

## Kuntoiluohjeet

---

Kuntopyöräily on hyvää kestävyysharjoittelua, joka vahvistaa tärkeitä lihasryhmiä sekä sydän- ja verenkiertoelimistöä.

### Optimoi kuntoilusi ottamalla huomioon seuraavat seikat:

- Älä koskaan kuntoile heti aterian jälkeen.
- Lämmittele lihaksistoasi verryttelemällä tai venyttelemällä.
- Älä unohda tarkkaila sykettäsi. Katso syketaulukkoa.
- Hiljennä vauhtiasi kuntoilun loppupuolella.
- Älä päästä kuntoiluhetkeä yhtäkkiä!
- Muista venytellä kuntoilun jälkeen, niin välttyt lihaskivulta.

**Voima, tiheys, kesto ja motivaatio** ovat ne tekijät, joiden perusteella kuntoiluohjelma määritetään.

### 1. Kuntoiluun käytetty voima

Harjoitusohjelma kannattaa rakentaa varovaisesti. Harjoitusvoimaa lisätään vähitellen, niin etteivät lihaksisto ja liikuntaelimistö yllirasitu.

RPM – kierroslukumäärä:

Kun pidetään mielessä kestävyysharjoittelun päämäärä, kannattaa periaatteessa valita heikompi vastus ja kuntoilla kovempaa (suurempi kierroslukumäärä minuutissa). Siksi kierroksia pitäisi olla noin 60 minuutissa, eikä luku missään tapauksessa saa olla yli 100/minuutti.

### Syke

Suosittelemme, että valitset sykkeellesi sopivan aerobisen kuntoiluvoiman. Suorituskyvyn paraneminen ja kunnan koheneminen saavutetaan parhaiten niin, että keho on mahdollisimman pitkään aerobisessa tilassa kuntoilun aikana.

Laske rasisuspulssirajat taulukon avulla tai käytä sykeohjelmia. Aerobisessa tilassa tulee olla vähintään 80 % harjoitteluajasta (enintään 75% maksimipulssistasi).

Lopun 20 % harjoitteluajasta voi käyttää rasisuspulssin alueeseen, jossa suorituksesi on tehokkaampi mutta sykkeesi ei nouse, eli kuntosi on kohentunut.

Jos sinulla on aikaisempaa kokemusta sykelähtöisestä harjoittelusta, voit suhteuttaa haluamasi sykealueen esim. henkilökohtaiseen harjoitusohjelmaasi ja kuntoosi nähden.

Huom:

Koska on olemassa ihmisiä, joilla on hidas tai nopea syke, saattavat yksilölliset ihanteelliset sykealueet (aerobinen alue, anaerobinen alue) poiketa yleiskaaviosta (tavoitepulsiskaavio).

Näissä tapauksissa harjoittelu suoritetaan yksilöllisten kokemusten perusteella. Jos tällainen oire todetaan harjoittelun alussa, on sinun ehdottomasti otettava yhteys lääkäriin saadaksesi kuulla hänen lausuntonsa harjoittelun soveltuvuudesta terveydellesi.

## Kuntoilun tarkkailu

Sykeperusteinen kuntoilu on fiksuin kuntoilutapa niin lääketieteelliseltä kuin kuntoilupsykologiselta kannalta. Asiantuntijat ja lääkärit ovat tästä asiasta samaa mieltä.

Tämä sääntö koskee niin aloittelijoita, kunnianhimoisia harrastajia kuin ammattilaisiakin. Kuntoilupäämäärän ja kestävyuden mukaan määritetään teho, joka harjoittaa yksilöllistä maksimisykettä (prosentteina ilmaistuna).

### Harjoitteluohjelma

Vahvistettaessa sydäntä ja verenkiertoelimiä tehokkaasti urheilulääketieteen mukaisesti suosittelemme, että syke harjoittelun aikana on 70-85 % maksimisykkeestä. Katso syketaulukkoa.

