

# Liikuntaohjeita reserviläisille

**Hyvän kunnon ja terveyden ohjeita:**  
**Vältä tupakointia**  
**Liiku monipuolisesti ja säännöllisesti**  
**Varmista riittävä lepo**  
**Syö monipuolisesti**  
**Käytä alkoholia kohtuullisesti**



## Liikunnallinen aktiivisuus

Mikäli liikunta-aktiivisuutesi on alhainen, aloita viipymättä kuntoharjoittelu. Muista, että kuntosi kohoaa jo, mikäli liikut jo muutaman kerran viikossa väh. 30 minuutin ajan. Huomaat, että kunnon kohottaminen ei vaadi isoa panostusta viikoittaisissa rutiineissasi. Säännöllisellä, monipuolisella ja oikealla harjoittelulla kuntosi kohoaa suorastaan hämmästyttävällä tavalla. Sopivia ja turvallisia sekä helppoja liikuntamuotoja ovat reipas kävely, sauvakävely, hölkkäminen, hiihto, pyöräily, uinti ja tanssiminen.

Aktiiviseen elämäntapaan sisältyy runsaasti hyötyliikuntaa ja kävelyä. Lisää päivittäistä kävelyä ja pyöräile työmatkat mahdollisuusiesi mukaan. Terveyden ja työkyvyn kannalta riittävää perusaktiivisuutta voi seurata esim. askelmittarin avulla. Aikuinen henkilö kävelee vuorokauden aikana n. 5 000 askelta (n. 4 km) vuorokaudessa. Terveyden kannalta riittävä askelmäärä on n. 9 000 askelta (n. 7 km) vuorokaudessa. Tähän pääsee lisäämällä kävelyä n. puoli tuntia arkituntien päälle.

Terveyden kannalta ihanteellinen askelmäärä on n. 13 000 askelta vuorokaudessa (n. 10 km), joka edelliseen nähden on n. puolen tunnin lisäys. Aktiivisuuden tulee muodostua vähintään 10 minuutin jaksoista, joissa kävely on aktiivista.

Liikkumistapoja ja -tottumuksia muuttamalla fyysinen kuntosi kohoaa huomaamatta ja samalla elämisen laatu paranee!

Aloita muutosten tekeminen pienin askelin. Yhden liikuntaharjoituksen lisääminen 4-6 viikossa on sopivan rauhallinen tahti, jolloin elimistösi ehtii sopeutua lisääntyneeseen rasitukseen.

## Kehon painoindeksi

Kehon koostumuksen keskeinen tekijä on kehon rasvakudoksen määrä ja jakaantuminen. liikunta kuluttaa energiaa ja pitää painon kurissa. Paljon liikuntaa harrastavat ovat harvoin ylipainoisia. Tärkeintä ei ole liikuntalaji, vaan liikunnassa yhteensä kuluva energian määrä. Liikunta yhdessä vähäenergisien ruokavalion kanssa laihduttaa ja auttaa ehkäisemään lihomista. Painon säätelyyn tarvitaan runsaasti kaikenlaista liikuntaa, myös arki- ja hyötyliikuntaa siten, että päivittäinen energiankulutus on mahdollisimman suuri.

## Kehon palautuminen

Jotta kuntosi kohoaa optimaalisesti tulee sinun huolehtia myös elimistösi palautumisesta.

Palautumisella tarkoitetaan niiden muutosten korjaamista, jotka liikunnan tuoma fyysinen kuormitus on aiheuttanut elimistölle ja aineenvaihdunnalle. Elimistö kehittyy ja kunto nousee vasta palautumisen aikana.

## Liikkumiseen liittyy myös riskejä

- Kuuntele kehoasi ja reagoi sen mukaan - aloita liikkuminen varovasti ja etene nousujohteisesti.
- Vältä liikkumista sairaana/toipilaana
- Vältä liikkumista ruokailun jälkeen vähintään 2 tunnin ajan
- Vältä alkoholia ja tupakkaa ennen liikkumista ja sen aikana
- Ota huomioon ympäristön olosuhteet - kova pakkanen tai korkea lämpötila
- Vältä liikkumista verenluovutuksen tai rokotuksen jälkeen
- Muista aktiivinen lihahuolto

## Miten tunnistat liian kovan/rasittavan kuntoilun oireet

Yleinen haluttomuus ja väsymys kuntoilu ei maistu hyvältä levoton/ rauhaton yöni ja unensaantivaikeuksia voimakas hikoilu öisin rasitukset normaalia helpommin kuntoilun aikana levoton olo ja korkea leposyke ruokahaluttomuus kohonnut verenpaine ja huimaukset pitkäaikaiset lihaskivut ja vammat sairastumisaltuus lisääntynyt

## Oireisiin auttavat

- Muutama lepopäivä on paikallaan. - Aloita harjoittelu varovasti.
- Kevennä harjoittelua.
- Nauti monipuolisesta ja hiilihydraattipitoista ruokaa.
- Huolehdi hyvästä nestetasapainosta.
- Lisää lihahuoltoa ja rentoutumista.
- Käännyt tarvittaessa asiantuntijoiden puoleen.

