



Utin jääkäriyrykmentti

Kuntoiluohje alokkaalle

Sotilaskoulutuksesta selviytyminen ei ole terveelle nuorelle mitenkään ylivoimaista, mutta se edellyttää hyvää kestävyyttä ja lihaskuntoa. Varusmieskoulutusjärjestelmässä liikuntakoulutuksen osuus on yli 20 prosenttia koulutukseen käytettävästä ajasta ja fyysisen koulutuksen osuus on lähes puolet. Liikuntakoulutuksen päämääränä on pysyvän liikuntaharrastuksen edistäminen siten, että asevelvolliset jatkavat fyysisen kuntosaa ylläpitämistä myös reservissä. Hyvän fyysisen kunnan myötä kohenee myös oma terveys, työkyky ja elämisen laatu.

Jos epäilet omaa kuntoasi, aloita viipymättä monipuolinen kuntoharjoittelu. Muista, että kuntosi kohoaa jo, mikäli liikut 3–4 kertaa viikossa vähintään 30 minuutin ajan. Huomaat, että kunnan kohottaminen ei vaadi isoa panostusta viikoittaisissa rutiineissa.

Varusmiespalvelukseen sisältyy runsaasti kävelyä. Kävelytottumuksia voit kehittää lisäämällä ennakkoon päivittäistä kävelyä. Tee kävellen nyt se lyhyt matka, jonka ennen ajoit autolla. Käytä hissien sijasta rappusia. Liikkumistapoja ja -tottumuksia muuttamalla fyysinen kuntosi kohoaa huomaamatta.

Kestävyyttä voidaan helposti kehittää kävely-, sauvakävely-, juoksu-, uinti-, pyöräily-, soutu-, melonta-, rullaluistelu- tai hiihtolenkkien avulla. Kestävyysharjoituksia tulisi tehdä 1–2 kertaa viikossa. Harjoituksen tulisi kestää vähintään 30–60 minuuttia ja sen tulisi aiheuttaa lievää hengästymistä ja hikoilua.

Lihaskuntoa voidaan kehittää esimerkiksi kuntosaliharjoittelulla, kuntonyrkkeilyllä sekä muiden kamppailulajien harjoittelulla. Lihaskuntoharjoittelussa korostetaan käsien ja keskivartalon lihaskestävyyden ja -voiman kehittämistä. Lihaskuntoharjoituksia tulisi tehdä 2–3 kertaa viikossa. Yhden harjoituksen on kestettävä vähintään 30–60 minuuttia.

Edellä mainittujen harjoitusten lisäksi on hyvä tehdä myös ketteryyttä, nopeutta ja lihasten hallintaa kehittäviä harjoituksia 1–2 kertaa viikossa. Tähän soveltuvat parhaiten palloilulajit ja yleisurheilu.

Kuntoharjoittelu aloitetaan nousujohteisesti ja varovasti ottaen huomioon oma lähtötaso. Vähemmän liikuntaa harrastaneilla tulisi ensimmäisten viikkojen aikana harjoitusten olla keveitä ja lyhyitä (20–30 min). Rasitustasoa lisätään kunnan kohotessa lisäämällä harjoitusvauhtia ja siirtymällä vaativampaan harjoitusmaastoon, pidentämällä harjoituksen kestoja sekä lisäämällä liikuntasuoritusten määrää.

Kunnan testaaminen

Ennen kuntoharjoittelun aloittamista on hyvä varmistaa, että terveytesi on kunnossa. Kävele, hölkkää tai juokse 12 minuuttia mahdollisimman hyvää vauhtia. Testi kertoo varsin luotettavasti kuntosi sekä hengitys- ja verenkiertoelimestön tilan. Mikäli jäät alle 2200 metrin, aloita kiireesti säännöllinen ja monipuolinen liikkuminen. Jos ehdit 12 minuutin aikana yli 3000 metriä, kuntosi on kiitettävällä tasolla.



Palautuminen

Jotta kuntosi kohoaa optimaalisesti, sinun on huolehdittava myös elimistön palautumisesta. Muista, että elimistö kehittyy ja kunto nousee vasta palautumisen aikana. Palautumista edistävät ainakin seuraavat tekijät:

- liikuntaharjoituksiin liittyä aina alku- ja loppuverryttely (10–15 min)
- kuntoiluun liittyä luonnollisena osana myös säännöllinen lihahuolto: venyttelyt, jumpat ja erilaiset hieronnat (15–30 min/krt)
- nestetasapainon ylläpitäminen harjoituksen aikana ja sen jälkeen
- monipuolinen ja oikeasisältöinen päivittäinen ravinto ovat myös palautumisen elinehto
- kevyt ja palauttava liikunta kovien harjoitusten ja harjoitusjaksojen jälkeen, esimerkiksi kävely, sauvakävely, uinti, pyöräily alhaisella teholla suoritettuna nopeuttavat elimistön palautumista paremmin kuin paikallaan oleminen
- säännöllinen riittävä lepo/uni, 7–8 tuntia vuorokaudessa
- säännöllinen, monipuolinen ja virikkeellinen elämä.

Tupakointi ja alkoholin käyttö hidastavat palautumista.

MarsMars.fi

Varusmiespalvelus on fyysisesti vaativaa, mutta ei ylivoimaista normaalikuntoiselle nuorelle. Vähäinenkin kuntoharjoittelu ennen palveluksen alkua parantaa valmiuksiasi suoriutua hyvin palvelustehtävistä sekä ennaltaehkäisee tuki- ja liikuntaelinvammojen syntymistä. Puolustusvoimien tarjoama MarsMars.fi sosiaalisen median liikuntapalvelu tarjoaa turvallisen ja nousujohtaisen kunto-ohjelman, jota noudattamalla varusmiespalveluksen aloittaminen on fyysisen kuormittavuuden osalta helpompaa.

Kirjautu palveluun internet-osoitteessa <https://marsmars.fi/>

Vastaa mahdollisimman todenmukaisesti taustatietokyselyyn, niin saat vastautesi perusteella räätälöidyn kunto-ohjelman, jonka voit tulostaa ja ottaa käyttöösi.

Kyselyvaiheen tietoja ei tallenneta eikä rekisteröidä mihinkään tietojärjestelmään, vaan niitä käytetään ainoastaan vastausten perusteella sopivan kunto-ohjelman luomiseen. Palvelu toimii internetissä täysin erillisenä ohjelmana, jota ei ole liitetty puolustusvoimien muihin tietojärjestelmiin.

