



Tavoitteet

- Kunnan osa-alueiden ja niitä edistävän liikunnan tunteminen



Kunnon kohoaminen

Sykkeen seuraaminen kertoo kunnon muutoksista

sama matka + sama aika + **alhaisempi syke**
= kohonnut kunto



sama matka + **lyhyempi aika** + sama syke
= kohonnut kunto



pidempi matka + sama aika + sama syke = kohonnut kunto





Kestävyys



Voima



Nopeus



Liikkuvuus



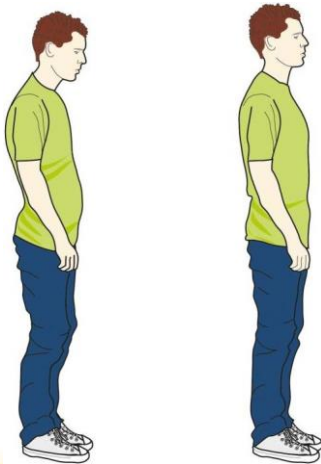
Taito

Monipuolinen liikunta kehittää kuntoa parhaiten.

Ryhti



Huono ja hyvä ryhti



- Lihakset ylläpitävät kehon asentoa ja tukevat ryhtiä.
- Hyvä lihastasapaino tukee ryhtiä.
 - esim. keskenään sopusuhtaiset vatsa- ja selkälihakset
- Yksipuolinen harjoittelu heikentää lihastasapainoa.
- Hyvä ryhti edistää toimintakykyä ja ehkäisee lihäväsäsymystä ja -kipuja.