

Mayaattin

KUNNON TIELLÄ



Tielaitos



20140879

Suunnittelu: Arto Muukkonen/Tielaitos
© Teksti- ja kuvitus: Martti Helenius
Tekstinhuolto: Jutta Helenius
Taitto: Titta Helenius
Painopaikka: Päijät-Paino Oy
Lahti 1999

KUNTOILIJALLE

Liikunta on fyysisen kunnon, työkyvyn ja terveyden kiistaton perusta. Liikuntamuoto ei ole niinkään ratkaiseva – polttopuiden pilkkominen tai portaisa juokseminen on liikuntaa ja kuntoilua siinä missä pallopelit tai lenkkeilykin.

Kuntoilun tulisikin nivoutua arkeen luonnollisena osana päivittäisiä toimintoja. Hänen, jonka työhön tai elämäntyyliin ei liikunta sovi, juuri olisi harrastettava kuntoliikuntaa pysyäkseen terveenä ja säilyttääkseen elämänilonsa.

Lenkkeily kävellen tai juosten, pyöräily, hiihto ja uinti ovat erittäin tehokkaita liikuntamuotoja suhteessa liikuntaan käytettävään aikaan. Nämä liikuntamuodot ovat myös helposti käytettävissä. Niiden harrastamiseen ei tarvita kalliita välineitä, viimeisen muodin mukaista vaatetusta, eikä salivuorojen varauksia. Lihaskuntoharjoituksetkin tähän on suunniteltu siten, että ne voidaan hyvin tehdä kotioloissa.

Monilla on tapana kirjata muistiin liikuntasuorituksiaan, hiihto tai lenkkeilymatkojaan. Se innostaa jatkamaan. Tähän kirjaseen onkin varattu sivuja suoritusmäärien muistiinmerkitsemistä varten. Suoritusmäärät voivat olla motivoimassa liikkeelle

silloinkin, kun lähtö muuten olisi epävarmaa. Harjoittelun ja levon suhde on kuitenkin pysyttävä hallinnassa. Väsyneenä ei kannata lenkille lähteä, pitää olla hyvä fiilis.

Tämän kirjasen liikuntatesteihin on syytä suhtautua rennosti. Jos kuitenkin tuloksesi ovat heikoimmassa kolmanneksessa, voit itseksesi todeta, että nyt olisi korkea aika ryhtyä parantamaan kuntoa. Testatun henkilön eri ajankohtina mitattujen omin tulosten vertailuun ja seurantaan testit sen sijaan soveltuvat erinomaisesti.

Terveys on monille tärkeimpiä perusarvoja elämässä, ja terveyden säilyttäminen kiinnostaa. Parantuva toimeentulo ja vähentyvä fyysinen työ aiheuttavat kuitenkin salakavalasti elintasosairauksia, liikalihavuutta ja fyysisen kunnon yleistä rapistumista. Terveys on kuluva voimavara, mutta tätä kulumista voi hidastaa monilla eri tavoilla. Yksi parhaimmista on liikunta.

Kirjasen tarkoituksena on innostaa jatkuvan liikunnan harrastamiseen ja henkilökohtaiseen terveyden hoitoon. Terveellisten elintapojen vaikutukset eivät varastoidu ja siksi ne tulisi saada elämäntavaksi.

PYÖRÄILLEN KUNTOON

OIKEA AJOASENTO TEKEE PYÖRÄILYSTÄ NAUTINNON

- Satulankärjen ja ohjaustangon etäisyyden on oltava sama kuin kyynärpästä sormenpäihin.
- Satulan korkeus on oikea, kun kantapää ulottuu pohja-asennossa olevaan polkimeen.
- Satulan tulee olla vaakasuorassa, mahdollisesti hieman yläkenossa.
- Rungon korkeus on sopiva, jos ylätangon ja haarojen väliin jää 1–3cm, kun seistään jalat maassa runko haarojen välissä.
- Ihanteellisessa ajoasennossa polkimet ovat vaaka suorassa ja kuviteltu jana polvilumpiosta polkimen keskelle on pystysuora.
- Ajoasennon tulee olla aerodynaaminen, ts. vartalo on noin 45 asteen kulmassa vaakatasoon nähden.
- Kuntoliikkujalle ihanteellinen kierrosluku on 70–90 kierrosta minuutissa.



PIDÄ PÄÄSI, KÄYTÄ KYPÄRÄÄ KYPÄRÄ ON PARAS PÄÄHÄNPISTO

OPETTELE LIIKENTEEN VÄISTÄMISSÄÄNNÖT!

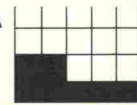
Perussääntö:

- Tasa-arvoisessa risteyksessä oikealta tulevaa ajoneuvoa on väistettävä.
- Pyörätieltä tulevien on väistettävä ajoradan liikennettä

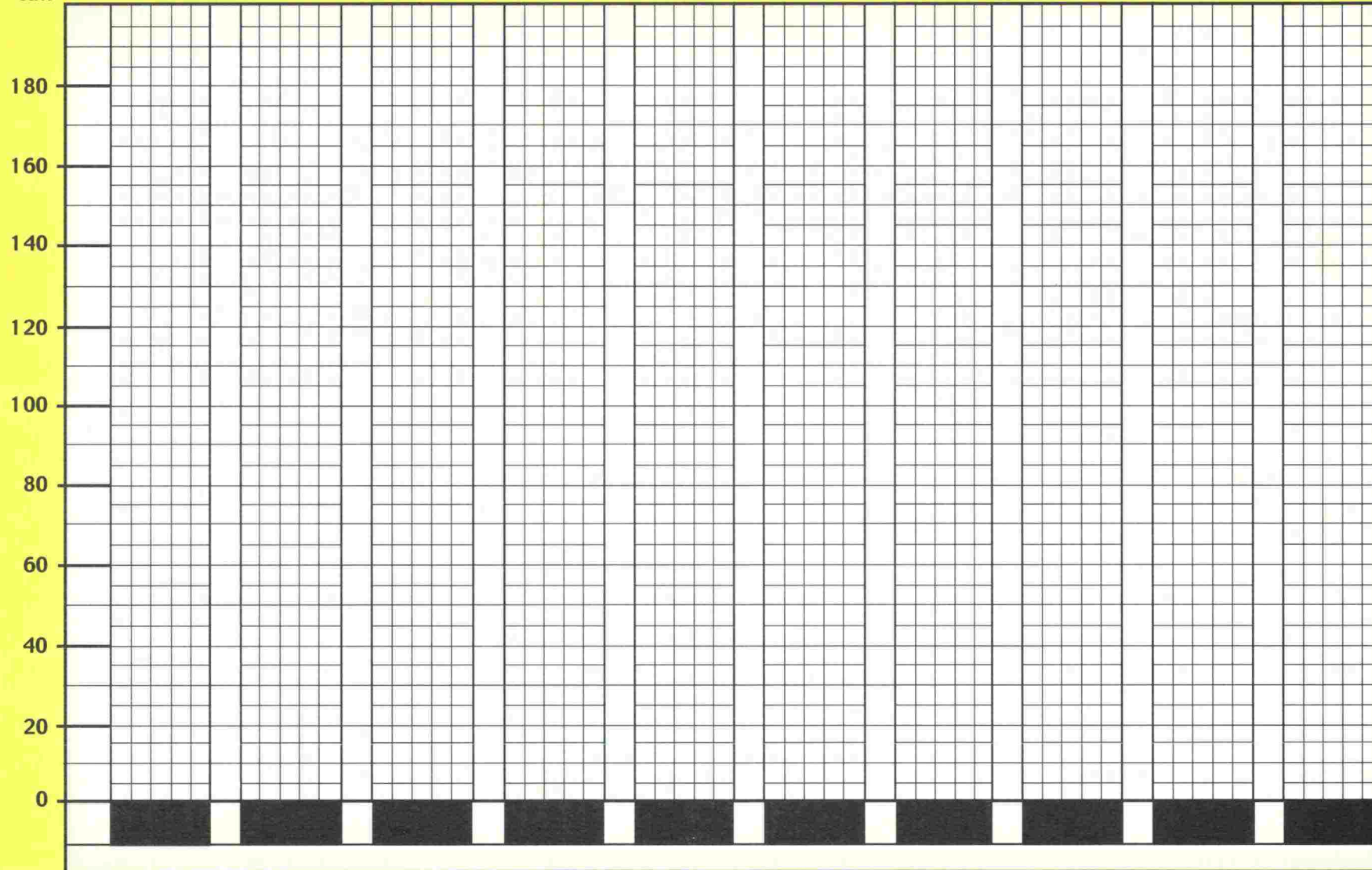
PYÖRÄILYPÄIVÄKIRJA

MERKITSE HARJOITUSMÄÄRÄSI
TAULUKKON TUMMENTAMALLA
RUUTUPYLVÄIKKÖÄ

yksi ruutu = 1 km



KM



SAUVAKÄVELY ON MUOTIA



SAUVOJEN PITUUS ON 0.72 X KÄVELIJÄN PITUUS



Kävely on yksinkertainen ja silti tehokas, kaikkien ulottuvilla oleva liikuntalaji.

Kuka tahansa voi kävellä missä tahansa.

Kävely sopii kaikenkuntoisille, kaikenkokoisille ja kaikenikäisille.

Kävely on hyvä keino keventää henkeä ja ruumista.

Kävely rasittaa kehoa ystävällisesti, niilläkin, joilla on leveä keskiruumis ja hyllyvä vatsa.

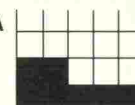
Kävely ei rassaa eikä stressaa.

Puolenkin tunnin iltalenkki virkistää oloa kummasti ja auttaa hyvän yön saantia.

