

## Kohti liikuntapyramidin huippua – reipasta ja rasittavaa liikuntaa

UKK-instituutin liikkumisen suosituksissa on kaikille aikuisryhmille lähellä pyramidin huippua sydämen sykettä kohottavaa liikettä, eli reipasta liikuntaa 2 tuntia 30 minuuttia tai rasittavaa liikkumista 1t 15 min viikossa. Kaikki sydämesi sykettä nopeuttava liikkuminen kelpaa ja samat hyödyt saat molemmista. Terveysliikunnassa ei ole tarkoitus tehdä molempia osia kokonaan joka viikko, vaan voit tehdä reipasta ja rasittavaa liikuntaa sopivasti yhdistellen ja vaihdellen tehoja viikosta toiseen. Muista reippaan ja rasittavan liikuntapäivän jälkeen tehdä palauttavaa liikuntaa seuraavana päivänä ja vasta kolmantena lepo. Näin treeni ”menee perille”, minimoidaan jumit ja lihaskivut, uni maittaa ja keho on taas valmis uusiin koitoksiin.

### Mitä on rasittava liikunta ja miksi sitä pitäisi tehdä

Rasittava eli kovatehoinen liikunta on kaikkea sellaista liikuntaa, jossa sydämensyke nousee 70–80 %:iin maksimita, eli joudut ponnistelemaan ja hengästyit, mutta jaksat. Jalka nousee, kroppa ei kangistu, liike ei lopu. Tällainen aerobinen liikunta kysyy suurempaa hapenottoa, kestävyyttä ja lihasvoimaa, mutta se kohottaa kuntoa tehokkaasti ja tuo monia terveyshyötyjä. Rasittavan liikunnan pääpiirre on sydämen sykkeen nouseminen lähelle maksimia, sillä se vaatii lihaksilta enemmän kestävyyttä ja voimaa.

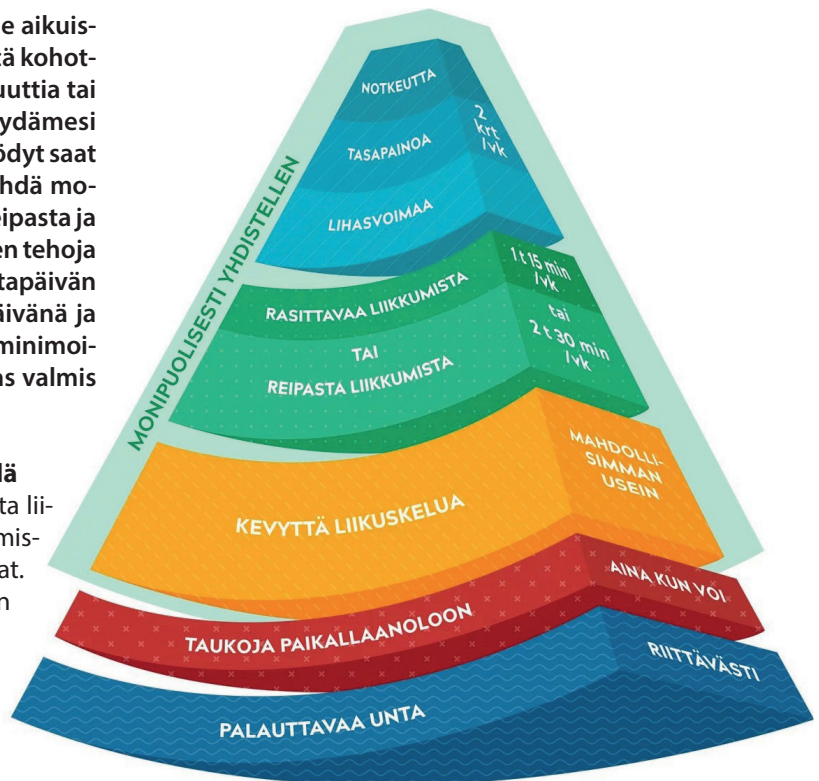
Reippaalla ja rasittavalla liikunnalla tiedetään olevan enemmän hyötyjä kuin riskejä. Säännöllisesti harrastettuna se kohottaa yleistä terveydentilaa, parantaa kuntoa ja nostaa aineenvaihdunnan nopeutta. Vähän kuin ajaisit autoa kovilla kierroksilla polttaaksesi karstaa koneesta, jotta saisit enemmän tehoja irti. Liikunnan teho on yhteydessä suoritusnopeuteen, eli miten tehokkaasti ponnistelet saadaksesi treenin loppuun. Juuri tästä tehosta johtuen kovia suorituksia ei pidä tehdä liikaa. Terveysliikunnassa se tarkoittaa suositusten mukaisia ja kilpaurheilijoilla valmennusohjelmaan kirjattuja määriä.

