



muutos
valmennus

MUUTOS.NET

Ryhtiliike – 5 pv:n alku
paremmille elämäntavoille

Päivä 4: Liikunta ja
lihaskuntoharjoittelu

Tuomas Helkala



Haasteen sisältö

Päivä 1: Kestävän muutoksen polku

Päivä 2: Tavoitteen asetanta ja sitoutuminen
muutokseen

Päivä 3: Ruokavalio kestävään
elämäntapamuutokseen

Päivä 4: Liikunta ja lihaskuntoharjoittelu

Päivä 5: Oivalluspolku - Miksi paino ei putoa tai
tuloksia ei synny?

(BONUS) Päivä 6: Yhteenveto, vinkit onnistumiseen ja
seuraavat askeleet matkallasi





muutos
valmennus



Säännöllisellä ja monipuolisella liikunnalla ja lihaskuntoharjoittelulla on monia hyötyjä, kuten:

- lihasten yleiset voima- ja kestävyysominaisuudet kehittyvät
- ryhti paranee
- luiden voima ja tiheys lisääntyy
- koordinaatio ja lihastasapaino paranee



muutos
valmennus



Ylipäättänsä tavoitteista riippuen:

- lihasmassa lisääntyy
- voima kasvaa
- rasvaprosentti pienenee



muutos
valmennus



Vaikka liikunta on hyvästä, miksi monille se on pakkopullaa?

Onko meidät luotu liikkumaan?

DANIEL
LIEBERMAN

EXERCISED

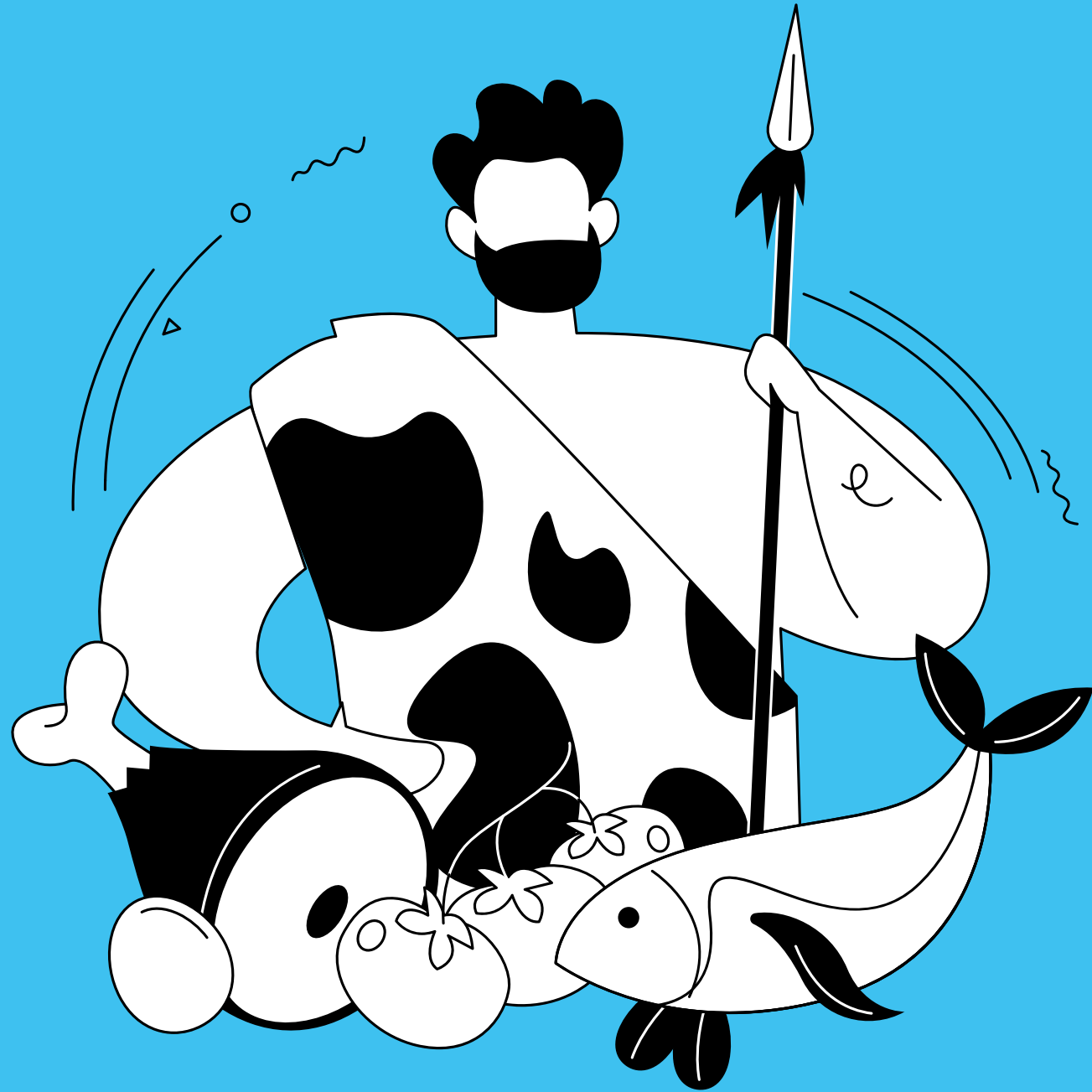


Löytyykö vastaus
evoluutiobiologista?