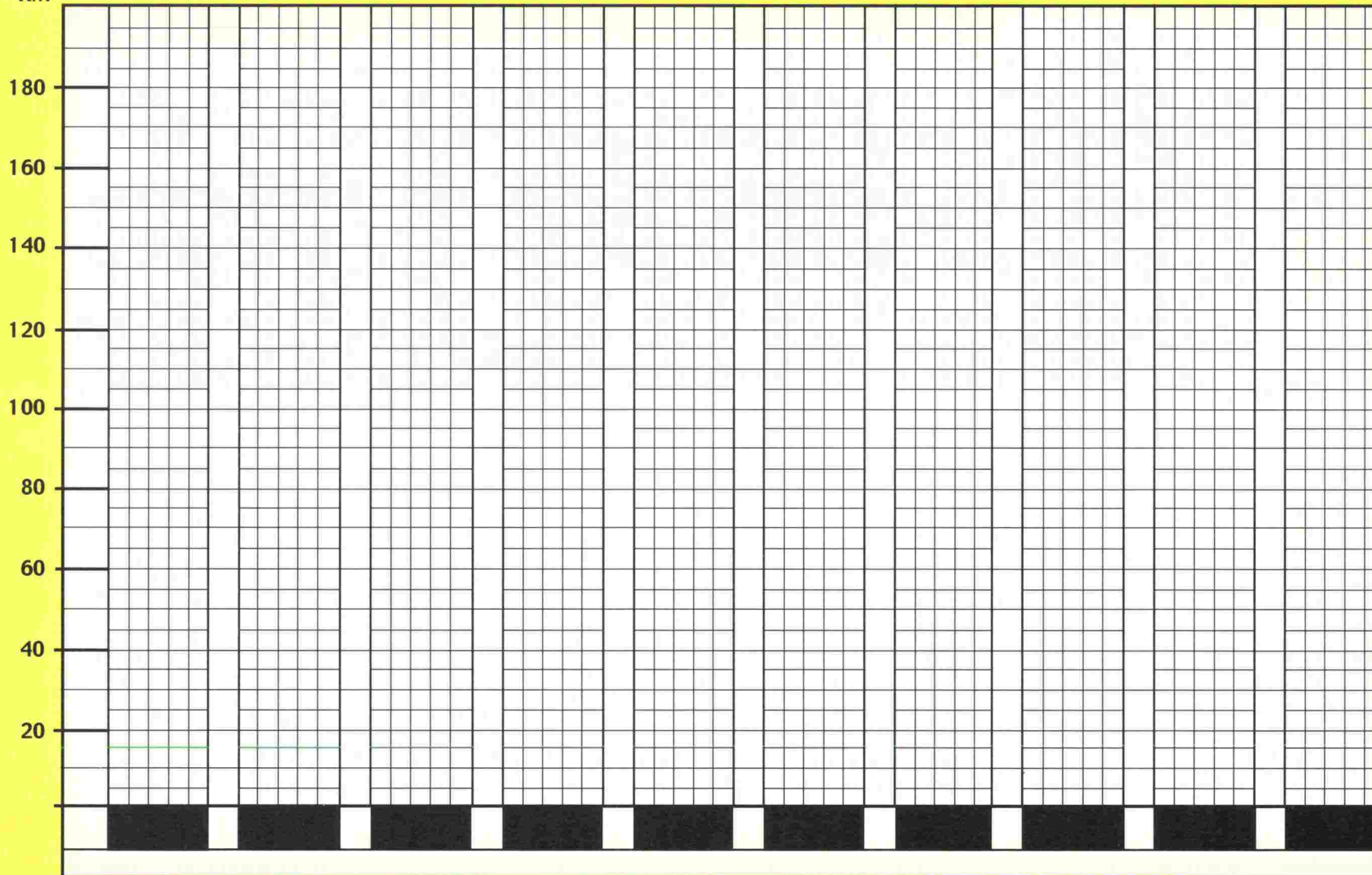
LENKKEILYPÄIVÄKIRJA

MERKITSE HARJOITUSMÄÄRÄSI
TAULUKKON TUMMENTAMALLA
RUUTUPYLVÄIKKÖÄ

yksi ruutu = 1 km



KM



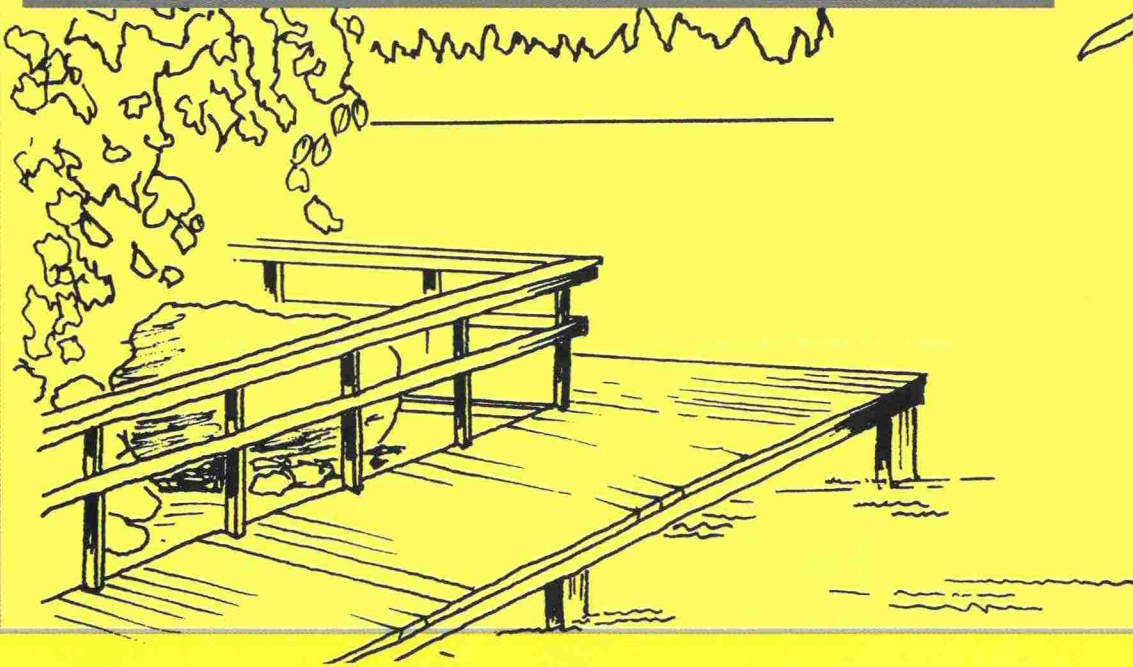
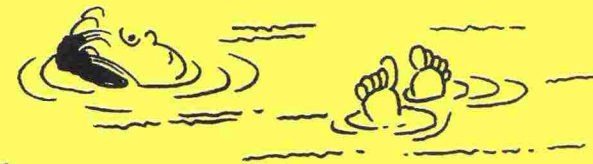
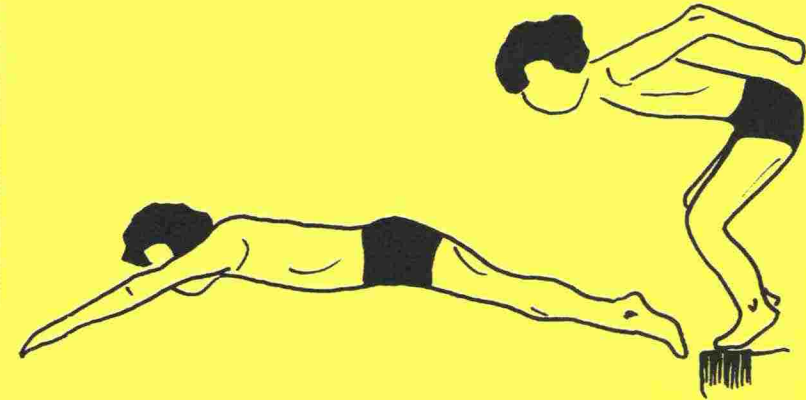
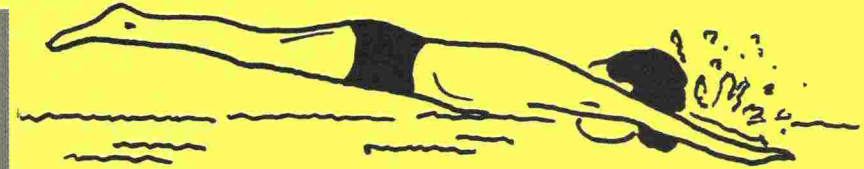
UIMALLA KUNTOON

Tutkimukset osoittavat, että uiminen on yhtä tehokasta kun-
tourheilua kuin esimerkiksi hölkkä.

Uiminen ei kuitenkaan yllirasita tiettyjä lihasryhmiä ja niveliä,
jotka juostessa altistuvat vammoille. Uinti on koko kehon
liikuntaa ja vesi kannattelee ruumiinpainoa.

Liikuntamuotona uinti on "pehmeä". Uima-allas on erin-
omainen lähtökohta liikuntaharrastuksen aloittavalle, joka
miehellään haluaa kohottaa kuntoaan ja samalla laihduttaa
muutamia kiloja.

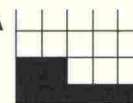
Uiminen sopii kaikille. Ylipaino ei haittaa, sillä vesi keventää
ruumiinpainoa. Vesi vastustaa ja vesi kannattaa.