Mittaa sykkeesi kolme kertaa:

- |   |                  |
|---|------------------|
| 1. Ennen kuntoilua                            | lepopulssi       |
| 2. 10 minuuttia kuntoilun aloittamisesta      | rasituspulssi    |
| 3. Minuutin kuluttua kuntoilun lopettamisesta | palautumispulssi |

- Suosittelemme että rasisuspulssi pidetään ensimmäisten kuntoiluviikkojen aikana rasisuspulssin alarajan tuntumassa (noin 70 %).
- Seuraavan 2-4 kuukauden aikana rasisusta lisätään niin, että rasisuspulssi nousee asteittain ylärajan tuntumaan (85 %). Älä kuitenkaan yllirasita itseäsi.
- Harjoitushetket on hajautettava järkeviin yksiköihin, jotta kuntosi kohoaisi halutulla tavalla. Pysy siis tarpeeksi usein alemmalla aerobisella tasolla, jotta ehdit palautua kunnolla.
- Hyvä kuntoilu on älykästä kuntoilua, eli palautumishetket on ajoitettava oikein. Muuten saavutat liikunnon, mikä taas puolestaan heikentää kuntoa.
- Aina kun harjoittelet yksilöllisen sykkeen ylärajalla, on sinun jatkettava jaksolla, jossa syke on alahaisempi (enintään 75% maksimisykkeestä).

Kun kuntosi on kohonnut ja elimistösi suorituskyky on parantunut, on harjoitusvoimaa lisätävä niin että rasisuspulssi nousee kuntoilutasolle. Tunnistat kohonneen kunnan siitä, että siirryt kovemmalle tasolle (F1-F6).

### Rasisuspulssin laskeminen

”Nyrkkisääntö”: syke 220/min miinus ikä = henkilökohtainen maksimisyke (100 %).

Rasisuspulssi kuntoilun aikana:

alaraja:  $(220 - \text{ikä}) \times 0,70$

yläraja:  $(220 - \text{ikä}) \times 0,85$

## **2. Harjoittelutiheys**

Keskimäärin aikuisen tulee kuntoilla vähintään kolme kertaa viikossa, kun kuntoa halutaan kohottaa pitkällä tähtäimellä. Tällöin saavutetaan kestävin tulos esim. tehokkaamman rasvanpolton osalta. Kunnan kohottua voi kuntoilua harrastaa vaikka päivittäin. Tärkeintä on, että kuntoilu on säännöllistä.

## **3. Kuntoiluhetken kesto**

Kuhunkin kuntoiluhetkeen kuuluu lämmittely, kuntoilu ja jälkiverryttely. Tällöin vältetään lihaskivuilta.

Lämmittely: 5-10 minuuttia venyttelyä tai verryttelyä

Kuntoilu: 15-40 minuuttia reipasta kuntoilua, ei yllirasittavaa eikä liikaa voimia vaativaa

Palautuminen: 5-10 minuuttia venyttelyä tai verryttelyä, jolloin lihaksisto pehmenee ja laktaattiarvot laskevat (lihasten maitohappoarvot); estää lihaskivun muodostumista.

Keskeytä kuntoilu heti jos sinulle tulee paha olo tai muutoin koet yllirasittumisoireita.

## **Kuntoilun teho**

Tee kuntoilusta osa terveyttä edistävää päivittäisrutiinia ja yhdistä siihen järkevä ruokavalio. Tällä yhdistelmällä tuloksena on:

- kaikkien päälihasryhmien voimistuminen ja kiinteytyminen
- notkeampi keho
- energiankulutus ja painon pudotus
- vartalon kohentunut ulkonäkö
- sydämen ja keuhkojen vahvistuminen
- stressinsietokyvyn paraneminen ja ikääntymisen hidastuminen
- kestävyuden paraneminen
- suorituskyvyn paraneminen
- elimistön vastustuskyvyn paraneminen

## Aineenvaihdunnan muutokset kuntoilun aikana

- Ensimmäisten 10 minuutin aikana keho kuluttaa lihaksistoon varastoituneen sokerin, glykokeenin.
- Noin 10 minuutin kuluttua elimistö alkaa polttaa myös rasvaa.
- 30-40 minuutin kuluttua rasva-aineenvaihdunta aktivoituu, jolloin elimistön rasva toimii pääasiallisena energialähteenä.

