



Liiku Oikein

OPAS ITSENÄISEEN HARJOITTELUUN

TÄMÄ OPAS ON TARKOITETTU SINULLE 14-18 -VUOTIAS NUORI!

Opas johdattelee sinut fyysisen aktiivisuuden edistämiseen erilaisten liikuntalajien ja -muotojen parissa. Saat vinkkejä siitä, kuinka voit parantaa ja ylläpitää yleiskuntoasi. Oppaan avulla voit itsenäisesti suunnitella ja harrastaa liikuntaa sinulle sopivalla tavalla. Ja liikut taatusti oikein!

Opas on osa ammattikorkeakoulun opinnäytetyötä, jonka toimeksiantajana on toiminut Päijät-Hämeen sosiaali- ja terveysyhtymä.

Antoisia luku- ja liikuntahetkiä!

SISÄLTÖ

Fyysisesti aktiivinen _____	2
Fyysisen aktiivisuuden suositus _____	3
Harjoittelun perusteet _____	4
Liikuntalajit ja -muodot _____	5
A, B, C-liikkujat _____	6
Harjoittelun mittareita _____	9
Lisätsemppiä liikkumiseen _____	10

FYYSISESTI AKTIIVINEN

Fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan kaikkea liikkumista ja liikuntaa. Liikkumisella, fyysisen kunnon ylläpitämisellä ja terveyttä tukevilla elämäntavoilla on suotuisia vaikutuksia terveyteen ja arjessa pärjäämiseen. Riittävä fyysisen aktiivisuus tukee kasvua ja kehitystä.

Seuraavat asiat voivat johtua liian vähäisestä fyysisestä aktiivisuudesta

- ylipaino ja lihavuus
- niska-hartiakivut
- alaselkäkivut
- pänsärky
- jännittyneisyys
- hermostuneisuus

Kun liikut säännöllisesti ja monipuolisesti, hyödyt seuraavalla tavalla:

- Kestävyys- ja lihasvoimasi paranevat
- Luut ja lihaksesi pysyvät terveinä ja vahvoina
- Riski sairastua mm. sydän- ja verisuonisairauksiin pienenee
- Aineenvaihduntasi paranee
- Itseluottamuksesi kasvaa
- Stressioireet, kuten ahdistuneisuus ja jännittyneisyys vähenevät
- Keskittymiskykyysi ja muistisi paranevat ja pärjät paremmin koulussa

FYYSISEN AKTIIVISUUDEN SUOSITUS

Nuoren 13–18-vuotiaan tulisi liikkua 1,5 h joka päivä. Parannat kuntoasi ja terveyttäsi liikkumalla oheisen kuvion ohjeiden mukaisesti.

Liiku ainakin 1 1/2 tuntia päivässä -puolet siitä reippaasti

Paranna kestävyyttä

- reipas kävely
- hölkkä
- pyöräily
- uinti
- hiihto

**Nosta sykettä
ja hengästy
joka päivä**

Kehitä voimaa ja notkeutta

- tanssi
- kuntosali
- pallopelit
- venyttely
- lumilautailu
- skeittailu

**Kuormita
lihaksia 3krt /
vko**

Pysy pirteänä

- pelaile pallopelejä välitunnilla
- kulje kävellen tai pyörällä
- pallopelit
- venyttely
- lumilautailu
- skeittailu

**Liiku aina kun
voit**

Käypä nyt netissä täyttämässä oma liikuntakorttisi, jotta saat selville, miten aktiivinen olet

www.ukkinstituutti.fi/filebank/695-Vauhti-virkistaa-arviointi-ja-seurantakortti.pdf

ja palaa sitten takaisin tänne.

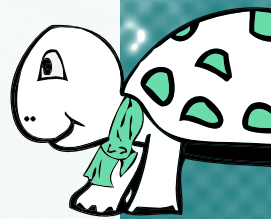
KUINKAS KÄVI?

Liikutko A. alle 30 min päivässä B. yli 30min päivässä
C. Yli 2h päivässä?

