

Kunnon kehittäminen

TERVEYSKUNTO



= Fyysisen toimintakyvyn osa-alueiden hyvää kuntoa

- KESTÄVYYS
 - VOIMA
 - LIIKKUVUUS
 - NOPEUS
 - TAITAVUUS & LIIKEHALLINTAKYVYT
- Mainitse arkielämän esimerkkejä jokaisen ominaisuuden tarpeellisuudesta



Toimintakyvyn eri osa-alueiden kehittämisessä tärkeää:

- Monipuolisuus
- Spesifiys
- Superkompensaatio
- Määrä
- Progressiivisuus
- Palautuminen

MÄÄRÄ, PROGRESSIIVISUUS & PALAUTUMINEN

- Liikunnan on oltava säännöllistä, jotta harjoitusvaikutus saavutetaan.
 - Alle 1krt/vko = heikentävää
 - 1-2 krt/vko = ylläpitävää
 - 2-4 krt/vko = rakentavaa
- Liikkumisen on oltava nousujohteista, jotta kehitys olisi jatkuvaa.
- Harjoitusmääriä ja -tehoja on siis lisättävä asteittain
- Puutteellinen palautuminen harjoitusten välissä voi puolestaan johtaa yllirasitustilaan, niin kutsuttuun ylikuntoon.

KESTÄVYYSHARJOITTELU

Aerobinen energiantuotto

- Kun happea on tarpeeksi ja lihastyön teho tarpeeksi matala, ehditään energiaa muodostaa

1. Rasvoista

2. Hiilihydraateista

3. Lihasproteiineista (EI HYVÄ!!)

- Mahdollistaa pitkäaikaisen lihastyön (=ei väsy)
- Teho hidas/rauhallinen
- Suuret varastot

Anaerobinen energiantuotto

- Kun happea ei ehditä hengittää tarpeeksi, joudutaan energiaa muodostamaan ilman happea

- Aluksi käytetään lihaksen omat energiavarastot
- Sitten **Hiilihydraateista**
- Sivutuotteena syntyy maitohappoa

VOIMAHARJOITTELU

	KESTOVOIMA		MAKSIMIVOIMA		NOPEUSVOIMA	
	LIHASKESTÄVYYS	VOIMAKESTÄVYYS	PERUSVOIMA	MAKSIMIVOIMA	PIKAVOIMA	RÄJÄHTÄVÄ VOIMA
Lisäkuorma	Oma keho	10-50%	50-80%	80-100%	0-60%	0-80%
Toisto/sarja	10-50	10-30	6-12	1-8	4-10	1-5
Palautus	1:1	1:1	1-3min	2-4min	1-4min	1-4min
Sarjojen määrä / liike	2-4	2-4	3-6	3-6	2-5	2-5
Liikkeiden määrä / harj.	5-15	5-10	4-6	4-6	4-6	4-6
Suoritus-tempo	Rauhallinen	Nopea	Reipas	Mahdollisimman nopea	Maksimaalisen nopea	Maksimaalisen räjähtävä

ALAVARTALON VOIMATESTI

1 –jalan kyykkytesti

seiso lähellä tuoliasi ja kyykisty siten, että takareiden-pakaran välinen alue hipaisee tuolia. Nouse ylös. Toista niin monta kertaa kuin ehdit 60sek. aikana

VOIMAHARJOITTELUN VAIKUTUKSIA

- verenkiertojärjestelmän toiminnan tehostuminen
- tukikudoksen vahvistuminen
- Hermoston toiminnan parantuminen
- solujen ja lihasten aineenvaihdunnan tehostuminen
- maitohapon sieto- ja poistokyvyn kehittyminen
- suorituksen taloudellistuminen

NOPEUSHARJOITTELU

- **Reaktionopeus**
 - mahdollisimman nopea reaktio eri aistiärsykkeisiin
- **Räjähtävänopeus**
 - lyhytkestoinen ja yksittäinen nopeussuoritus
- **Liikenopeus**
 - suoritus jossa liikeradat toistuvat samoina useita kertoja peräkkäin
- **Nopeustaitavuus**
 - liikesuoritus ei toistu kahta(2) kertaa peräkkäin
esim. palloilulajeissa harhautukset
- Nopeus on aliarvostetuin ominaisuus
- Hermo-lihas yhteistyö paranee
- Refleksiradat tehostuvat
- Elastisuus lisääntyy

REAKTIONOPEUSTESTI

KYNÄNPUDOTUS

pari pudottaa kynän peukalosi ja etusormesi välistä. Yritä tarttua kiinni putoavaan kynään.

Kynän pään tulee olla peukalon ja etusormen tasalla

LIIKENOPEUSTESTI

LÄPSYLEIKKI KÄSILLÄ

taputa parin kanssa käsiä yhteen seuraavassa
rytmissä:

omat kädet yhteen – oikeat kädet yhteen –
omat – vasemmat – omat – molemmat...

jatka koko ajan vauhtia kiihdyttäen

LIKKUVUUSHARJOITTELU

- Voidaan harjoittaa **aktiivisesti** liikkumalla tai **passiivisesti** venyttämällä
- Venyttely palauttaa lihaksen lepopituuteensa ja on lihaksen kannalta passiivista toimintaa.
- Liikkuvuusharjoittelu puolestaan on lihaksen kannalta aktiivista toimintaa, joka lisää lihasten hallintaa
- Liikkuvuudella on suuri merkitys ryhdille, mahdollisille virheasennoille sekä loukkaantumisherkkyydelle

TAITO, TAITAVUUS

- **Orientoitumiskyky**: Ymmärtää kehon asennon muuttuminen liikkeessä ja ajassa
- **erottelukyky**: Ymmärtää lihasten jännityksen ja rentouden välinen ero
- **Rytmikyky**: Liikkeen oikea aikainen ajoittaminen
- **Reaktiokyky**: Reagointi nopeasti tiettyyn ärsykkeeseen
- **Tasapainokyky**: Säilyttää / saavuttaa tasapaino tietyssä liikkeessä
- **Muuntelu ja sopeutumiskyky**: Sopeutuminen odottamattomiin tilanteisiin
- **Yhdistelykyky**: Osaliikkeiden yhdistäminen sujuvaksi kokonaisuudeksi
- <http://www.youtube.com/watch?v=OLBusBrbXG8>

TAITAVUUSTESTI

TASAPAINOTESTI

Nosta toinen jalkapohja toisen jalan sisäsyrrjälle kantapää kiinni polveen.

Kuinka pitkään pysyt tasapainossa yhdellä jalalla?

Kolme yritystä. Max aika. 60 sek.