Terveysliikunnan vaikutukset aloittelijalla

	Fysiologiset vaikutukset	Harjoittelutapa
1. kerrasta alkaen	↑ Hiilihydraatti- ja rasva-aineenvaihdunta ↓ Lepoverenpaine ↓ Nivelten jäykkyys	• kaikenlaista fyysistä aktiivisuutta siten, että päivittäinen energiankulutus on mahdollisimman suuri
2–4 vk	↑ Lihasvoima (oppimisvaikutus)	• tärkeimpiin lihasryhmiin ja niveliin kohdistuvaa venytystä n. 30 sekunnin ajan vähintään 3 kertaa viikossa, iän myötä useammin
2 kk	↓ Lepoverenpaine ↓ Leposyke ↑ Voima	• yksi tai useampia 8–12 toiston lihaskuntoharjoituksia 8–10 eri lihasryhmälle, niin että kuormitetut lihakset väsyvät • 1–3 kertaa viikossa
3 kk	↑ Hengitys- ja verenkiertoelimistön kestävyyskunto (VO_2max)	• kestävyysliikuntaa 3–5 kertaa viikossa 20–60 minuuttia kerrallaan • vähintään kohtalainen teho • esim. reipas kävely aloittelijalla
3–6 kk	↑ HDL-kolesteroli	
1 vuosi –	Luuston vahvistuminen	• kehon painoa kantavaa iskutyyppistä, nopeita suunnan muutoksia, toistoja sekä voimaharjoittelua sisältävää liikuntaa • 3–5 päivänä viikossa • esim. kuntosaliharjoittelu, aerobic, nopeat mailapelit ja ripeä kävely
	↓ Sepelvaltimotauti- ja diabetesvaara ↓ Liikapaino	

UKK-instituutti