

Palautuminen

Heikki Pusa

9/2017

Palautuminen

Palautuminen on liikkumisen tärkein ominaisuus.

- Mukana kaikessa tekemisessä
- Mitattava arvo
 - LA / SYKE / AIKA
- Kuvaa aerobian tilaa
- Antaa palautteen kehon kokonaiskuormituksesta
- Monen asian summa

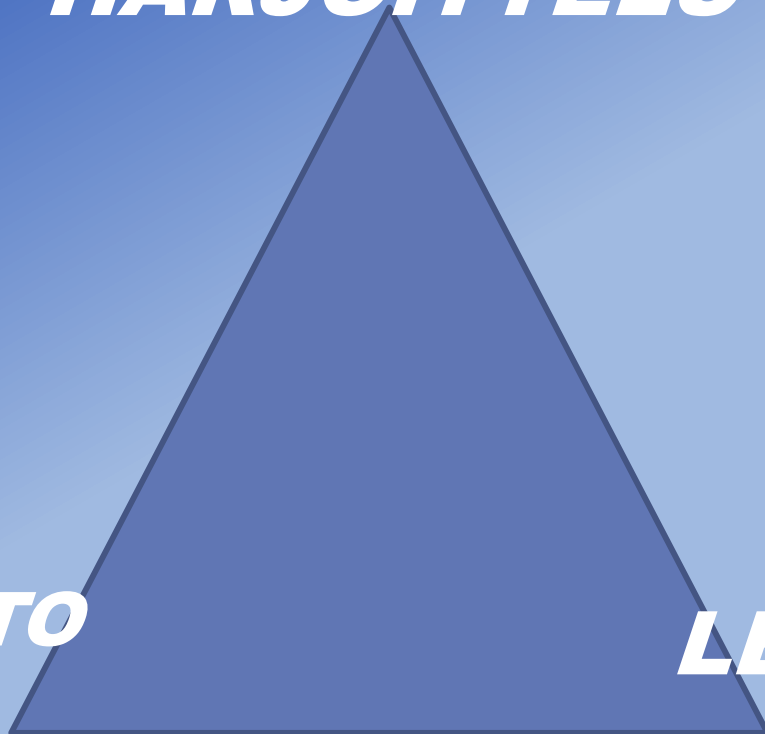
Palautuminen...

- Suorituksen sisällä
- Suoritusten välillä
- Jaksojen välillä

HARJOITTELU

RAVINTO

LEPO



Harjoittelu

- Monipuolista
- Määrä / teho
- Harjoittelun rytmitys
- Palauttava harjoittelu

Ravinto

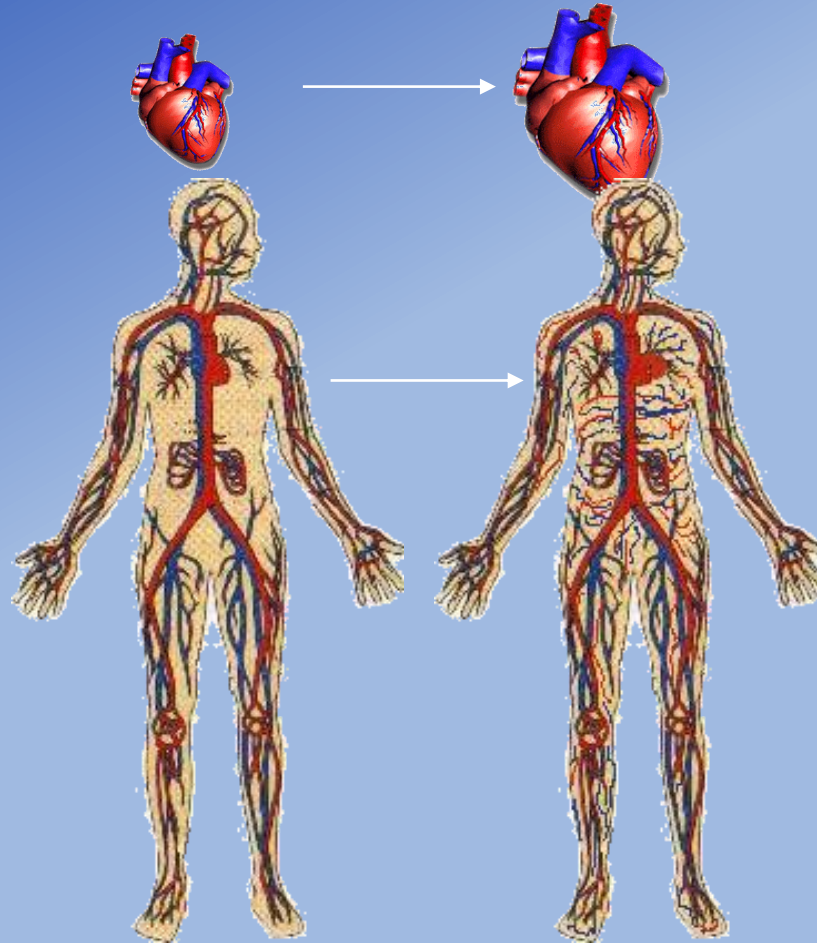
- Riittävästi
- Monipuolisesti
- Säännöllisesti
- Neste