Jos vastasit A. kipaise sivulle 6

Jos vastasit B. kirmaa sivulle 7

Jos vastasit C. kinkkaa sivulle 8



HARJOITTELUN PERUSTEET

1. Liiku sinulle mielekkäällä tavalla
2. Liiku 1, 5h/päivä ja muista myös levätä
3. Liiku monipuolisesti: Ui, pyöräile, pelaile, tanssi, ratsasta ym.
4. Harjoittele lajien oikeaa suoritustekniikkaa, ettet vahingoita itseäsi
5. Liiku normaalin aktiivisuustasosi yläpuolella, jotta kuntosi kehittyy
6. Muista alkulämmittely ja loppuverryttely

Jos sinulla on jokin pitkäaikaissairaus, suunnittele aina harjoittelun aloitus oman lääkärin ja fysioterapeutin kanssa.

LÄMPÖÄ LIIKUNTAAN

Alkulämmittelyllä saat elimistösi aktivoitumaan tulevaa rasitusta varten. Näin ehkäiset itseäsi myös urheiluvammoilta. Lämmittely kannattaa tehdä suuria lihasryhmiä kuormittaen kestävyysliikunnalla ja toiminnallisilla liikkeillä. Esim. hölkkä, sauvakävely, pyöräily tai erilaiset pelit ja leikit. Lämmittele vähintään 10 minuuttia.

TEHOA JA TIETOA

Harjoittelu voidaan jakaa 4 pääosa-alueeseen:

kestävyysharjoittelu

- peruskestävyys
- vauhtikestävyys
- maksimikestävyys
- nopeuskestävyys

voimaharjoittelu

- kestovoima
- maksimivoima
- nopeusvoima

nopeusharjoittelu

- mm. reaktiokyky

liikkuvuusharjoittelu

- lihasten venyttely
- nivelten liikkuvuusharjoittelu

VERRYTELLEN VETREÄKSI!

Loppuverryttely rauhoittaa ja huoltaa elimistöäsi. Venyttellä kannattaa kuitenkin vasta sitten, kun elimistö on ehtinyt jäähtyä, jolloin venytyksen vaikutus säilyy lihaksistossa. Heti treenin jälkeen lyhyet noin 15 sekunnin venyttelyt ovat paikallaan. Noin kahden tunnin päästä treenistä voit venyttellä lihaksia noin 30 sekunnin – 2 minuutin ajan per lihas.

LIIKUNTALAJIT JA -MUODOT

KESTÄVYYS HARJOITTELUA on kaikki sellainen liikunta, joka parantaa hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa ja lihasten aerobista aineenvaihduntaa. Kestävyys harjoittelu on useista minuuteista useisiin tunteihin kestävää liikuntaa. Peruskestävyyttä harjoitetaan matalatehoisilla ja pitkillä harjoituksilla, joissa syke on n. 40 lyöntiä/min alle maksimisykkeen. Tällaisia harjoitteita ovat esim. 1h sauvakävely tai 45 min juoksulenkki. Vauhtikestävyys harjoittelu toteutetaan hieman korkeammalla teholla kuin peruskestävyys. Syke saa tällöin olla 20- 40 lyöntiä/min alle maksimisykkeen. Maksimikestävyyttä harjoitetaan useimmiten intervalliharjoituksena 3-10min toistoina. Intervalliharjoituksissa esim. hölkätään tietty matka/aika ja otetaan spurtti täysillä tehoilla tietyn matkan/ajan verran. Nopeuskestävyys harjoittelu on tärkeää esim. pikajuoksussa tai lyhyen matkan uinneissa.

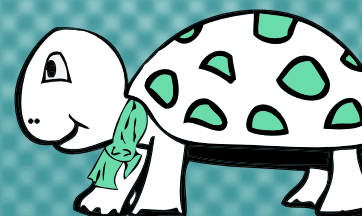
VOIMAHARJOITTELUSSA kehitetään lihasvoimaa. Kestovoimaa harjoitetaan yleensä kuntopiirinä. Kuntopiiriharjoituksessa siirrytään harjoitteesta toiseen ja 6 - 12 harjoitteesta koostuvaa kierrosta toistetaan 2 - 6 kertaa. Nopeusvoimaa treenataan yleensä esim. kuntopallon heittelyllä eri tavoin, erilaisilla hyppelyillä ja loikilla. Suorituksen teho on maksimaalinen ja toistojen määrä 1-10. Maksimivoimaa kehitetään nopeusvoiman kaltaisilla harjoitteilla, joissa tehdään täysillä, mutta vain 1-5 krt.

