

Harjoittelun suunnittelu

Helsingin ja Uudenmaan Neuroyhdistys / Naisten kymppi 2017

Tommi Jalomäki (@jalosaur)

- ▶ Edupoli - Koulutettu hieroja (2015-2016)
- ▶ Trainer4You - Personal trainer (2015-2016)
- ▶ Fysioterapia AMK (2017-)
- ▶ Yrittäjä
 - Valmennus, hieronta ja Trainer4You-kouluttaja

Miksi harjoittelua kannattaa suunnitella?

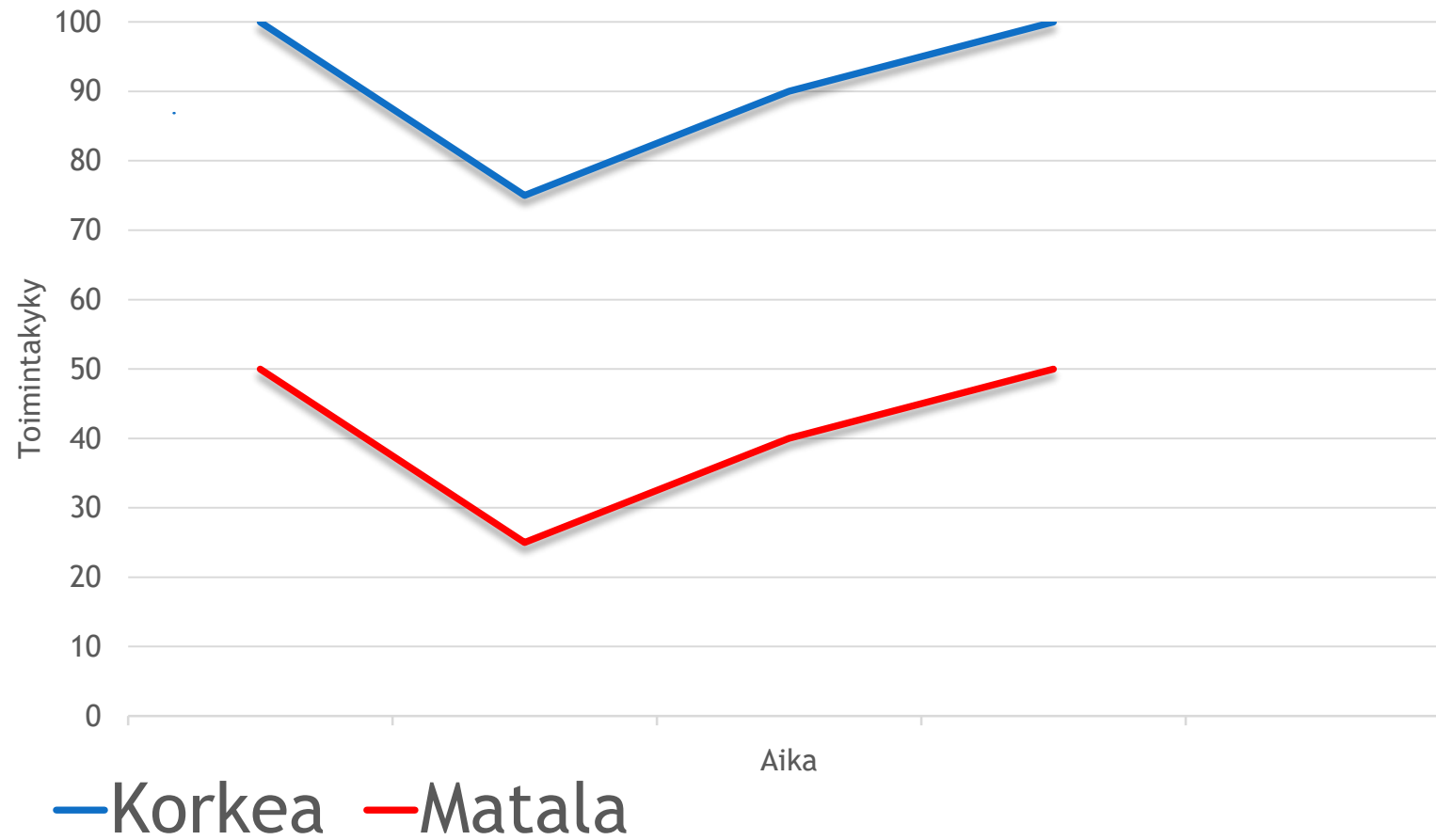
- ▶ Nousujohteinen harjoittelu → Elimistön sopeutuminen rankempaan suoritustasoon
- ▶ Liiallisen ylikuormituksen välttäminen → Loukkaantumisriskin pienentyminen ja palautuminen
- ▶ Kehityksen seuraaminen → Tehdäänkö asioita oikealla tavalla?
- ▶ Aikataulutus → Harjoittelun sovittaminen omaan arkeen
- ▶ Kehon kuuntelu → Suunnitelma ei ole kiveen hakattu