### Reippaan ja rasittavan liikunnan hyödyt

- Edistää painonpudotusta – mitä rasittavampaa liikunta on, sitä nopeammin paino putoo.
- Säätelee verensokeritasoa – kaikki liikunta tekee tätä, mutta rasittava liikunta tekee sen tehokkaammin
- Vähentää verenkiertoelimistön sairauksia - sydänkin on lihas, ja sellaisena sitä voi vahvistaa liikunnalla
- Lisää luiden tiheyttä - auttaa osaltaan lisäämään luiden mineraalitiheyttä, mikä hidastaa luiden luontaista kulumista 50. ikävuoden jälkeen. Luiden tiheydessä lapsuus- ja nuoruusajan liikunta on tärkeää, koska maksimi saavutetaan jo 30 ikävuoteen mennessä, mutta senkin jälkeen liikunnalla voidaan pitää yllä luiden terveyttä.
- Säätelee verenpainetta - tehokkaimpia tuloksia saa hyödyntämällä kohtuutehoisia/kovatehoisia intervaleja liikuntaohjelmassa.

### Ota huomioon ennen aloitusta

Ruokailusta olisi hyvä olla kulunut 2-3 tuntia. Rasittavaa liikuntaa ei saa harrastaa, jos kärsii tietyistä sairauksista. Kysy lääkäriltä mielipide ja mahdolliset ohjeet ennen aloittamista, jos sinulla on ylipainoa, diabetes, korkea verenpaine, säännöllinen lääkitys, terveydentilaan vaikuttava sairaus tai vamma, tai olet muuten



Viikoittainen liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille

UKK-instituutti  
ukkinstituutti.fi

epävarma asiasta. Älä aloita tehoharjoittelua äkillisesti, vaan lisää tehoa vähitellen useiden viikkojen aikana. Osa tehoharjoitusta on aina hyvä lämmittely kaikille lihasryhmille treenin aluksi ja vielä loppuverryttely, jolla autat kehoa palautumaan rasituksesta. Tehopäivän jälkeisenä päivänä kevyt palautuslenkki ja vasta kolmantena lepo.

### Lajeja ja vinkkejä

Tehotreeniin sopivia lajeja ovat esimerkiksi kovatehoinen hölkkä, juoksu, aerobic, naruhyppely, kovatehoinen pyöräily, nopea uinti, jalkapallo, koripallo, trampoliinijumppa, bodypump, spinning, reipas soutu. Lajeja voit yhdistellä muihin säännöllisesti harjoittamiisi lajeihin tuomaan vaihtelua. Hanki lajiin ja juuri sinun jalkaasi sopivat kengät, ja vaatetus kulloisenkin sään mukaan muistaen, että nyt hikoillaan.

Suorituksen tulisi kestää vähintään 30-50 minuuttia kerrallaan ja 2-3 harjoitusta viikossa tehosta riippuen. Tehokkaita ja hauskoja ovat intervallityyppiset harjoitukset, joissa teet lämmittelyn jälkeen lyhyitä spurtteja eli vetoja tietynlaisilla palautusjaksoilla pätkittynä ja loppuun vielä lyhyen palautusverryttelyn. Esimerkiksi 30 sek veto – 30 sek palautus liikkuen ja tätä toistetaan vaikkapa 10 minuuttia. Sen jälkeen palauttavaa liikuntaa 5 minuuttia ja sama uudelleen alusta kunnosta ja tavoitteista riippuen 2-4 kertaa.

*Voit pyytää liikunta-alan ammattilaiselta opastusta tekniikkaan ja vinkkejä treenien laatimiseen. Olet valmis aloittamaan heti, kun olet valmis noudattamaan yllä olevia vinkkejä. Ja sitten ei muuta kuin HANAA.*

Teksti: Anja Rovio