UINTIPÄIVÄKIRJA

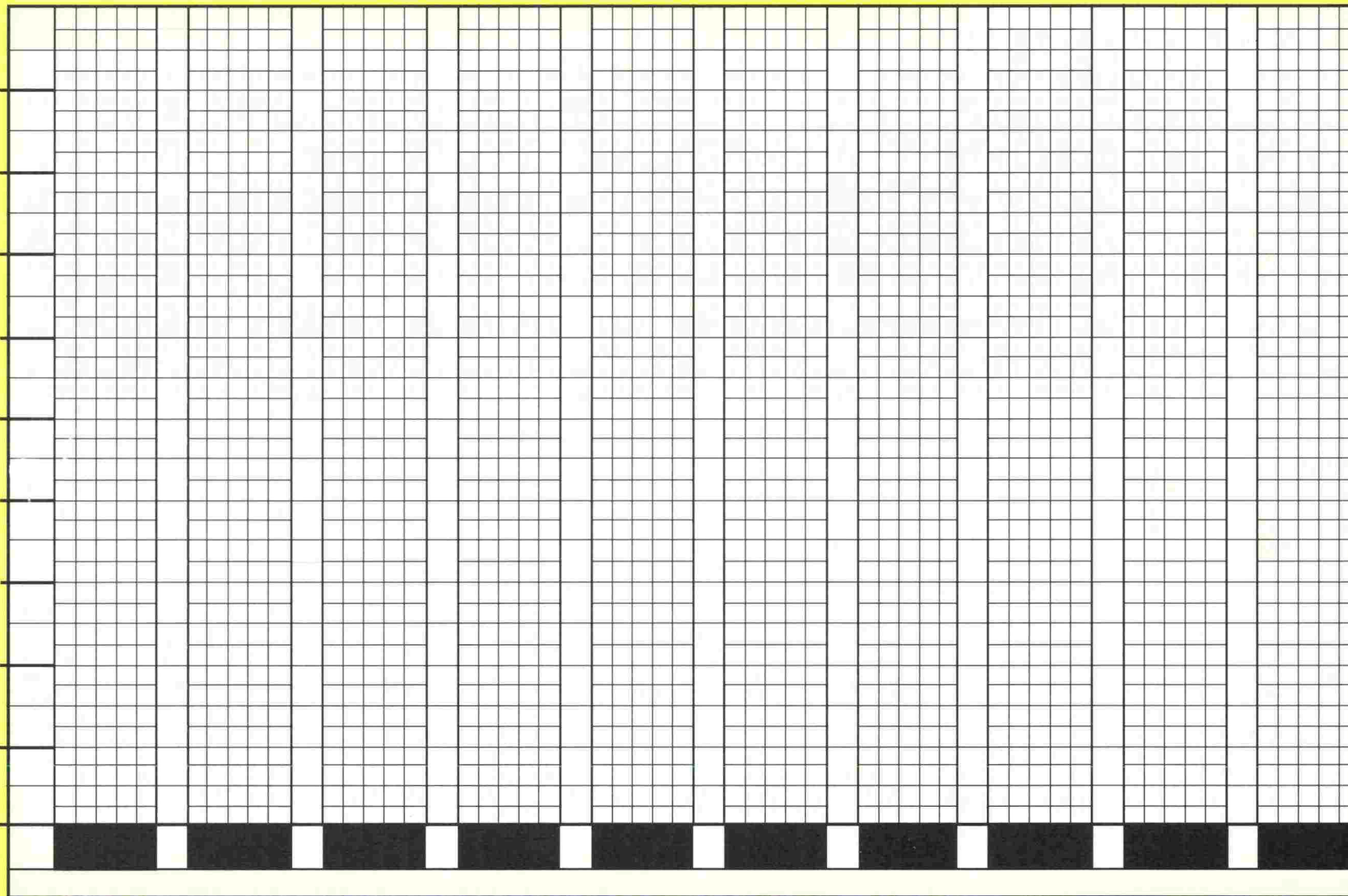
MERKITSE HARJOITUSMÄÄRÄSI
TAULUKKON TUMMENTAMALLA
RUUTUPYLVÄIKKÖÄ

yksi ruutu = 100 m



KM

19
18
17
16
15
14
13
12
11
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1



HIIHTÄMÄLLÄ HYVÄÄN KUNTOON

HIHDÄ ITSELLESI HYVÄ OLO

Hiihettäessä on helppo kuormittaa elimistöä vaihtelevilla työmäärillä. Hiihto on monipuolista lihastoimintaa. Suoritus vie hiihtäjän ympäristöstä toiseen ja hiihettäessä jää aikaa tehdä havainnot luonnosta.

Luonto onkin kuntoutumisen ohella tärkeimpiä kiinnostuksen kohteita suomalaisessa kunto- ja virkistystoiminnassa. Hiihdolla on tässä suhteessa erityisasema. Luonto kaupungin ja asutuskeskusten vastapainona tarjoaa virkistäviä elämyksiä: lumiset puut ja aurinkoinen päivä – raitis, puhdas ilma – vapauttava yksinäisyyden tunne hiljaisen luonnon keskellä. Se rentouttaa ja toimii työn vastapainona. Kuntoliikuntana hiihto onkin kansanterveydellisesti hyvin merkittävä laji.



VAIHTELE MATKAA JA VAUHTIA

LUISTELUTYYLI TUO
LISÄVAUHTIA JA
VAIHTELUA HIIHTOON



HIIHTELE
ERILAISSA
YMPÄRISTÖISSÄ



Monet ladulla liikkuvat ovat tottuneet hiihtelemään ilman tyyli- tai aikatavoitteita. He ovat perinteisen tyylin sunnuntaihiihtelijöitä, joille nopeaa etenemistä varten luotu luistelutyyli ei sovellu.

LATUKÄYTTÄYTYMINEN

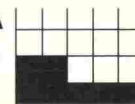
- Luistelija väistää latuhiihtäjää
- Aikuinen väistää lasta
- Mies väistää naista
- Nuorempi väistää vanhempaa
- Mäkeä nouseva väistää laskevaa
- Yksittäinen hiihtäjä väistää jonoa
- Hitaampi käyttää oikeanpuoleista latua
- Ohitukset vasemmalta tai luistelukaistalla
- Valokaduilla säilytettävä oikea kiertosuunta
- Kuntoladuilla ei pyydetä "latua"
- Yhteispeliä, kohteliaisuutta ja toisen huomioon ottamista



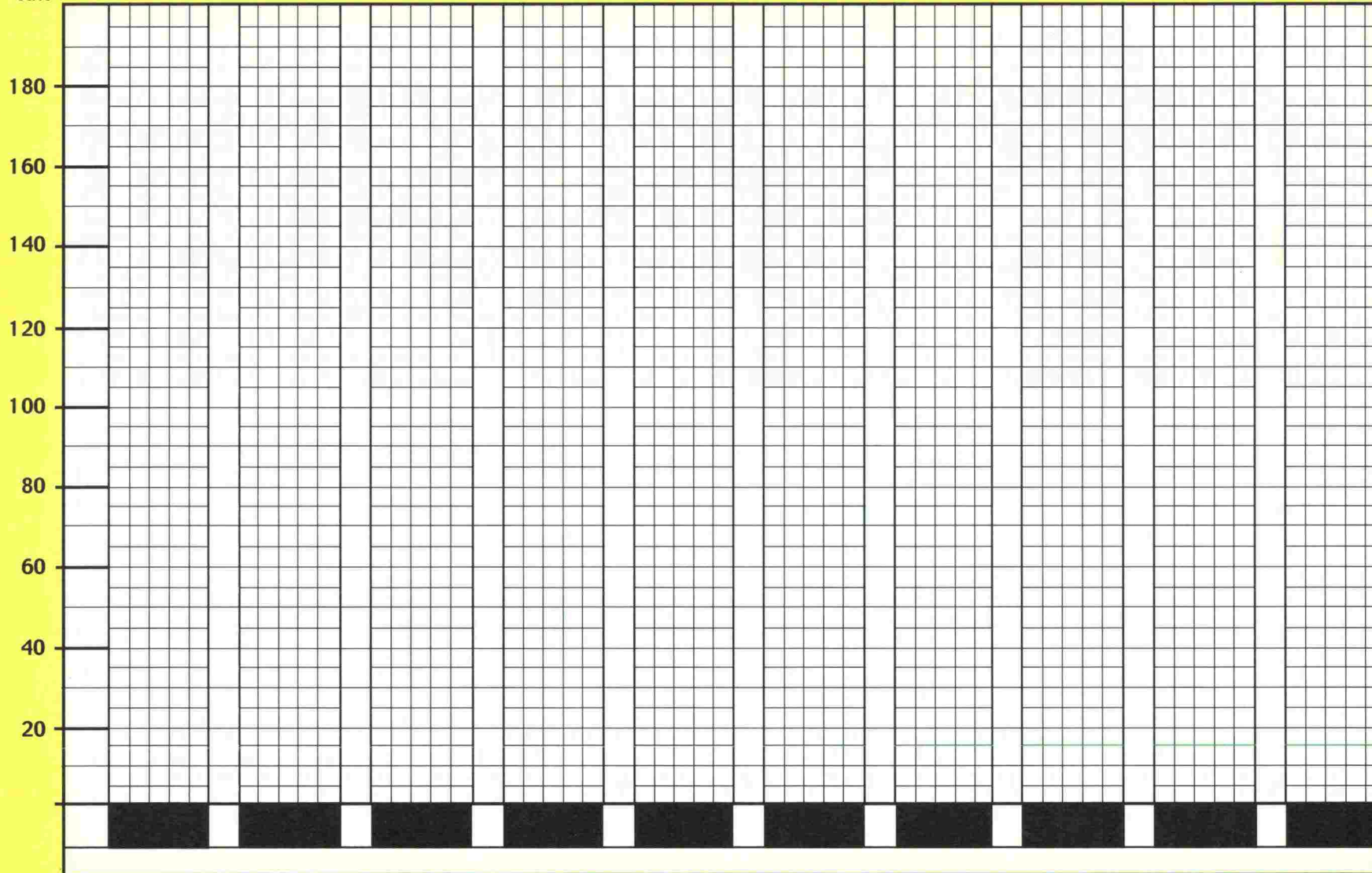
HIHTOPÄIVÄKIRJA

MERKITSE HARJOITUSMÄÄRÄSI
TAULUKKON TUMMENTAMALLA
RUUTUPYLVÄIKKÖÄ

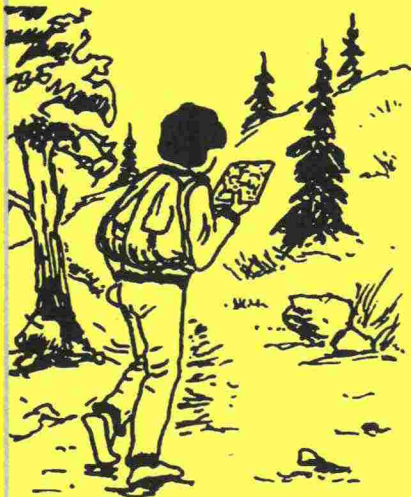
yksi ruutu = 1 km



KM

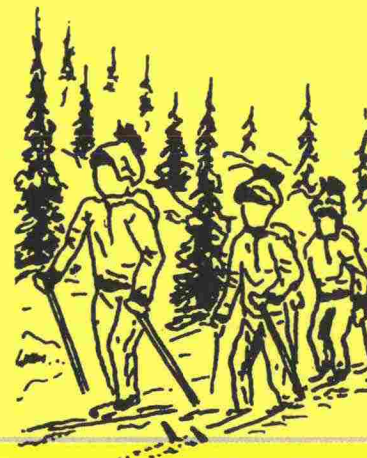
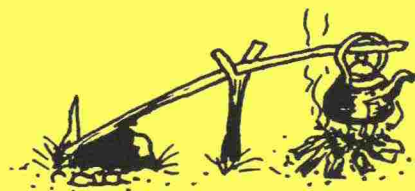


RETKEILE JA NAUTI LUONNOSTA



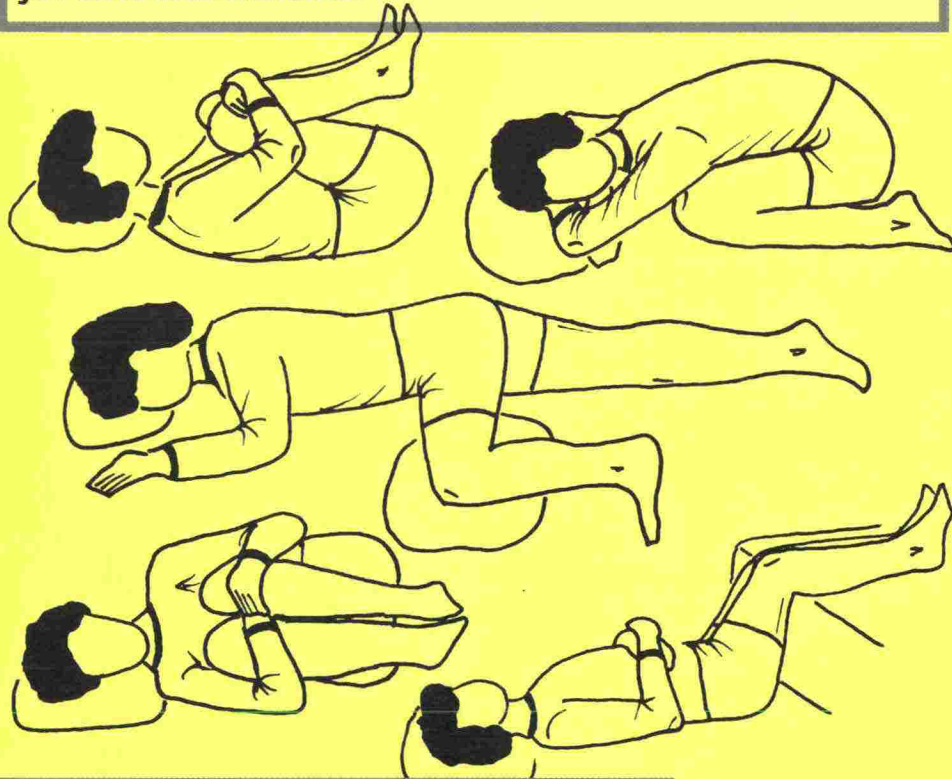
Hanki käyttöösi oman asuinalueesi peruskartta. Sen avulla voit tehdä paikantamisretkiä, sieni- tai marjastusmatkoja vapaa-aikoinasi.