Liikunnan positiiviset vaikutukset toimintakykyyn

- ▶ Kohentunut kunto (lihas- ja kestävyyskunto)
- ▶ Liikkuvuuden säilyminen
- ▶ Luiden vahvistuminen
- ▶ Verenpaineen kohoamisen ehkäisy
- ▶ Painonhallinnan onnistuminen
- ▶ Parempi mieliala ja unen laatu
- ▶ Masennuksen lievittyminen

→ **Toimintakyvyn parantaminen ja ylläpitäminen**

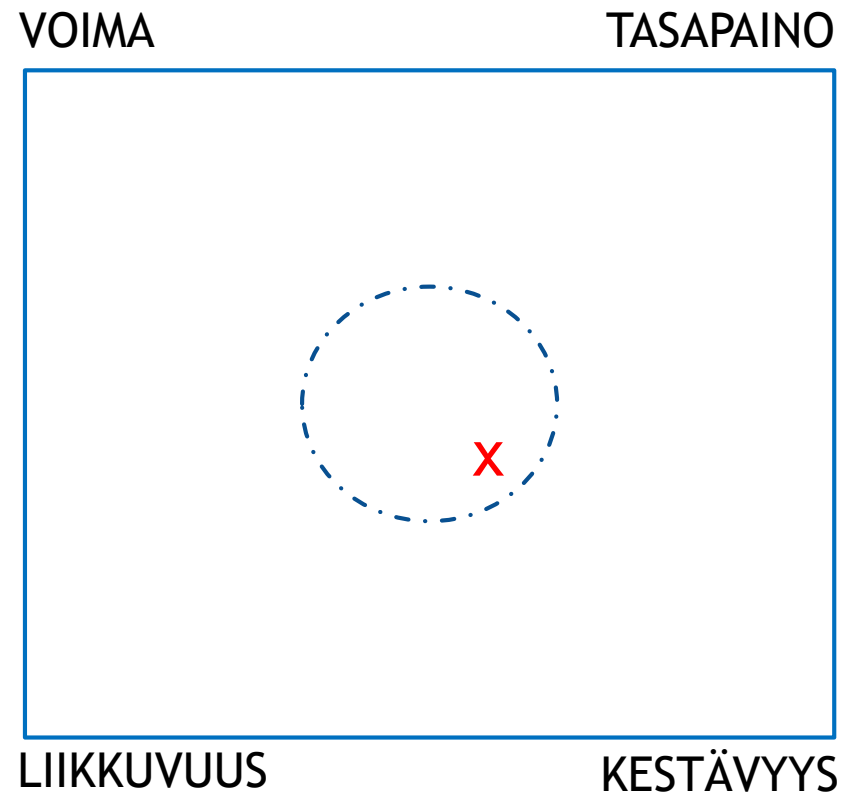
Toimintakyvyn muutokset



MS-taudin huomioiminen harjoittelussa

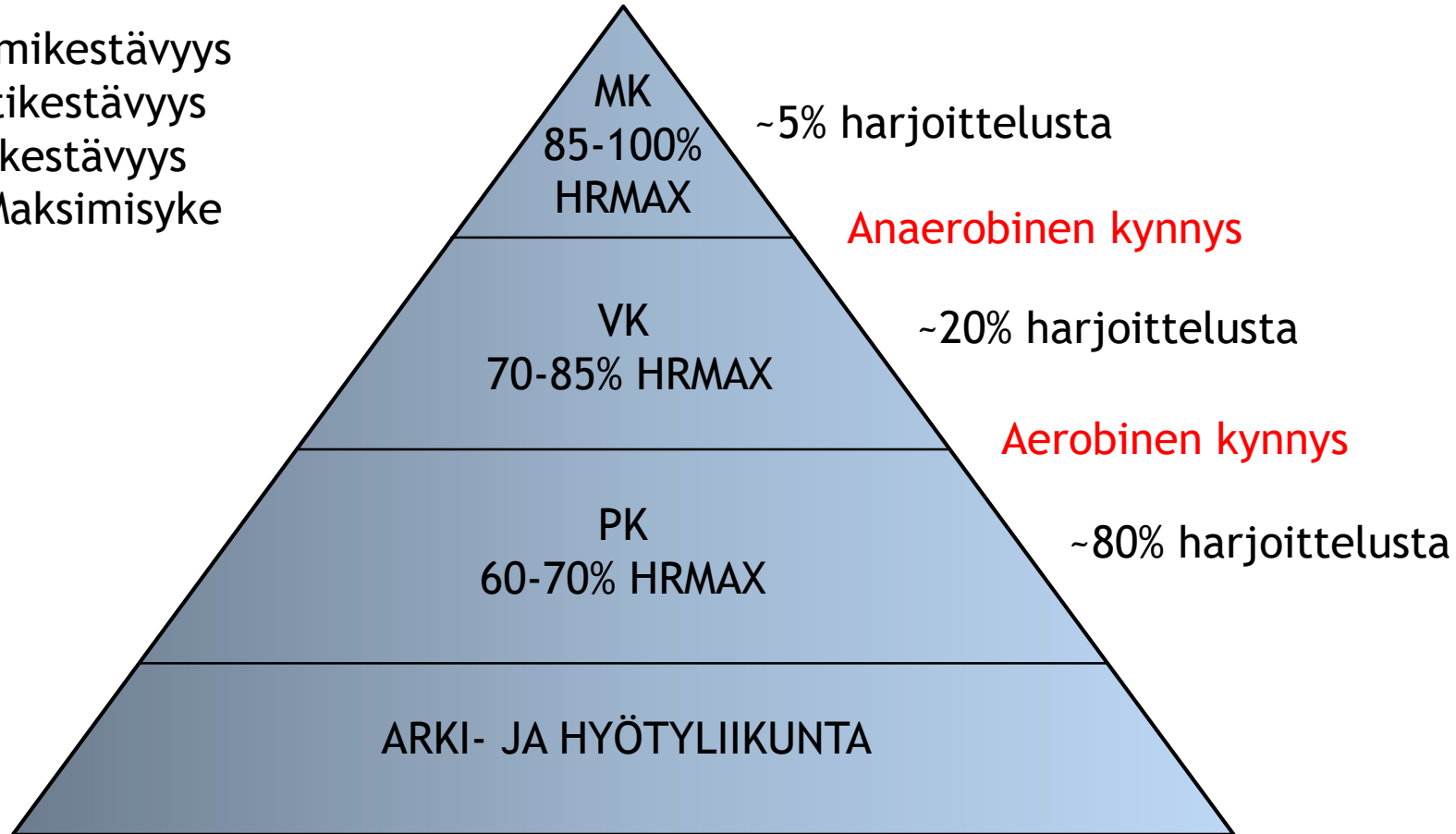
- ▶ **Fatiikki** - Liikunta koetun tilan mukaan → Kehon kuuntelu
- ▶ **Lihashyökkäys** - Voimaharjoittelu ja harjoitusärsyksen vaihtelevuus
- ▶ **Spastisuus** - Venyttely, manuaalinen terapia ja monipuolinen voimaharjoittelu
- ▶ **Tasapainovaikeudet** - Monipuolinen liikunta
- ▶ **Virtsarakon toiminnan häiriöt** - Lantionpohjan lihasten harjoittaminen
- ▶ **Ataksia** - Harjoitteluasennon tukevuus
- ▶ **Lämpöherkkyys** - Kehon viilentäminen ennen harjoitusta (esim. jäähdytysliivi)
- ▶ **Tarvittavat apuvälineet**
- ▶ **Autonomisen hermoston häiriöt**

Harjoittelun monipuolisuus



Kestävyyuskunnan tasot

MK= Maksimikestävyys
VK = Vauhtikestävyys
PK = Peruskestävyys
HRMAX = Maksimisyke



Yleisin virhe on harjoitella liikaa liian kovalla teholla (esim. lenkkeily)

