SMART MOVES

Kestävyysliikunta-**treeniohjelma**

Kestävyysliikunnan aikana sydämen syke nousee ja hengitys kiihtyy jonkin verran tai huomattavasti.

Erilaisia kestävyyttä harjoittavia tapoja on paljon. Tärkeää on lähteä liikkeelle ja kokeilla erilaisia liikuntalajeja. Näin saat tietää mikä on itsellesi mieluisin tapa kehittää kestävyyskuntoa.

Lisää treeniviikkoon kestävyysharjoittelun lisäksi myös lihasvoimaa kehittäviä treenikertoja, tai tee lihaskuntoliikkeitä esimerkiksi juoksu- tai pyöräilylenkin jälkeen.

Aloita kevyesti, kun lisäät liikunnallisia tapoja arkeesi. Muista pitää lepopäiviä raskaasta liikunnasta. Lepopäivien aikana voit tehdä esimerkiksi kehonhuoltoa. Kevyen aloituksen myötä keho saa aikaa tottua uudenlaiseen rasitukseen ja loukkaantumisriski pienenee.

Saat viikoittaisen kestävyysliikuntamäärän täyteen liikkumalla reippaasti keskimäärin tunnin päivässä. Seuraavan sivun esimerkkiohjelman noudattaminen auttaa saavuttamaan suositukset.

Saavuta suositeltu viikoittainen kestävyysliikuntamäärä esimerkkiohjelman avulla.

ma	ti	ke	to	pe	la	su
Kestä-vyystreeni 1 45 min		Kestä-vyystreeni 2 30 min		Kestä-vyystreeni 3 20 min		
Hyöty-liikunta ja koulumatkat kävellen tai pyörällä	Hyöty-liikunta ja koulumatkat kävellen tai pyörällä	Hyöty-liikunta ja koulumatkat kävellen tai pyörällä	Hyöty-liikunta ja koulumatkat kävellen tai pyörällä	Hyöty-liikunta ja koulumatkat kävellen tai pyörällä	Reipasta ulkoilua	Kehon-huolto

Kestävyystreeni 1

Kevyempi kestävyysliikuntaharjoitus 30–60 min

Lähde kävelylenkille johonkin paikkaan, jossa sinun on hyvä olla. Paikka voi olla luonnossa, esimerkiksi metsässä tai järven rannalla tai vaihtoehtoisesti kaupungissa. Anna sykkeen nousta, mutta kuitenkin niin, että pystyisit vielä puhumaan.

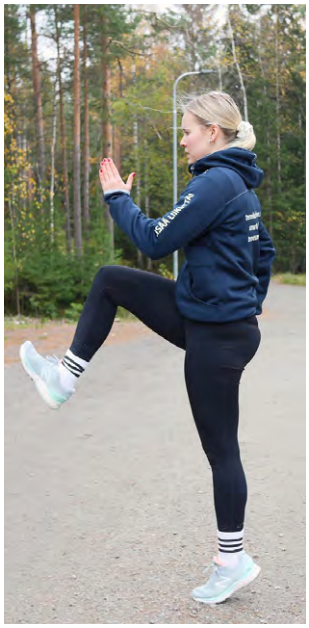
Venyttelyliikkeitä voi hyödyntää ennen, jälkeen tai lenkin aikana. Venytyksissä voit hyödyntää luonnosta löytyviä erilaisia luonnonkappaleita.

Kestävyystreeni 2

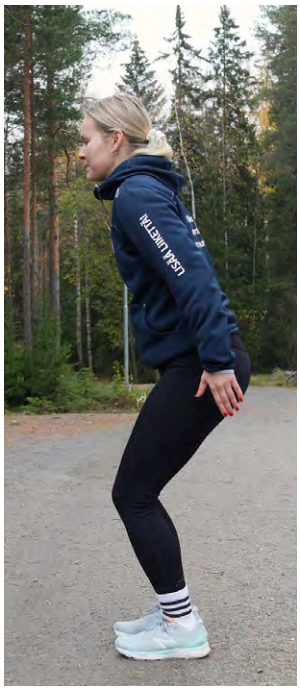
Intervalliharjoitus 30–45 min

Aloita lämmittelemällä.
Tee lämmittelyliikkeitä noin 10 toistoa.

1. Askelkyykky + jalannosto polvennosto juoksuasentoon



2. Pohjepomput



3. Dynaaminen alkulämmittelysarja

Lonkankoukistaja, selänkierto ja takareisi

4. Etureisi-venytys

(Pidä venytys 5–10 sekuntia)

5. Pohje-venytys

(Pidä venytys 5–10 sekuntia)

Treeniosuus

Lähde kävelemään ja juoksemaan vuorotellen. Vaihda aina esimerkiksi 1 minuutin välein tai vaihtoehtoisesti juokse valitsemasi matka ja palaudu kävelemällä. Toista näitä vetoja 4–6 kertaa. Nosta vetojen määrää tai juoksuosuuden pituutta harjoittelun edetessä.

Vinkki
Hyödynnä katulamppuja juoksuosuuden pituuden määrittämiseksi.

Syke saa nousta ja saat hengästyä kunnolla. Tee treenin päätteeksi vielä muutama venyttelyliike. Hyödynnä samoja venytysliikkeitä, joita teit alkulämmittelyssä. Pysy venyttelyliikkeissä noin 15–20 sekuntia.

Kestävyystreeni 3

Omalla kehonpainolla tehtävä harjoitus

Valitse seuraavista liikkeistä 3–5 liikettä. Tee jokaista liikettä 30–45 sekuntia, jonka jälkeen pidä 15 sekunnin tauko. Kierroksen jälkeen voit pitää pidemmän tauon. Tee 2–5 kierrosta.

1. Kyykky

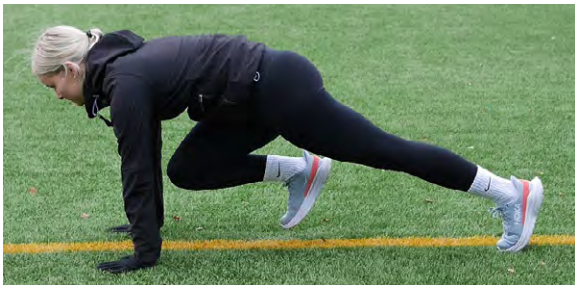
Muista pitää polvet ja varpaat samassa linjassa. Pidä selkä suorana.

2. Yleisliike

Mene kyykyn kautta punnerrusasentoon. Nouse takaisin ylös ja hyppää ylös. Punnerrusasentoon mentäessä pidä vartalo tiukkana.

3. Sit-out
Aloita nostamalla polvet hieman irti maasta. Muista pitää hyvä lapatuki. Vie vastakkainen jalka ristikkäiselle puolelle ja nosta samalla toinen käsi ilmaan. Palaa alkuasentoon ja tee toiselle puolelle.

4. Vuorikiipeilijä
Pidä hyvä lapatuki. Tuo polvet vuorotellen napakasti kohti.



5. Askelkyykky
Askella taakse kyykkyasentoon. Pidä polvet ja varpaat samassa linjassa ja keskivartalo tiukkana.

6. Kantapakarajuoksu
Juokse paikoillaan nostellen vuorotellen kantapäitä kohti pakaroita.

7. Polvennostojuoksu
Juokse paikoillaan nostellen vuorotellen polvia ylös.