Loma-aikoina voit kokeilla pitempiäkin vaelluksia.



AUTA SELKÄÄSI

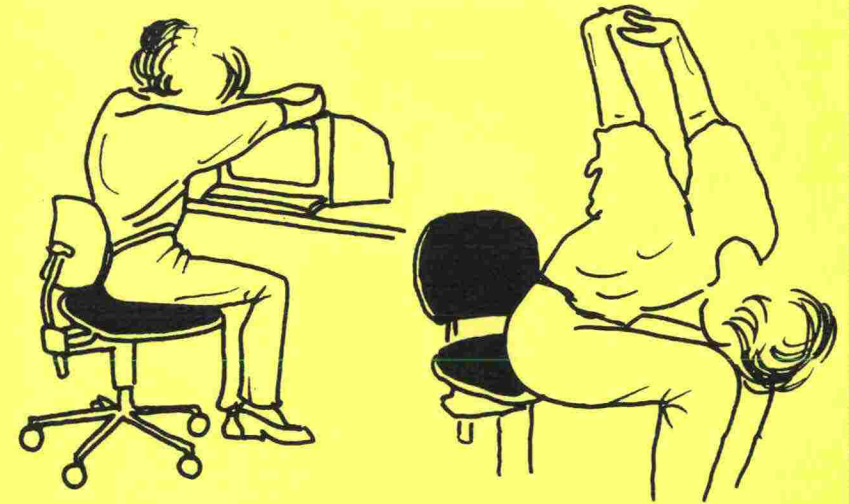
Selkänikamien välilevyille pitkät staattiset painetilat ovat haitallisia. Jos teet seisomatyötä, kävele tai istu aina kun voit. Jossa teet istumatyötä, nouse seisomaan ja liiku aina kun voit. Salli selän levätä ja anna välilevyille painevaihtelua. Lihasjen kireyttä puretaan verryttely-, venytys- ja rentoutusliikkeillä.



LEPUUTA SELKÄÄSI

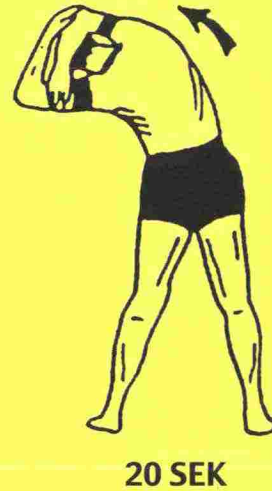
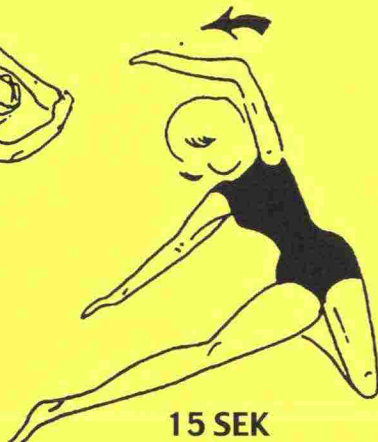
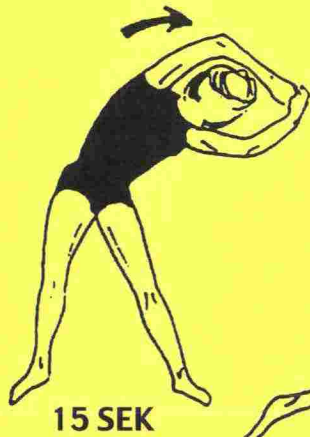


TYÖPÖYDÄN ÄÄRESSÄ



NOTKEUSHARJOITUKSIA 1

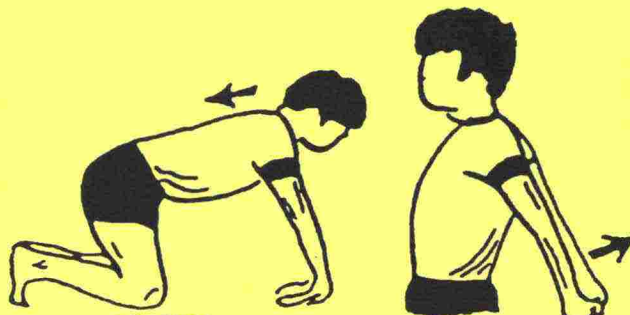
Tee venytysliike siten, että tunnet lievän jännityksen lihaksissa. Pidä asento ohjelmaan merkityn ajan. Älä tee nykiviä liikkeitä.



NOTKEUSHARJOITUKSIA 2



30 SEK



20 SEK



10 SEK



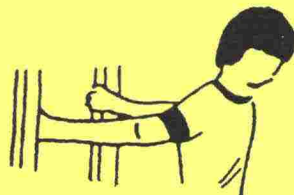
30 SEK



40 SEK



30 SEK



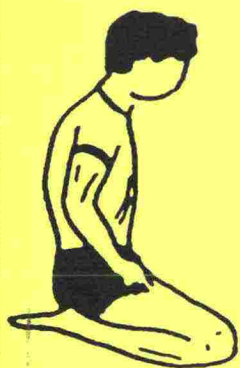
20 SEK



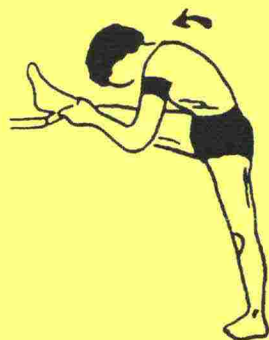
3 X 5 SEK



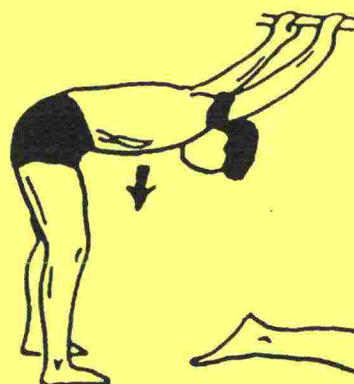
30 SEK



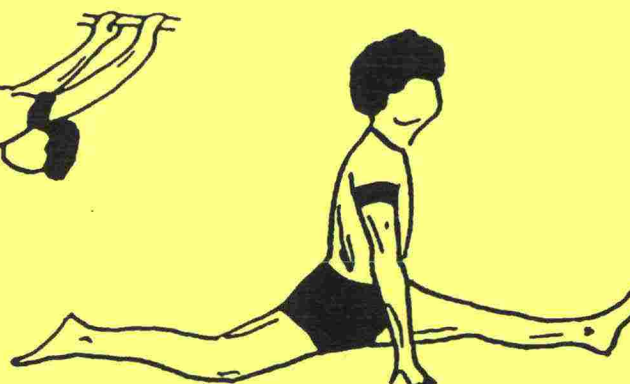
60 SEK



20 SEK



30 SEK



20 SEK

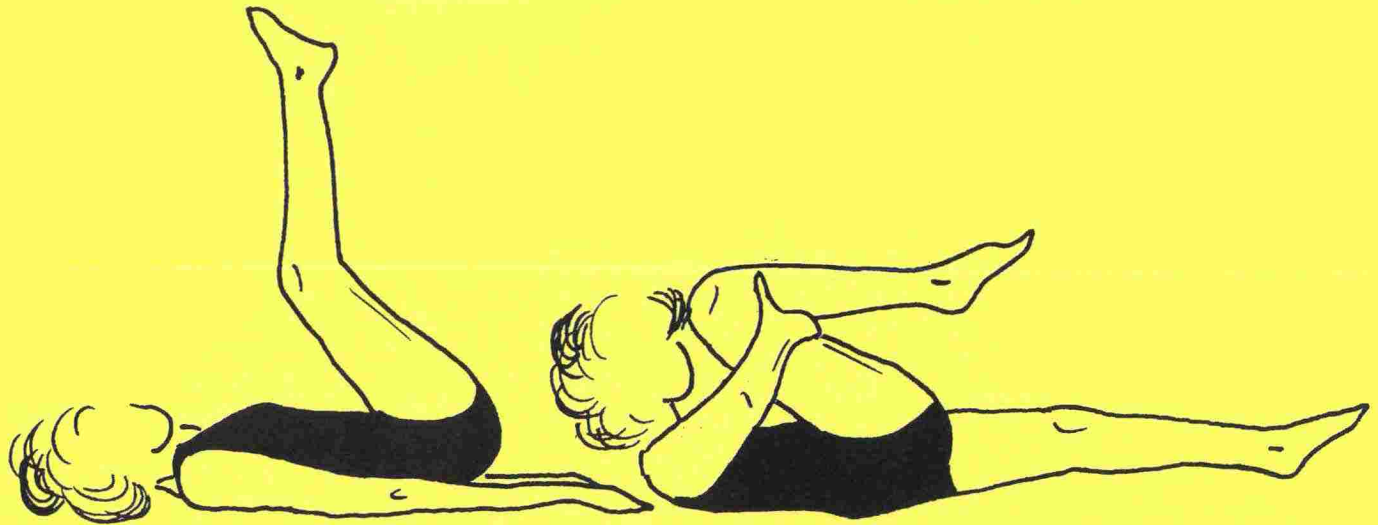
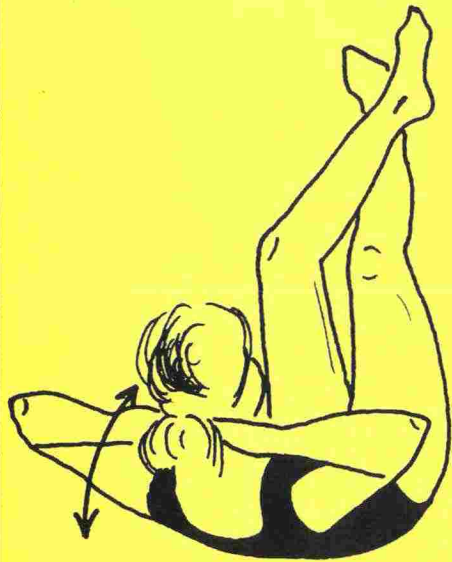
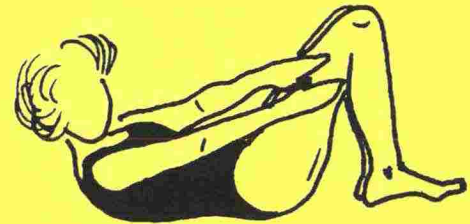
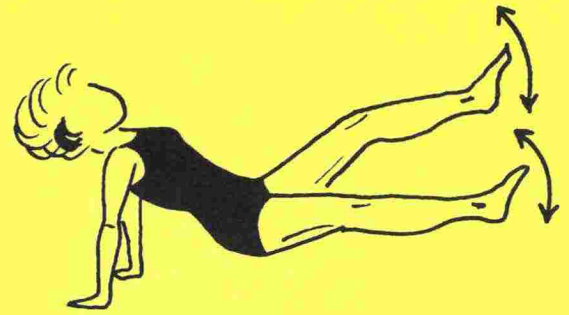
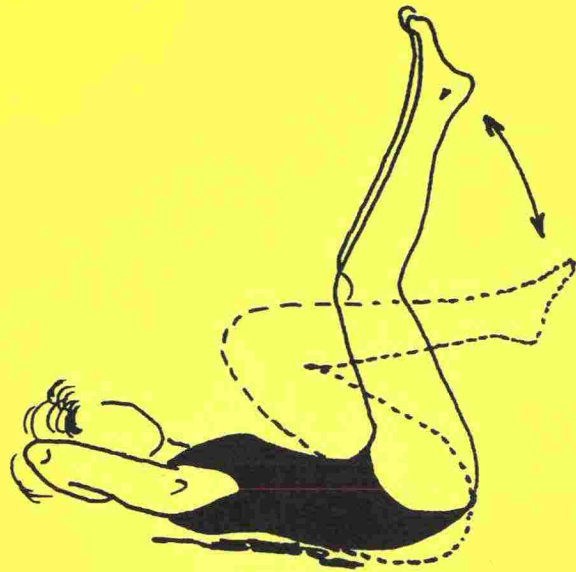