→ Ei kehitystä, loukkaantumisriski, loppuun palaminen, motivaation hiipuminen...

→ Maltti on valttia (harjoittelun aloittaminen, määrä ja teho)

Esimerkki harjoitusohjelmasta

Kestävyysharjoittelu (juoksu tai reipas kävely)

- ▶ ~80% harjoituksista peruskestävyysalueella → Syke 60-70% maksimista → Pitää Pystyä Puhumaan Puuskuttamatta (PPPP)
- ▶ ~20% harjoituksista vauhtikestävyysalueella → Syke 70-85% maksimista → Voimakas hengästyminen ja maitohappoa lihaksiin (esim. intervallit)
- ▶ Kestävyysharjoitus: 1-3 kertaa viikossa / Kesto: 30 < minuuttia

Voima-, tasapaino- ja liikkuvuusharjoittelu

- ▶ 1-2 kertaa viikossa → Eryteisesti keskivartalo ja jalat
- ▶ Ei liian kuormittavasti → Painopiste kestävyysharjoittelussa
- ▶ Venyttelyä ja liikkuvuusharjoittelua voi tehdä ”ongelma-alueille” päivittäin

Arki- ja hyötyliikunta (esim. siivoaminen ja työmatkaliikunta)

- ▶ Kevyt fyysinen aktiivisuus parantaa peruskuntoa, tehostaa palautumista ja lisää energiankulutusta

Ruokailu

- ▶ Säännöllinen ateriarytmi sekä monipuolinen ja riittävä ruokailu mahdollistaa kehittymisen

Kehittyminen tapahtuu palautumisen aikana

→ Harjoittelun MÄÄRÄ ei korvaa **LAATUA**

Kotitehtävä

Tee itsellesi harjoitusohjelma Naisten kymppiä varten