Daniel Lieberman esitti
mielenkiintoisen
ajatuksen kirjassaan
Exercised (2021)



muutos
valmennus



Löytyykö vastaus
evoluutiobiologista?

Daniel Lieberman esitti
mielenkiintoisen
ajatuksen kirjassaan
Exercised (2021)



muutos
valmennus

Palautuminen

- Keho tarvitsee aikaa palautumiseen
- Lihasten vauriot korjaantuvat ja elimistö palautuu jopa lähtötilannetta paremmalle tasolle.
- Yleisesti ottaen tulisi pitää vähintään 48 tunnin väli saman lihasryhmän kuormittamisesta.
- Harjoittelijan kunto vaikuttaa ja kokeneempi palautuu aloittelijaa nopeammin.





muutos
valmennus

Mielekkyyys tekemiseen

- On tärkeää löytää itselle mieleistä tekemistä, jotta liikunta on hauskaa, sosiaalista, mielihyvää tuottavaa ja jotain, johon sitoudumme mielellämme.
- Voimme esimerkiksi harjoitella ystävien kanssa tai ryhmässä.
- Samalla voi kuunnella podcasteja, musiikkia, äänikirjoja tai katsella jotain jos poljemme kuntopyörällä.
- Monille ulkoilu luonnossa on nautinnollista



Mielekkyyys tekemiseen

- Erilaisia liikuntamuotoja on tänä päivänä todella paljon.
- Tavoitteiden asettamisen kannalta erityisesti aluksi on hyvä keskittyä liikunnan kestoan, eikä niinkään itse suoritustasoon.
- Omien motivaatioiden selkeyttäminen, realististen tavoitteiden asettaminen ja itsensä palkitseminen onnistumisista luo hyvän pohjan kestäväälle tekemiselle.



Mitä muuta voit tehdä?



- Laita treenikamat valmiiksi jo edellisenä aamuna, jotta ne ovat valmiina kun harjoituksen aika koittaa
- Aikatauluta treenit, jotta harjoittelusta alkaa syntyä rutiinien kautta tapa
- Hyödynnä ystävien tai sovellusten apua muistuttamaan kun on aika treenata
- Sovi jo hyvissä ajoin etukäteen seuraava treeni. Sosiaalinen paine velvoittaa sinut pitämään kiinni päätöksestäsi.



muutos
valmennus

Mitä muuta voit tehdä?

- Maksa palveluista jo etukäteen, jotta sinulla vahvempi syy käyttää niitä.
- Ilmoittaudu johonkin tapahtumaan, jota varten sinun tulee harjoitella jo hyvissä ajoin etukäteen.
- Pyydä ystävää tai sukulaista seuraamaan, että edistytkö kohti tavoitteitasi. Sitoudu raportoimaan hänelle esim. viikoittain miten menee.





muutos
valmennus

Muista nämä:

- Liikunnalla ja lihaskuntoharjoittelulla on kalorien kulutusta huomattavasti laajemmat hyödyt mm. painonhallintaan ja yleiseen terveyteen.
- Kirkasta ja selkeytä omat tavoitteet, jotta tiedät mitä kohti olet menossa.
- Aloita kevyesti ja luo säännöllinen rutiini tekemiseen. Vasta sen jälkeen nosta haastetasoa ja treenaamisen intensiteettiä.





muutos
valmennus

Muista nämä:

- Kehomme ei ole kehittynyt toimimaan optimaalisesti ilman elinikäistä fyysistä aktiivisuutta, mutta mieleemme ei ole kehittynyt saamaan meitä liikkeelle, ellei se ole välttämätöntä, nautinnollista tai muuten palkitsevaa. Tästä kaikesta syntyy haastava ristiriita.





muutos
valmennus

Muista nämä:

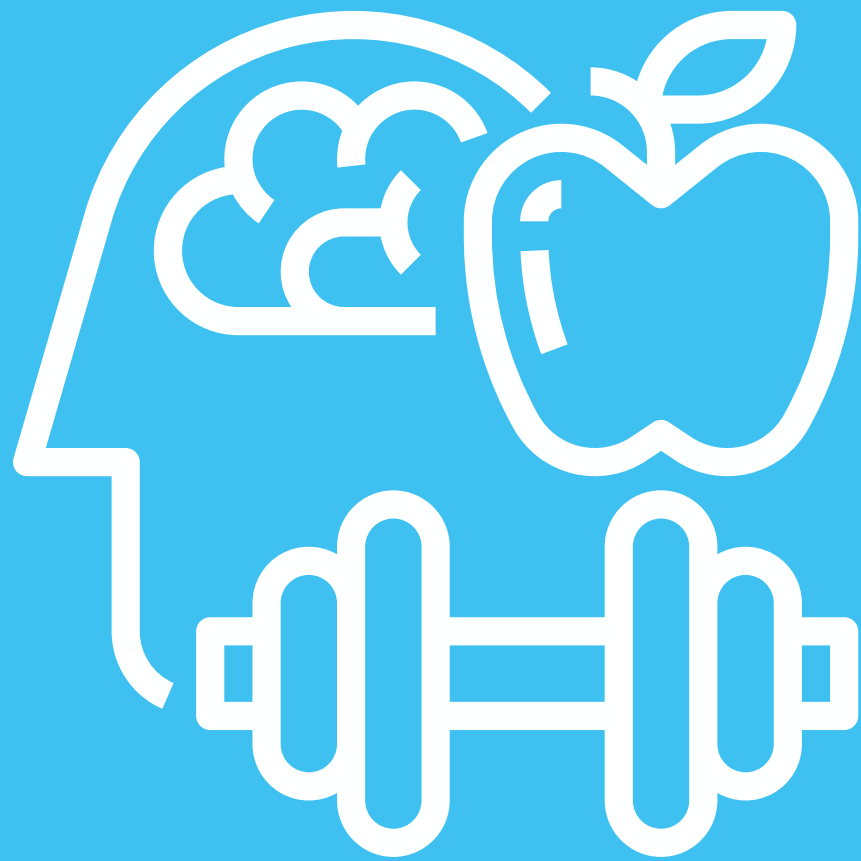
- Viestitä keholle: Lihakset, olette tärkeitä, mutta pystyttekö vielä parempaan?
- Sinun on kuormitettava kehoasi suuremmalla rasituksella kuin mihin se on aikaisemmin tottunut.
- Voit lisätä vastusta, nostaa raskaampia painoja tai lisätä harjoitusten monipuolisuutta.





muutos
valmennus

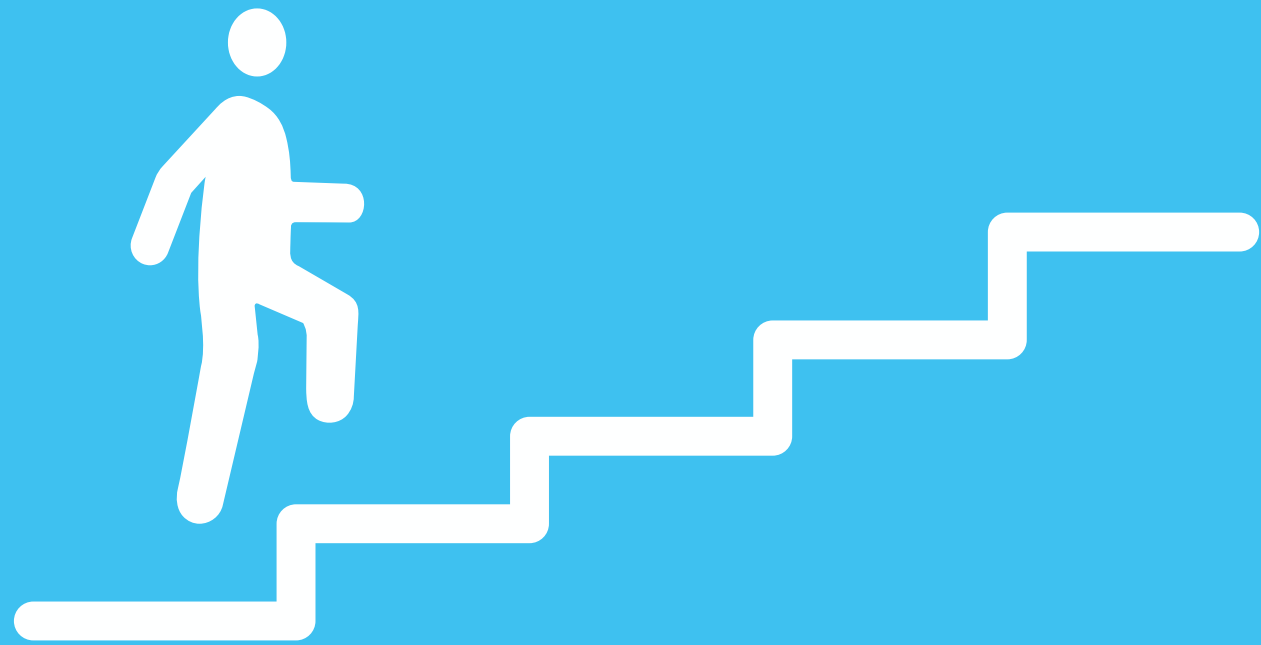
Muista nämä:



- Treenien sujuvuuden ja edistymisen kannalta ruokavalio, nesteytys sekä riittävä lepo ja palautuminen ovat avainasemassa.
- Perusteiden mestarillinen hallinta ja säännölliset teot tuovat kestävät tulokset.



muutos
valmennus



Toiminta-askel:

- Tee tänään kehonpainotreeni, tuolijumppa tai omavalintainen treeni. Muista jäähdytellä ja palautella kehoa.
- Mitä ajatuksia tai oivalluksia heräsi tämän päivän osiosta? Mitkä asiat ovat aikaisemmin olleet kunnossa, mitkä taas kaipaavat huomiota?

Jaa kommenttiosiossa!