20 SEK



20 SEK

VAHVISTA VATSAASI



KEPPIJUMPPA



1. Vauhtipunnerrus 20 toistoa

Polvilla jousto, kepin työntö ylös rinnalta ja niskasta.

2. Hartioiden venytys 20 joustoa

Hartiapankin pieniä joustoja taaksepäin kapealla otteella.

3. Tempausvala 2 x 20 toistoa

Keppi ylhäällä suorilla käsillä selkä suorana, katse edessä.

4. Selkäliike 25 toistoa

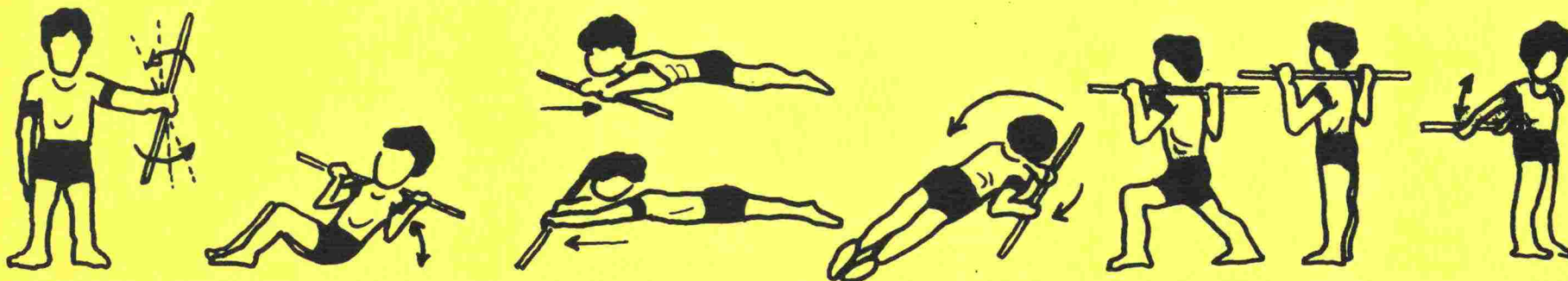
Selkä pyöreäksi ja notkolle katse koko ajan eteen.

5. Kylkiliike 2 x 15 toistoa

Yhdellä joustolla vuorotellen molemmille puolille.

6. Askelkyykyt sivulle 2 x 10 toistoa

Selkä suorana katse edessä.



7. Käsivarret 20 + 20 toistoa

Käsi suorana kepin pyöriä 180 astetta.

8. Vatsa 20 toistoa

Kulmanojaassa pieniä joustoja.

9. Alaselkä eteen 15 toistoa

Vatsallaan kepin työntöjä eteen ja leuan alle.

10. Alaselän sivufieleet 10 + 10 toistoa

Vatsallaan kepin kääntöjä vartalon viereen.

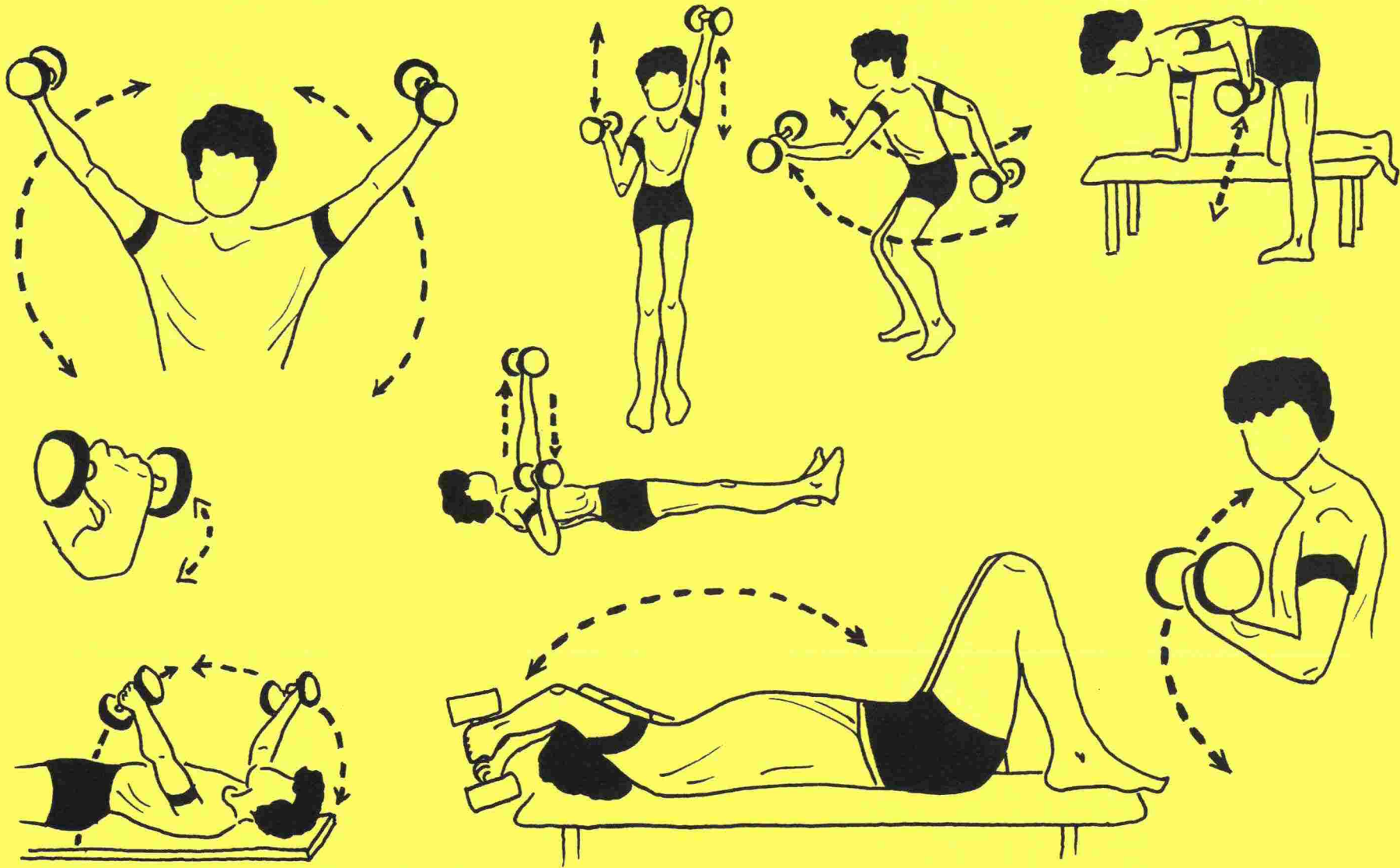
11. Askelkyykyt eteen 10 x 10 toistoa

Selkä suorana katse edessä.

12. Hartioiden venytys 20 joustoa

Kepin nostoja ylöspäin suurin käsin selän takana.

