

9. Kuntoa kannattaa kehittää

• Tavoitteet

- Osata selittää, mistä osa-alueista hyvä kunto muodostuu.
- Tuntea periaatteet, joilla kunnon eri osa-alueita voi kehittää.
- Tunnistaa omat liikunnalliset vahvuudet ja alueet, joissa on eniten kehittämistä.
- Pystyä arvioimaan kriittisesti erilaisten kuntoiluvinkkien hyviä ja huonoja puolia.

Kunnon osa-alueet

-> Mitä? Miten kehittää?



Kestävyys



Voima



Nopeus



Liikkuvuus



Taito

Venyttely + verryttely

-> lue kirjasta kunkin kunnon osa-alueen asiat
2 Monipuolinen liikunta kehittää kuntoa parhaiten.

Kestävyyttä...

- PITKÄÄN "HENGÄSTYEN"

-> teholla PPPPPPP =

= PITÄÄ PYSTYÄ PUHUMAAN

PUUSKUTTAMATTA PULPILLIEN

PULLISTUMATTA PÄÄSTÄ

- AEROBINEN/ ANAEROBINEN?

Lihaskuntoa...

- = voimaa lihaksiin + kehon asento
- lihastasapaino = ryhti
- =vatsaa/selkää, ojentaja/koukistaja, etureisi/takareisi, pakara...
- Kevyillä painoilla pitkää sarjaa esim. 3x 15 kertaa sama liike + taukoa
- sopiva paino? = viimeiset liikkeet jaksaa juuri ja juuri
- Vain treenattu lihas voimistuu = kokonaisuus

Nopeutta...

- Ettei kaatuisi liukkaalla?
- ? Perimä vaikuttaa
- = reaktiokykyä
- = lihasvoimaa + liikkuvuutta ja suoritustekniikkaa
- -> eri nopeuksia "vetoja/intervalleja"

Liikkuvuutta...

- = joustavuutta, notkeutta
- = loukkaantumisriski pienenee
- -> venytellen
- -> alkulämmittely
 - Liikeratoja, sykettä, valmistaa kehoa suoritukseen, (5-15 min)
- -> loppuverryttely = palautuminen alkuun, maitohapot pois

Taitoa...

- =lihakset ja hermosto
- = tasapaino + reaktiokyky + kehonhallinta
- Ehkäisee kaatumista ja tapaturmia 😊