NOPEUSHARJOITTELUSSA pyritään tekemään liike/liikesarja mahdollisimman nopeasti mahdollisimman lyhyessä ajassa. Nopeutta kehittävät mm. erilaiset ketteryysharjoitukset ja juoksuleikit. Iän myötä nopeusharjoittelu voi muuttua lajikohtaisemmaksi.

LIKKUVUUSHARJOITTELUA on mm. alkulämmittelyn ja loppuverryttelyn aikana tehdyt aktiiviset ja dynaamiset liikkeet, joissa selkäranka ja muut nivelalueet, kuten nilkat, polvet, nivuset ja olkapäät käydään heilutellen/pyöritellen/pumppaillen läpi.

Monet liikuntalajit ovat yhdistelmiä eri harjoittelun muodoista.

Keksitkö, mitä harjoittelun muotoja uinti ja jooga sisältävät?



A TÄLLÄ SIVULLA OHJEISTETAAN, MITEN JUURI SINÄ VOISIT LISÄTÄ VIIKKOOSI LIIKUNTAA.

Nuorten liikuntasuosituksen mukaan sinun tulisi liikkua 1,5 h päivässä. Jos et ole tottunut liikkumaan, aloita maltilla.

Fyysistä aktiivisuuttasi saat nostettua helposti arkiliikuntaa lisäämällä. Nappaa polkupyörä koulumatkoille, jos se on mahdollista ja yritä pelaila välitunneilla seisoskelun sijaan tai käy kavereiden kanssa kävelyillä. Hankkikaa sisarusten tai ystävien kanssa yhteinen harrastus, niin aloittaminen on helpompaa. Voit aloittaa jaksottamalla liikkumista 10 min pätkiin.

Yhtä tärkeää liikunnan lisäämisen kanssa on pyrkiä vähentämään esim. tietokoneella ja television äärellä vietettyä aikaa.

Liikuntaa saat lisättyä seuraavalla tavalla:

	Reipas liikunta	Tehokas liikunta	Liikunta yhteensä	Liikkumattoman ajan väheneminen
1kk	20min/vrk	10min/vrk	30min	30min
2kk	30min/vrk	15min/vrk	45min	45min
3kk	40min/vrk	20min/vrk	60min	60min

Esimerkki 1. kuukauden päivän liikuntalukujärjestyksestä

KLO	MITÄ TAPAHTUU	AKTIIVISUUS
8	Tehokas: pyörällä kouluun	10min
10	Reipas: koripallon heittäminen välitunnilla	10min
14	Reipas: pyörällä kotiin	10min

Kolmen kuukauden ohjelmalla saat lisättyä päivääsi yhteensä tunnin liikuntaa ja vähennettyä paikallaoloajasta saman verran! Tee liikuntalukujärjestys seinällesi. Tee yhtä lukujärjestystä kuukauden ajan ja lisää liikuntaa taas 5 min /päivä ja vähennä liikkumattomasta ajasta 15min.

Palaa vielä lukemaan nuorten fyysisen aktiivisuuden suositusta sivulta 3 ja lukaise myös harjoittelun perusteista sekä liikuntalajeista ja -muodoista s. 4-5.

B TÄLLÄ SIVULLA OHJEISTETAAN, MITEN JUURI SINÄ VOISIT LISÄTÄ VIIKKOOSI LIIKUNTA.

Liikut jo yli puoli tuntia päivässä! Hieno juttu.

Nuorten liikuntasuosittelun mukaan sinun tulisi liikkua päivittäin 1,5h. Olet hyvällä alulla. Ohessa lisävinkkejä, kuinka voisit lisätä fyysistä aktiivisuuttasi.

Fyysistä aktiivisuuttasi saat nostettua helposti arkiliikuntaa lisäämällä. Nappaa polkupyörä koulumatkoille, jos se on mahdollista ja yritä pelaila välitunneilla seisoskelun sijaan tai käy kavereiden kanssa kävelyllä. Hankkikaa sisarusten tai ystävien kanssa yhteinen harrastus, niin aloittaminen on helpompaa.