Lepo

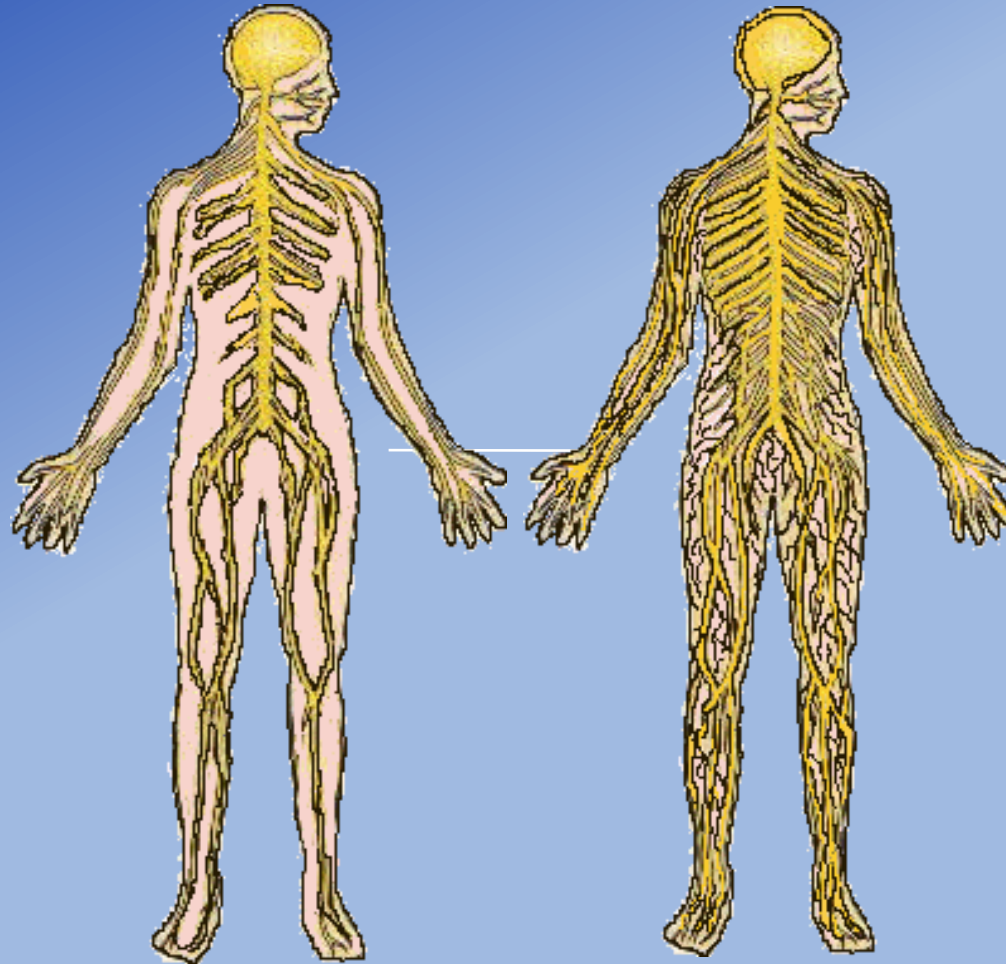
- Uni
- Lepopäivä



Hengitys- ja verenkiertojärjestelmä



Hermosto-lihas -järjestelmä



Harjoittelu (tavoite)

1. Mitä teen

- Hengitys, verenkierto
- Hermolihasjärjestelmä

2. Missä teen

- Maasto / Sali

3. Miten teen

- Teho, taito, määrä

4. Palaute

Hengitys- ja verenkierto -järjestelmä

- Hiussuonitus
- Sydämen koko
- Energia / happi
- Kuona-aineet / hiilidioksidi
- Väsymisen muodot
 - Lihasväsyminen
 - Energiat vähissä

Hermolihasjärjestelmä

- Taito, voima, nopeus
 - Tieto mitä teen
 - Keskittyminen
 - Rentous
 - Suoritus
- Kesto
- Liikkuvuus
- Lihastasapaino

Hermosto

- Unen laatu
 - Kevyt uni – mieli palautuu /aivot lepää ja työstää
 - Syvä uni – fyysinen palautuminen
- Elämän balanssi
 - Eri elämän osa-alueet huomioitu
- Positiivisuus
 - Asenne, tahtotilat, motivaatio

Yksittäinen harjoitus / palautuminen

> 12 h	matala teho, pitkä kesto
12-24 h	matala teho, perus-/lihaskestävyys
24-48 h	teho, lyhyt kesto
48-72 h	nopeus- /max voima
<72 h	kova teho, pitkä kesto, lihassoluvauriot, iskutus, loikat, hyppelyt

Palautuminen

- Neste, ravinto
- Lihastasapaino, lihashuolto
- Harjoittelun määrä / teho
- Harjoittelun rytmitys
- Harjoittelun monipuolisuus
- Henkinen palautuminen
- Lepo ja uni
- Palauttava harjoittelu

Alipalautuminen

- Heikentynyt suorituskyky
- Kohonnut leposyke
- Lihas- tai nivelkipuja ja ” raskasjalkaisuutta”
- Hidastunut reaktioaika ja koordinaatiokyvyn heikkeneminen
- Väsymystä, uneliaisuutta ja unihäiriöitä
- Ruokahaluttomuutta ja painon alenemista, ruuansulatusvaikeuksia
- Lisääntynyt janon tunne, varsinkin öisin
- Ärtäisyyttä, masentuneisuutta tai apatiaa
- Sairastelu / vammat

”Mittarit”

- Ortostaattiset sykereaktiot
- Pikkumattotesti
- Sauvarinne
- AIKA – SYKE – LA
- LA
- Syke
 - 50 – 60 /min kiitettävä
 - 35 – 45 /min hyvä
 - 20 – 30 /min huono
- Harjoituspäiväkirja

***Tunne on tärkeämpi kuin
mittarit***

***Itsetuntemus
on tie hyvään itsetuntoon***