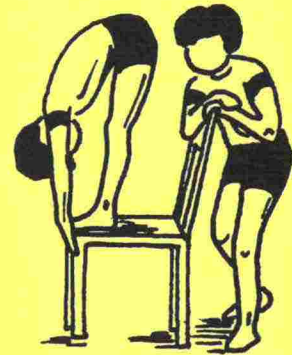
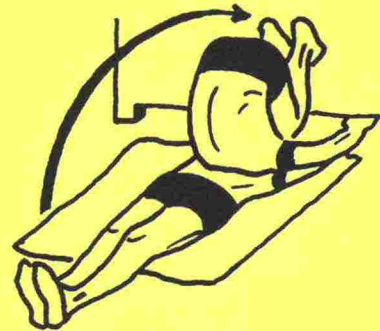
KOTIOLOISSA KÄSIPAINOILLA



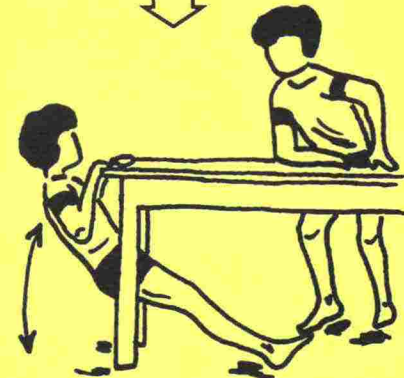
1. SELKÄLIHAKSET



3. VATSALIHAKSET



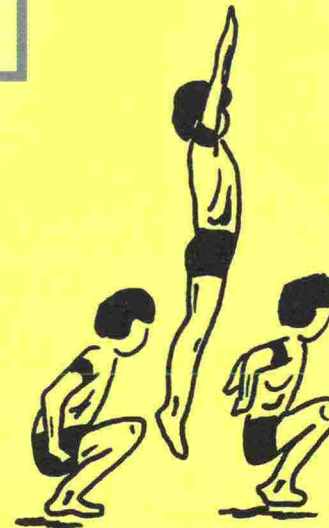
4. VENYTYSTÄ



5. KÄSIVARRET
(KOUKISTAJAT)



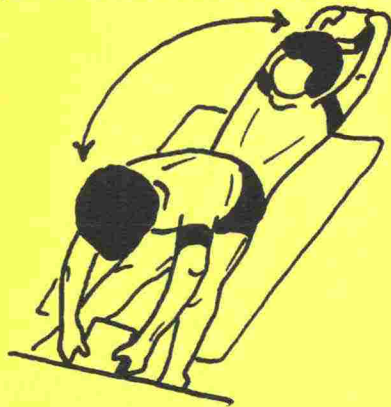
6. JALAT



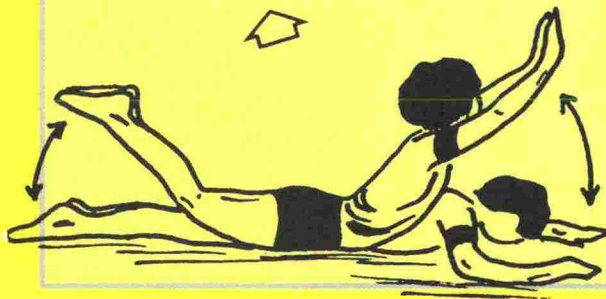
2. JALAT

KOTIKUNTOPIIRI
Suoritus kestää 30 sekuntia, ja suoritusten välillä pidetään aina 30 sekunnin tauko.

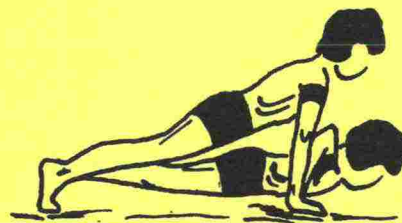
9. VATSALIHAKSET



8. SELKÄLIHAKSET

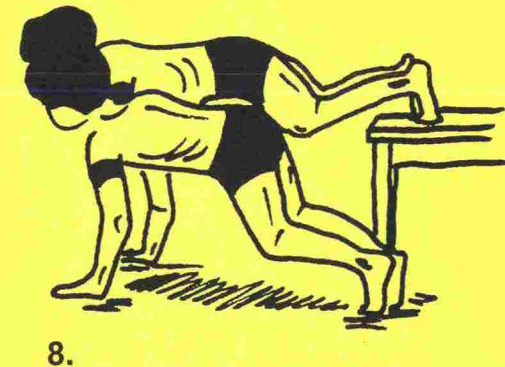
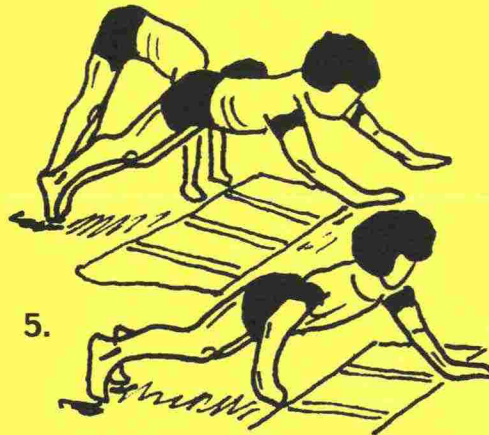
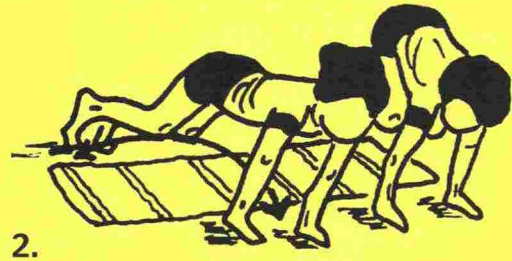
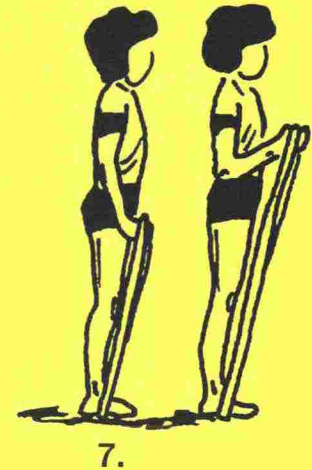
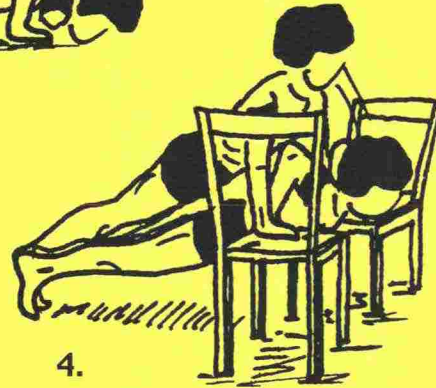


7. KÄSIVARRET
(OJENTAJAT)

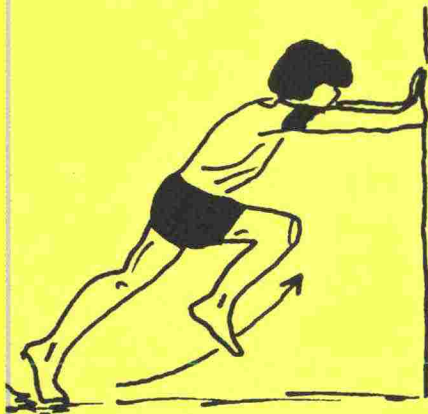
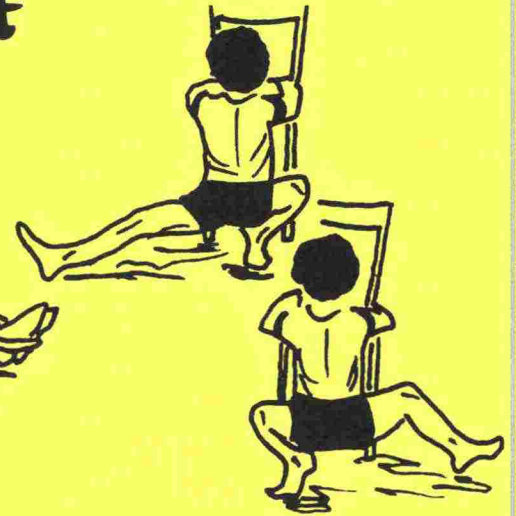
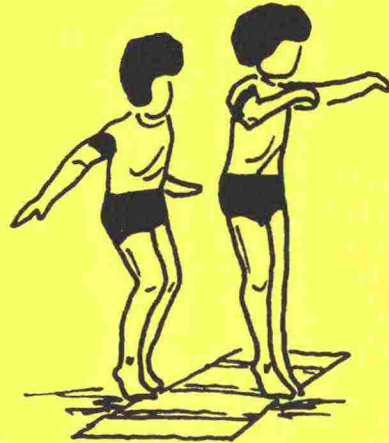
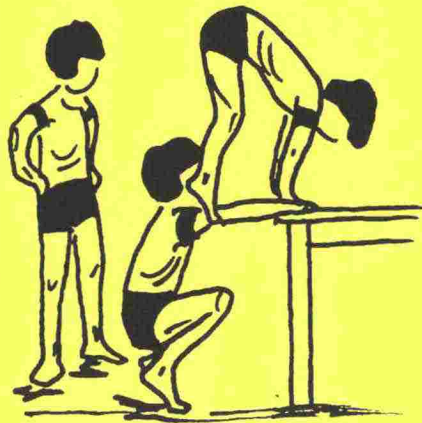


KUNTOLIIKKEITÄ KOTIOLOISSA

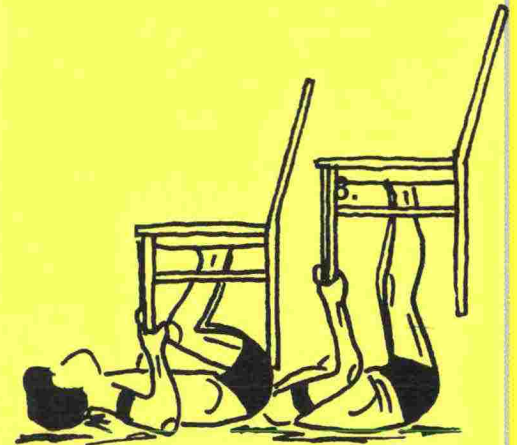
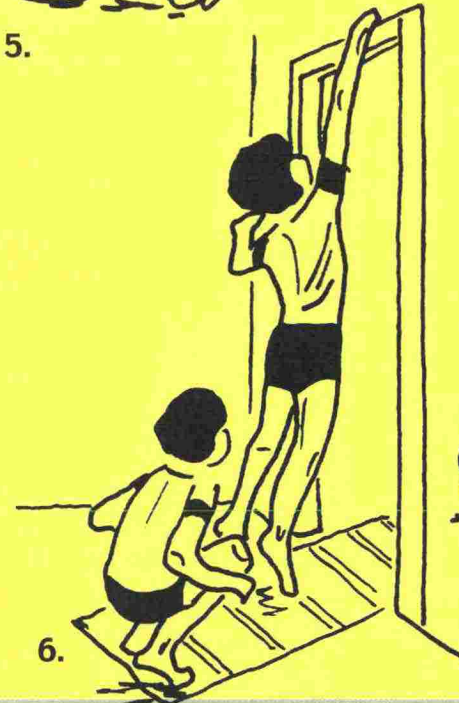
KÄSIVARSIEN HARJOITUKSIA