Yhtä tärkeää liikunnan lisäämisen kanssa on pyrkiä vähentämään esim. tietokoneella ja television äärellä vietettyä aikaa.

Liikuntaa saat lisättyä seuraavalla tavalla:

	Reipas liikunta	Tehokas liikunta	Liikunta yhteensä	Liikkumattoman ajan väheneminen
1kk	50min/vrk	25min/vrk	75min	75min
2kk	60min/vrk	30min/vrk	90min	90min

Esimerkki päivän liikuntalukujärjestyksestä

KLO	MITÄ TAPAHTUU	AKTIIVISUUS
10	Reipas: koripallon heittäminen välitunnilla	10min
18	Pyörällä harjoitukseen Salibandyharjoitukset 1 tunti: alkuverryttelyt 10min, tehokasta peliä 25min, lihaskuntoliikkeitä 10min, venyttelyä Pyörällä pois harjoituksista	10min 45min 10min

Kahdessa kuukaudessa saavutat siis suositusten mukaisen liikuntamäärän.

WAU!

Palaahan vielä s. 3 katsomaan suositusta liikunnan laadusta ja lukaise myös harjoittelun perusteista sekä liikuntalajeista ja -muodoista s. 4-5.



C TÄLLÄ SIVULLA OHJEISTETAAN, MITEN JUURI SINÄ VOISIT LISÄTÄ VIIKKOOSI LIIKUNTAA.

UPEAA!

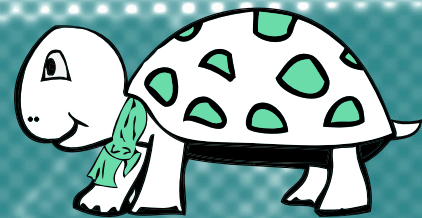
Sinä liikut jo nuorten liikuntasuosituksen mukaisesti ja enemmänkin. Olet motivoitunut liikkumaan ja se näkyy arjessasi.

SINUT ON HAASTETTU POHTIMAAN...

Harrastatko mieluista liikuntaa? Liikutko monipuolisesti ja säännöllisesti? Teetkö myös lihasvoimaa lisääviä harjoitteita? Muistatko venytellä? Muistatko pitää myös lepopäiviä?

Hyppääpä tarkistamaan s. 3 nuorten liikuntasuositus ja lukaise myös harjoittelun perusteista sekä liikuntalajeista ja -muodoista s. 4-5.

Jos kaipaat lisätsemppiä harjoitteluun, lue sivuja eteenpäin.



HARJOITTELUN MITTAREITA

Sykemittari on kätevä väline liikkumisen tueksi. Jos et omista sykemittaria, helppo keino seurata liikunnan sopivaa rasittavuutta on muistaa neljän P:n Sääntö:

**PPPP = PITÄÄ PYSTYÄ PUHUMAAN
PUUSKUTTAMATTA**

MAKSIMISYKE

Maksimisykkeellä tarkoitetaan suurinta syketaajuutta, joka pystytään saavuttamaan suuria lihasryhmiä kuormittavassa rasituksessa. Maksimisyke määräytyy iän ja kuntotason mukaan. Suuntaa antava laskukaava on $220 - \text{ikä}$.

**MIKÄ ON SINUN
MAKSIMISYKKEESI?**



KAIPAATKO LISÄÄ TSEMPPAUSTA?

KURKKA A TÄNNE

Päijät-Hämeen liikunta ja urheilu

www.phlu.fi

UKK-instituutti

www.ukkinstituutti.fi

www.tervekoululainen.fi

www.terveurheilija.fi

www.kasvaurheilijaksi.fi

LIIKU OIKEIN -OPAS ITSENÄISEEN HARJOITTELUUN

Fysioterapeuttiopiskelijat 2012
Inka Nummela & Karoliina Peura

Yhteistyössä PHSOTEY



PÄIJÄT-HÄMEEN SOSIAALI- JA TERVEYSYHTYMÄ

LAMK



LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU
Lahti University of Applied Sciences

Päijät-Hämeen keskussairaala/
Lasten fysioterapeutit