

Muista viikkojen rytmittäminen, jotta rasitus ei olisi liian tasapaksua. Monipuoliset ja erilaiset ärsykkeet kehittävät fyysistä kuntoa parhaiten!

Esimerkki harjoittelun rytmityksestä:

Helppo viikko, 2-3 harjoitusta

- esimerkiksi 1-2 kestävyysharjoitusta, 1-2 lihaskuntoharjoitusta ja 1 palloiluharjoitus viikossa

Keskikova viikko, 3-4 harjoitusta

- esimerkiksi 1-2 kestävyysharjoitusta, 1-2 lihaskuntoharjoitusta ja 1 palloiluharjoitus viikossa

Kova viikko, 4-5 harjoitusta

- esimerkiksi 2 kestävyysharjoitusta, 2-3 lihaskuntoharjoitusta ja 1 palloiluharjoitus viikossa

Palauttava viikko, 1-2 harjoitusta

- 1 kevyt kestävyysharjoitus ja 1 lihaskuntoharjoitus tai 1 palloilu harjoitus viikossa
- uintiharjoitus on hyvä palauttavan viikon kestävyysharjoitus

Kunnon kohottamisen avainsanat:

monipuolisuus, säännöllisyys sekä kuormituksen ja palautumisen sääntely!

Jotta kuntosi kohoaa optimaalisesti sinun tulee huolehtia myös elimistön palautumisesta

Palautumisella tarkoitetaan niiden muutosten korjaamista, jotka fyysinen kuormitus on aiheuttanut elimistölle ja aineenvaihdunnalle. Muista, että elimistö kehittyy ja kunto nousee vasta palautumisen aikana.



Palautumista edistävät ainakin seuraavat tekijät:

- liikuntaharjoituksiin liittyy aina alku- ja loppuverryttely (10-15 min)
- kuntoiluun liittyy luonnollisena osana myös säännöllinen lihaskuntohoito; venyttelyt, jumpat (15-30 min/krt) ja erilaiset hierontat.
- nestetasapainon ylläpitäminen; yli tunnin harjoituksessa tulisi olla mukana nestettä
- runsas nesteiden nauttaminen liikuntasuoritusten yhteydessä ja jälkeen nopeuttaa elimistön palautumista

- monipuolinen ja oikean sisältöinen päivittäinen ravinto ovat myös palautumisen elinehto
- runsaasti hiilihydraatteja ja vähän rasaa sekä suolaa
- runsaasti vihanneksia, hedelmiä, juureksia ja viljatuotteita
- kaksi lämmintä ateriaa vuorokaudessa
- kevyt ja palauttava liikunta kovien harjoitusten ja harjoitusjaksojen jälkeen
- säännöllinen riittävä lepo/uni, 7-8 tuntia vuorokaudessa
- säännöllinen, monipuolinen ja virikkeellinen elämä

OTA YHTEYTTÄ TARVITTAESSA



Reserviläisurheiluliitto ry.

Döbelninkatu 2, 00260 HELSINKI

Puh: (09) 4056 2060, Telefax: (09) 4056 2061

Matkapuhelin: 050-541 2007

Sähköposti: info@resul.fi

www.resul.fi



Hikoilua, Hengästyistä ja - HYVÄÄ OLOA!

Sinun itsesi ja maanpuolustuksemme hyväksi, arvoisa reserviläinen!



LIIKUNTAOHJEISTUS RESERVILÄISILLE

Reserviläisurheiluliitto ry

LIIKKUU JA LIIKUTTAA!



Miten Suomi liikkuu?

Suomalaisista 30% liikkuu kuntoonsa nähden paljon, he ovat aktiivikuntoilijoita ja liikkeessä keskimäärin useimmin kun 3 kertaa/viikko .

30 % suomalaisista liikkuu kuntoonsa nähden riittävästi, keskimäärin 2 kertaa/viikko.

30 % suomalaisista ei liiku ollenkaan ja he muodostavat terveysriskin, joka vaatii yhteiskunnalta yhä suurempia panostuksia terveydenhoitoon.

Mihin ryhmään Sinä kuulut?

Miksi kannattaa liikkua?

Tutkimukset osoittavat, että säännöllinen kuntoilu ja liikkuminen parantavat henkilön elämänlaatua ja hänen aktiivisuuttaan niin työelämässä kuin vapaa-aikana.