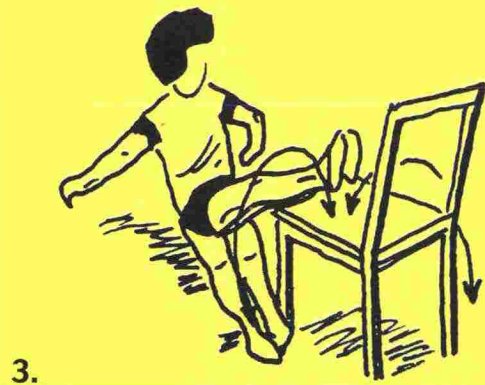
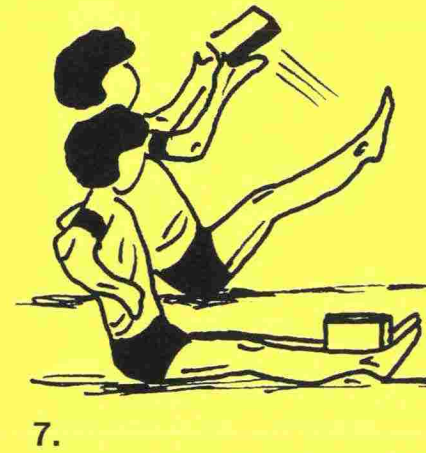
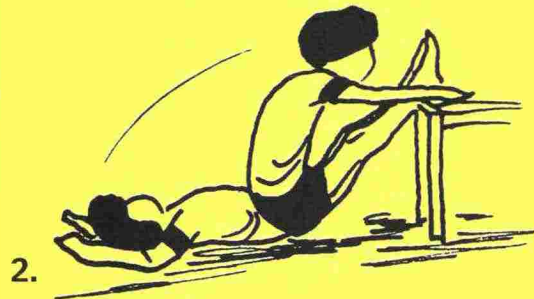
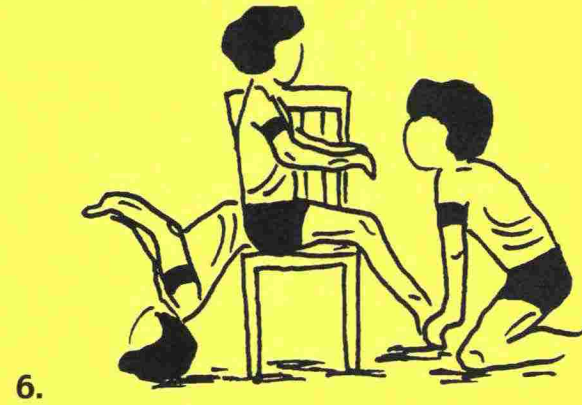
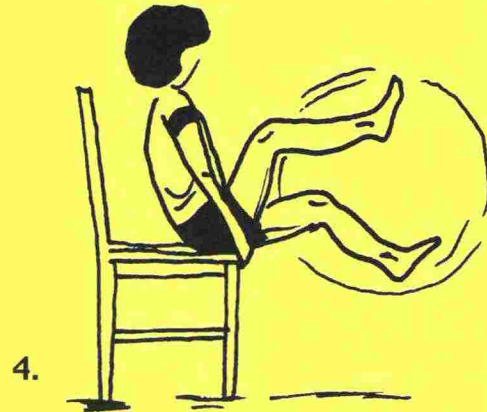
JALKOJEN HARJOITUKSIA



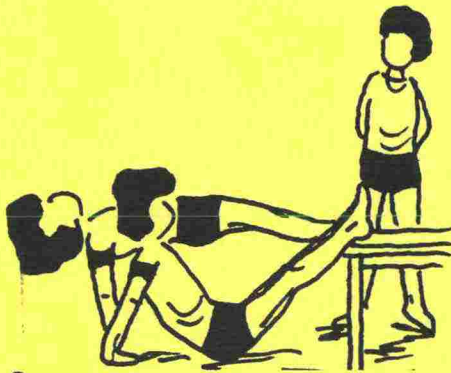
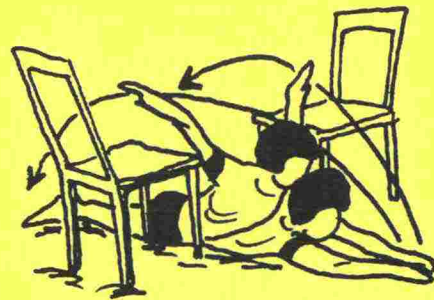
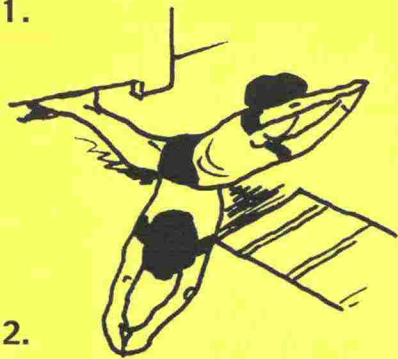
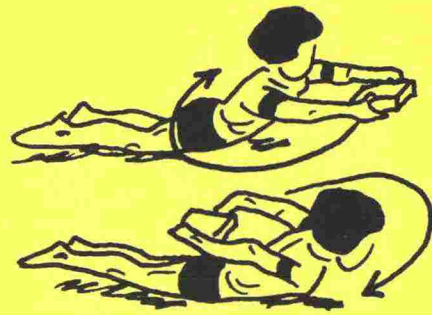
SKIPPING-JUOKSU



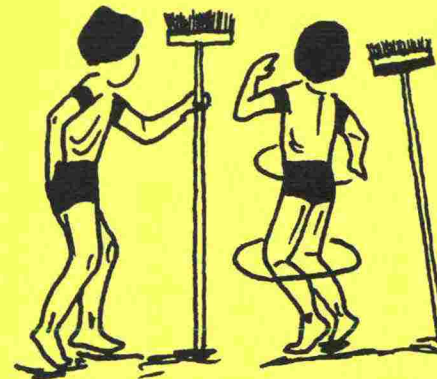
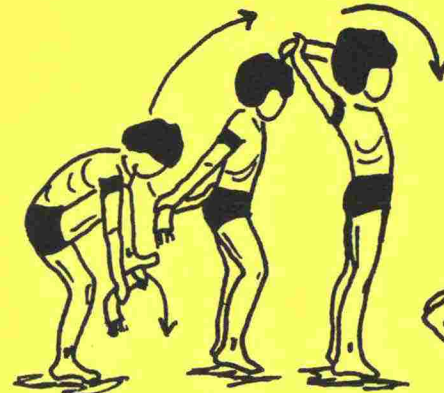
VATSALIHAKSET:



SELKÄLIHAKSET:



KETTERYYS:

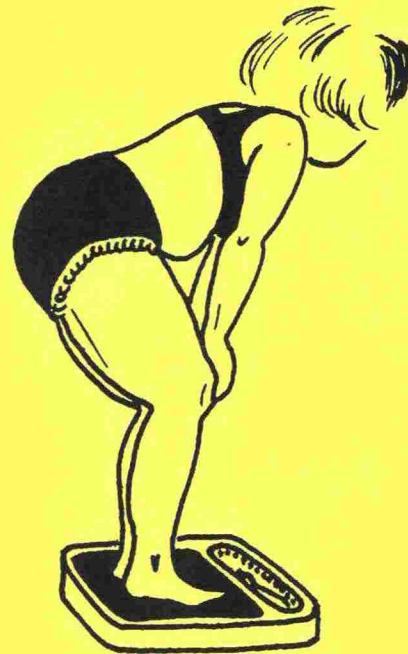


MITTAA JA TUNNE KUNTOSI

Kuntoa ja terveyttä voidaan parantaa elämän kaikissa vaiheissa säännöllisellä harjoittelulla. Tuntuu luonnolliselta, että halutaan myös tietää, miten paljon harjoittelu on todella vaikuttanut. Testaamalla kuntoa tietyin väliajoin 2-3 kertaa vuodessa saadaan tietoa harjoittelun vaikutuksista.

Nämä jokamiehen kuntotestit eivät ole kovin luotettavia, mutta huolellisesti ja oikein toteutettuina ne antavat riittävän kuvan henkilön senhetkisestä kunnosta.

Testatun henkilön eri ajankohtina mitattujen omien tulosten vertailuun ja seurantaan testit soveltuvat erinomaisesti.



IHANNEPAINOTAULUKKO

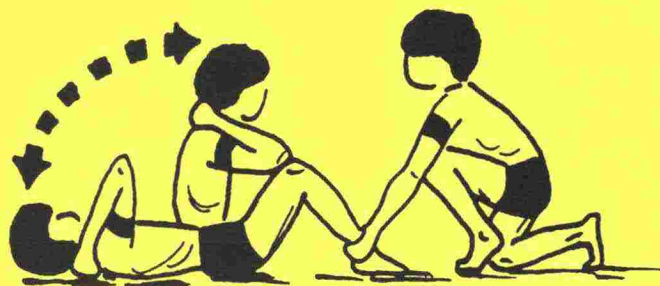
NAISET				MIEHET			
Pituus (cm)	Paino (kg)			Pituus (cm)	Paino (kg)		
	Ala-raja	Ihante-paino	Ylä-raja		Ala-raja	Ihante-paino	Ylä-raja
145	41	45	50	155	50	54	58
150	44	48	52	160	54	59	64
155	47	51	55	165	57	62	67
160	50	55	59	170	60	66	71
165	52	57	61	175	64	70	76
170	55	60	64	180	67	74	80
175	59	63	66	185	71	77	84
180	61	66	71	190	75	81	88
185	65	70	75	195	77	85	92

PAINONSEURANTA

Järkevään kunnan hoitoon kuuluu myös oman kehonpainon tarkkailu. Tee se kerran viikossa aina samana päivänä ja samankaltaisissa olosuhteissa.

**YLIPAINO KUULUU
ELINTASOSAIRAUKSIIN**

LIHASKUNTOTESTEJÄ:



VATSALIHASTESTISSÄ NOUSUJA
SELINMAKUULTA KYYNÄRPÄÄT
POLVIIN 30 SEKUNNIN AJAN.

