinkin aikaa enemmän totutteluviikkoihin ja nostaa intensiteettiä rauhallisemmin
 - Muista kuitenkin väsyttää lihasta riittävästi (tekniikka silti aina kunnossa!), tällöin saat riittävän hyödyn treenistä



Euroopan unionin
osarahoittama



Viikko-ohjelma totutteluviikkojen jälkeen

Viikosta 8 →

MA: Arkiliikunta + 40 min kävely

Ti Kuntosali

Ke: Arkiliikunta

To: Arkiliikunta + kävely 40 min

Pe: Kuntosali

La: Arkiliikunta

Su: Arkiliikunta + kehohuolto, esim. liikkuvuusharjoittelu



Euroopan unionin
osarahoittama



Viikko-ohjelma totutteluviikkojen jälkeen

Viikosta 16 tai jopa myöhemmin (omien tuntemusten ja vireystilan mukaan) →

MA: Arkiliikunta + 40 min kävely

Ti Kuntosali

Ke: Arkiliikunta

To: Arkiliikunta + kävely 30 min

Pe: Kuntosali

La: Kevyt vesijuoksu 20-30 min

Su: Arkiliikunta + kehohuolto, esim. liikkuvuusharjoittelu



Euroopan unionin
osarahoittama