Hyvä fyysinen kunto on tärkeä osa reserviläisen kenttäkelpoisuutta ja luo edellytykset toimimiseen pitkiä aikoja fyysisen ja psyykkisen rasituksen alaisena esim. vaativissa johtamis- tai erikoistehtävissä.

Miten pääsen alkuun?

Ennen kuntoharjoittelun aloittamista on hyvä varmistaa, että terveytesi on kunnossa. Tarvittaessa on syytä käydä lääkärintarkastuksessa. Fyysisen kunnan lähtötasotestillä on hyvä tarkistaa, onko kuntosi odotusten mukainen.



Fyysisen kestävyuden testaaminen

Cooperin juoksutesti (=12 min) on eniten käytetty kestävyystesti, se kertoo riittävällä tarkkuudella nykykuntosi.

Lihaskuntotesti

Reserviläisen lihaskuntotesti selvittää lihaksistosi nykykunnan ja antaa vinkkejä harjoitteluun.

Esim. 35–39-vuotias reserviläinen

Cooperin testi

| | | |
|-------|-----------|------------|
| Tulos | > 2800 | kiitettava |
| | 2600-2790 | hyvä |
| | 2400-2590 | tydyttävä |
| | 2200-2390 | välttävä |
| | < 2390 | huono |

Lihaskuntotesti

| | | |
|--|---------------|------------|
| Etunojapunnerrus | toistoa/1 min | 31-34 hyvä |
| Istumaan nousu | toistoa/1 min | 34-38 hyvä |
| Toistokyykistys | toistoa/1 min | 44-47 hyvä |
| Puristusvoima (mitataan mittarilla) | kg | 59-64 hyvä |

Lisätietoa: www.mil.fi/liikunta/pdf/Testaajakasikirja_luonnos-2.pdf

Muista! KOSKAAN ei ole liian myöhäistä aloittaa omasta kunnostaan huolehtimista, tässä neuvoja alkutaipaleelle:

Aloita viipymättä monipuolinen kuntoharjoittelu. Muista, että kuntosi kohoaa, mikäli liikut 3-4 kertaa viikossa vähintään 30 minuutin ajan. Huomaat, että kunnan kohentaminen ei vaadi isoa panostusta viikottaisissa rutiineissasi. Säännöllisellä, monipuolisella ja oikealla liikunnalla ehdit kohottaa kuntoasi suorastaan itseäsi hämmästyttävällä tavalla.

Kysy piirisi toiminnanjohtajalta tai liikuntavastaavalta testausajankohdista, Tee päätös ja toimi!



Kestävyys

Kestävyyttä voidaan kehittää helposti kävely-, sauvakävely-, juoksu-, uinti-, pyöräily-, soutu-, melonta-, rullaluistelu- tai hiihtolenkkien avulla. On hyvä muistaa, että jokainen liikuntaharjoitus kehittää myös kestävyyttä. Kestävyysharjoituksia tulisi tehdä 1-2 kertaa viikossa. Pidä tavoitteenasi 1-2 tunnin yhtämittainen kestävyysuoritus!

Lihaskuntoharjoittelu

Lihaskuntoa voidaan kehittää kuntosaliharjoittelulla, kuntonyrkkeilyllä sekä muiden kamppailulajien harjoittelulla, telinevoimistelulla, erilaisilla kuntojumpilla, esimerkiksi aerobicilla ja keppijumpalla tai kuntorataharjoittelulla. Lihaskuntoharjoittelussa tulee korostaa käsien ja keskivartalon lihaskestävyyden kehittämistä. Lihaskestävyysharjoituksia tulisi tehdä 1-3 kertaa viikossa. Yhden harjoituksen tulisi kestää vähintään 30-60 minuuttia.

Edellä mainittujen harjoitusten lisäksi on hyvä tehdä myös ketteryyttä, nopeutta ja lihasten hallintaa kehittäviä harjoituksia 1-2 kertaa viikossa. Palloilulajit; lentopallo, koripallo, jalkapallo, pesäpallo, salibandy ovat erinomaisia lajeja harrastettaviksi myös talviaikaan.

Kuntoharjoittelu tulee aloittaa nousujohteisesti ja varovasti. Ensimmäisten viikkojen aikana harjoitusten tulisi olla kevyitä ja lyhyitä (20-30 min.).