## Tässä perustietoa palautumiseen liittyvistä toimenpiteistä:

- Säännöllinen, virikkeellinen ja monipuolinen elämä
- Liikuntaharjoitukseen liittyy aina alku- ja loppuverryttely (10-15 min)
- Kuntoiluun liittyy luonnollisena osana myös säännöllinen lihahuolto: venyttely, voimistelu, hieronta ja, rentoutuminen (15-30 min. kerta)
- Nestetasapainon ylläpitäminen harjoituksen aikana ja sen jälkeen
- Yli tunnin harjoituksissa tulisi mukana olla nestettä
- Nestettä kuluu liikunnan aikana 1-3 litraa tunnissa ilman lämpötilasta riippuen
- Runsas nesteiden nauttiminen (2-2,5 dl/20 min) liikuntasuoritusten yhteydessä ja jälkeen nopeuttaa elimistön palautumista
- Monipuolinen ja oikeansisältöinen päivittäinen ravinto ovat myös palautumisen elinehto
- Runsaasti hiilihydraatteja ja vähän rasvaa ja suolaa
- Runsaasti vihanneksia, hedelmiä, juureksia ja viljatuotteita
- Kaksi lämmintä ateriaa vuorokaudessa
- Kevyt ja palauttava liikunta (kävely, sauvakävely, uinti ja kotiaskeetit)
- Säännöllinen ja riittävä lepo ja uni, vähintään 7-8 tuntia vuorokaudessa



Outokummun Aimo Laasonen lyö lähestymislyönnin 9. väylän greenille. Arkistokuva.

## Reservipiirien 5. golfmestaruuskilpailut Kontiolahdella 28.7.2007

**Reservipiirien 5. golfmestaruuskilpailut kisailtiin 28.7.2007 Kontiolahdella Karelia-golfin hienolla ja vaativalla kentällä. Sää suosi kilpailijoita kisan alun sadekuuron jälkeen kauniin Höytiäisen kimallellissa kentän läheisyydessä.**

Kilpailut vietiin läpi kahdessa sarjassa. Tasoituksellinen Lyön-

tipeli-sarjan voittajaksi pelasi Karelia Golfin Antti Eteläpää, toiseksi taituroi Heikki Karppanen Outokummusta. Niin ikään Outokummun ikinuori Aimo Laasonen pelasi kolmanneksi ja voitti myös pisin avaus erikoiskilpailun. Tasoituksellisen Pistebogey-sarjan voitti joensuulainen Karelia Golfia edustava Harri Honkanen. Toiseksi kilpailussa tuli Ilpo Pohjola ja

kolmannen tilan valtasi Pekka K. Vatanen, molemmat niin ikään Karelia Golfin jäseniä. Toisen erikoiskilpailun, lähimmäksi lippua voitti Heikki Karppanen Outokummusta.

Ensi vuonna kilpailut järjestetään Nurmeksessa ja järjestäjät toivovat kilpailuihin runsasta osanottoa.

## Hyvä menestys Pohjois-Karjalaan Reserviläisliiton ja Reservi-upseeriliiton 3. golfmestaruuskilpailut Kotkassa 4.8.07

Reserviläisliiton ja Reserviupseeriliiton 3. golfmestaruuskilpailut kisailtiin 4.8.2007 Kotkassa Kymen Golfin vaativalla kentällä. Sää suosi kilpailijoita ja tänä kesänä harvinainen helle kypsytti pelaajat kierroksen aikana.

Kilpailu vietiin läpi hyvässä hengessä ja hurtista reserviläis-huumorista nauttien. Pohjois-Karjalasta kilpailuihin osallistui 5 pelaajaa, joiden panos kilpailussa oli varsin mukava.

Kilpailut vietiin läpi kahdessa sarjassa. Tasoituksellisen Pistebogey-sarjan voitti Outokummun Golf-seuran Juha Kastikainen. Juha voitti myös kilpailujen parhaan pelaajan kiertopalkinnon. Ikuisesti kiertä-

vän parhaan pelaajan kiertopalkinnon Juhan haltuun lahjoitti 1. mestaruuskilpailuiden järjestäjä Ilpo Pohjola. Toiseksi tässä sarjassa pelasi syyskesän lämpimien siivittämänä nousukuntoinen Karelia Golfia edustava Antti Niemi Kontiolahdella.

Tasoituksellinen Lyöntipeli oli tasainen ja voittajaksi pelasi Paltamo Golfia edustava Juho Huusko Kuhmosta. Hän vastasi myös parhaasta Scratch-tuloksesta. Kolmanneksi tässä sarjassa pelasi Outokummun Golf-seuran Aimo Laasonen, joka voitti myös pisimmän avauslyönnin erikoiskilpailun.

Kuntourheilun näkökulmasta golf on mitä parhain. Runsaan neljän tunnin suorituksen aikana

kävelymatkakasi tulee yli 10-14 kilometriä, riippuen siitä kuinka paljon palloja etsiskellään metsähallituksen puolelta ;). Energiaa kuluu yli 1000 kcal ja keskisyke on yli 100. Tällainen pitkäkestoinen aerobinen suoritus on omiaan parantamaan reservimme kuntoa ja terveyttä. Sitä voi suosittelua kaikille jäsenillemme ikään tai sukupuoleen katsomatta.

Kilpailuille on varmuudella tulossa jatkoa, sillä kilpailujen jälkeen Varkauden reserviläiset ilmoittivat hakevansa liitoilta seuraavien kisojen järjestämiseksi Joroisissa ensi vuonna heinäkuun loppupuolella.