MIEHET:					
VATSALIHASTESTI					
N:o \ Ikä	30	40	50	60	
10	24	21	18	15	
9	20	18	15	12	
8	15	13	11	8	
7	10	8	6	4	
6	5	3	2	1	

NAISET:					
VATSALIHASTESTI					
N:o \ Ikä	30	40	50	60	
10	18	15	13	10	
9	15	12	10	8	
8	12	9	7	5	
7	8	6	4	2	
6	5	3	2	1	

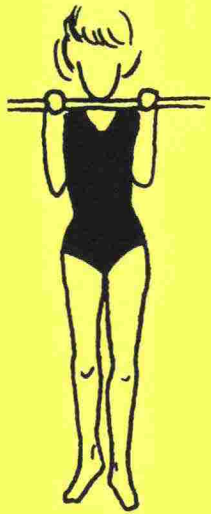
NAISET:					
POLVINOJAPUNNERRUS					
N:o \ Ikä	30	40	50	60	
10	20	17	12	9	
9	15	12	9	6	
8	10	8	5	3	
7	5	3	3	2	
6	3	2	2	1	

MIEHET:					
ETUNOJAPUNNERRUS					
N:o \ Ikä	30	40	50	60	
10	25	22	20	18	
9	20	18	16	14	
8	14	12	10	8	
7	8	6	4	3	
6	5	4	3	2	

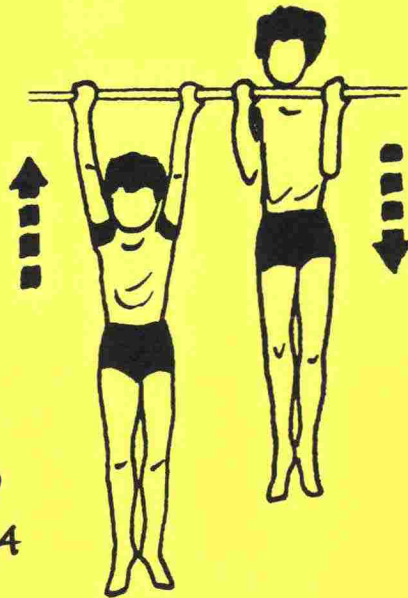


SUORITUSAIKA 30 SEKUNTIA





KOHORIIPUNTA-AIKA SEKUNTEINA



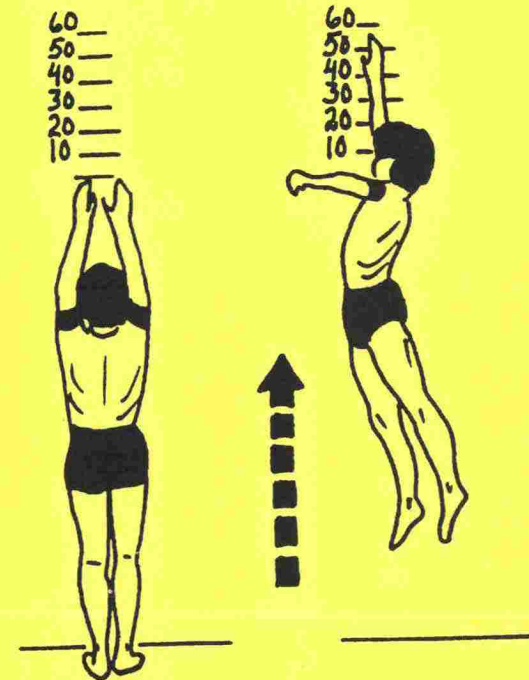
KÄSIKOHONTA ELI LEUANVETO VASTAOTTEELLA

NAISET:					
KOHORIIPUNTA					
N:o \ Ikä	30	40	50	60	
10	20	18	15	10	
9	15	12	10	8	
8	10	8	6	5	
7	5	4	3	2	
6	2	2	1	1	

MIEHET:					
KÄSIKOHONTA					
N:o \ Ikä	30	40	50	60	
10	12	10	8	7	
9	9	7	6	5	
8	6	5	4	3	
7	4	3	2	1	
6	3	2	1	0	

NAISET:					
PONNISTUSTESTI					
N:o \ Ikä	30	40	50	60	
10	40	38	35	32	
9	35	32	28	25	
8	30	28	25	20	
7	25	23	20	16	
6	20	18	15	12	

MIEHET:					
PONNISTUSTESTI					
N:o \ Ikä	30	40	50	60	
10	60	54	48	42	
9	55	50	44	38	
8	50	43	38	32	
7	40	36	30	24	
6	35	30	24	20	



PONNISTUSTESTISSÄ HYPYN KORKEIM-
MALLA KOHDALLA KUROTETAAN TOINEN
KÄSI NIIN KORKEALLE KUIN SUINKIN
MAHDOLLISTA.

COOPERIN TESTI

Tässä testissä juostaan 12 minuutin aikana mahdollisimman pitkä matka. Henkilön kunnon osoittaa kuljettu matka. Cooperin testiin on kehitetty kuntoa arvioiva taulukko, jossa henkilön ikä ja sukupuoli on otettu huomioon.

COOPERIN TESTITAUUKKO IKÄRYHMITÄIN

Ikäryhmä/juostu matka

Kunto/MIEHET	alle 30 v.	30-39 v.	40-49 v.	yli 50 v.
erinomainen	2800 m	2640 m	2480 m	2400 m
hyvä	2400 m	2240 m	2080 m	2000 m
välttävä	2000 m	1830 m	1670 m	1290 m
heikko	1600 m	1530	1370 m	1290 m
erittäin heikko	alle 1600 m	alle 1530 m	alle 1370 m	alle 1290 m
Kunto/NAISET				
erinomainen	2600 m	2480 m	2320 m	2160 m
hyvä	2160 m	2000 m	1840 m	1670 m
välttävä	1830 m	1670 m	1510 m	1350 m
heikko	1530 m	1370 m	1200 m	1050 m
erittäin heikko	alle 1530 m	alle 1370 m	alle 1200 m	alle 1050 m



TARKKAILE SYKETTÄSI

SUOSITELTAVA RASITUS-
PULSSI ON 170 - IKÄ. RASITUSPULSSI
LASKETAAN 10 SEKUNNIN AJALTA JA
KERROTAAN KUUDELLA.



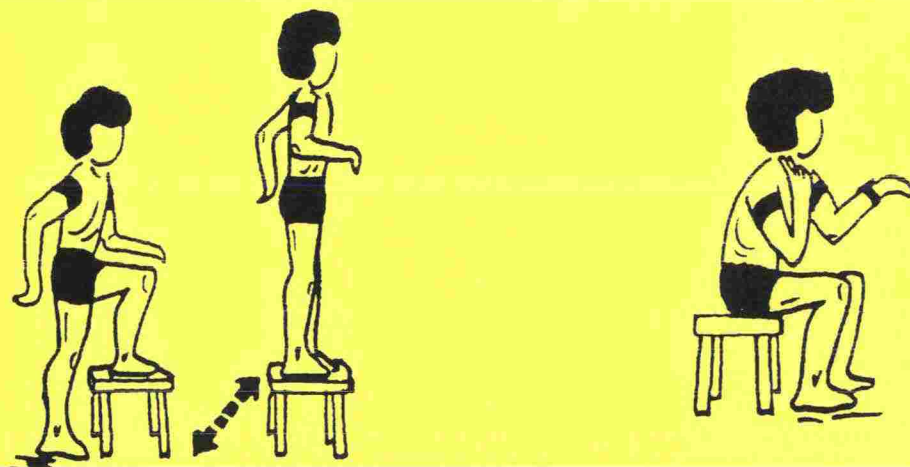
ASKELTAMIS- ELI STEP-TESTI

Askeltamistestissä noustaan viiden minuutin aikana 150 kertaa 50 cm korkealle penkille (naisilla 40 cm), eli sekunti ylös ja sekunti alas. Askeltaminen tulee tehdä tasaisessa rytmissä. Penkin päällä tuulee polvien ojentua ja alas laskeuduttaessa tulee kumpaisenkin jalan käydä lattialla ennen seuraavaa nousua. Suorituksen jälkeen istuudutaan välittömästi ja mitataan sydämen pulssi seuraavasti:

pulssi I	1-1,5 min kokeen jälkeen
pulssi II	2-2,5 min kokeen jälkeen
pulssi III	4-4,5 min kokeen jälkeen

Nämä kolme pulssilukemaa lasketaan yhteen ja luku 15 000 jaetaan niiden summalla. Näin saadaan luku, joka kuvastaa kuntoa.

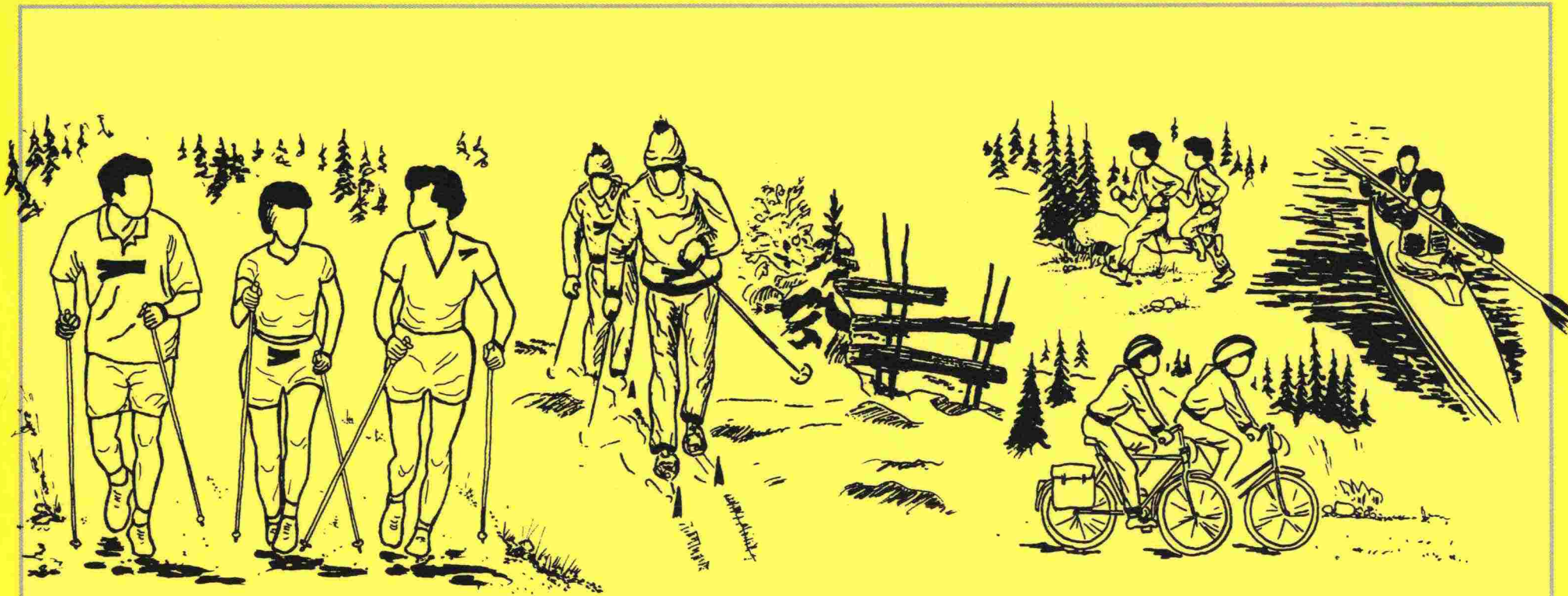
Ikävuodet	alle 30	30-50	yli 50
Yli 90	erinomainen	-	-
80-90	hyvä	erinomainen	-
65-79	keskitasoa parempi	hyvä	erinomainen
55-64	keskitasoa huonompi	keskitasoinen	hyvä
alle 55	huono	huono	huono



*ELÄMMEKÖ LIIAN
KIIREISESTI JA
VAKAVASTI?*

*EHDIMMEKÖ KUUNNELLA
KEHOMME VIESTEJÄ?*

*JÄÄKÖ RENNOLLE
LIIKUNNALLE AIKAA?*



TIELAITOS PITÄÄ HUOLTA TEISTÄ

Tämä kunto-opas on tehty tielaitoslaisille innostamaan kunnan tielle ja pitämään kurvit kohdallaan.



Tielaitos