



# Terve Voimistelija ja urheilulliset elämäntavat, ravinto osana terveellisiä elämäntapoja

## Terveyttä tukeva toimintakulttuuri

Terveyttä tukevan toimintakulttuurin ja kokonaisvaltaisen valmennuksen keskeinen ajatus on se, että toiminnan keskiössä on lapsi tai nuori, joka nähdään laajemmin kuin urheilijana. Jokaisella voimistelijalla on oma taustansa ja elämäntilanteensa sekä biologinen, psyykinen ja sosiaalinen puolensa, jotka tulee huomioida valmennuksessa. Valmentajan lisäksi voimistelijan ympärillä toimiva tukiverkosto (mm. vanhemmat, seura) on merkittävässä roolissa voimistelijan terveyttä tukevan toimintakulttuurin luomisessa. On tärkeää, että terveyttä pidetään ensisijaisessa roolissa harjoittelussa ja se huomioidaan päivittäisessä toiminnassa.

## Terveelliset elämäntavat ja terveellinen ravinto

Riittävä ja monipuolinen ravinto sekä riittävä uni ovat yhtä tärkeitä kuin hyvä harjoittelu. Laadukas ja oikeanlainen ravinto sekä lepo ovat urheilijan kehittymisen edellytys. Nämä ovat merkittävässä roolissa harjoittelusta palautumisen tehostamisessa sekä vammojen ja sairastumisriskin minimoimisessa. Lapsen ja nuoren unentarve keskimäärin

- 7–10 v 9.5–10 tuntia
- 11–14 v. 9–9.5 tuntia
- 15–17 v. 8.5–9 tuntia
- 18–19 v. 8 tuntia

Ravitsemusvalmennuksen tavoitteita ovat mm. voimistelussa kehittyminen ja sitä tukevan ruokavalion omaksuminen sekä terveenä pysyminen. Tärkeää on, että voimistelijan ravitsemuksesta ei tehdä rakettitiedettä ja asioista pystytään keskustelemaan, mikäli tarvetta ilmenee. Jos ruokavalio on urheilijalle mielekäs ja joustaa tarvittaessa, siitä tulee luonteva osa päivittäistä harjoittelua lapsesta lähtien.

### **Ravinto vaikuttaa**

- vireystilaan ja jaksamiseen
- liikuntavammojen riskiin
- kunnon kehittymiseen
- liikuntasuorituksesta palautumiseen
- hyvään oloon
- painonhallintaan

### **Paremmen syömisen hyödyt voimistelijalle**

- Pysyt terveenä, ei poissaoloja treeneistä
- Olet keskittyneempi ja onnistut useammin
- Olet virkeämpi, iloisempi ja innostuneempi
- Tarkkuus ja taito ominaisuudet säilyvät treenin loppuun asti, jaksat tehdä laadukkaasti
- Voimaominaisuudet ja hyyt paranevat
- Kroppa muokkautuu haluttuun suuntaan
- Pysyt sopivassa painossa helpommin
- Syömisen hallinta helpottuu
- Parempi mieli

### **Ruokavalion keskeiset periaatteet, myös liikunnan näkökulmasta**

- tasainen ateriarytmi
- lautasmallin mukaisesti rakennetut pääateriat
- fikset välipalat
- kasvikset, hedelmät, marjat joka aterialla jotain
- täysjyväviljatuotteet: hyvälaatuiset hiilihydraatit
- pehmeät rasvat: rypsiöljy, margariini, kalanrasva
- kala: kahdesti viikossa

- ruokajuomat: maito, piimä ja vesi
- herkkuketket: toki niitäkin on silloin tällöin
- kisaeväissä riittävästi energiaa (hyvin sulavaa hiilihydraattia)

## **Ateriarytmi, syöminen ennen liikuntaa:**

### **Tavoitteena**

- liikuntasuorituksen alkaessa ruoansulatuskanava on jo tyhjä, verensokeri normaali ja energia lihaksissa asti
- lounaalla tankataan, ei iltapäivän välipaloilla juuri ennen liikuntaa!
- Yleinen suositus: kunnon aterian ja liikunnan väliin jää 1,5–3 t (ikä vaikuttaa tuntemuksiin – täydellä vatsalla ei ole aina mukava treenata)
- juomana on pääsääntöisesti VESI

### **Kasviksia**

- salaatit ja raasteet
- vihannekset, myös pakastevihannekset ja wok-vihannekset ja marjat

### **Lihaa tai kalaa**

- nauta, porsas, poro, kana, kalkkuna,
- kala, katkaravut
- juustot
- kananmuna

### **Perunaa, riisiä tai pastaa**

- peruna, tumma riisi, täysjyväpasta

### **Ruokajuoma**

- rasvaton maito, piimä tai vesi

### **Leipää**

- muutama siivu näkkileipää, ruisleipää, tummaa täysjyväleipää

### **Miksi proteiineja?**

- Jokaisella aterialla
- Pääaterioilla
- 1/3 lautasesta lihaa, kanaa tai kalaa
- Välipalat

- Välipalalla jotain - eli sisällytä välipalaan: leivän päälle kananmunaa, leikkeleitä esim. kinkku- tai kalkkunaleikkeleet, vähärasvaista juustoa
- Tai maitotuotteita: esim. jogurtit, jogurttijuomat, maito, maitokaakao
- Liika on liikaa proteiinissakin. Proteiinia ei tarvita ylimäärin.
- Voimistelijan proteiinin tarve on vain kohtuullinen.
- Lautasmallin mukaiset ateriat ja järkevät välipalat riittävät.

### **Miksi kasviksia?**

- antioksidantit
  - voimistelijan lihaksistoa ja muita kudoksia suojaava vaikutus
  - terveenä pysyminen
- vitamiinit ja mineraalit
- "oikeasta" ruuasta paras kokonaisuus

### **Miksi täysjyväisiä hiilihydraatteja?**

- Täysjyvä sisältää antioksidantteja, vitamiineja ja kivennäisaineita.
- Voimistelijan lihaksistoa ja muita kudoksia suojaava vaikutus
- terveenä pysyminen
- kuitu edistää vatsan toimintaa

### **Ravintokuitu pitää nälän parhaiten loitolla.**

- tasainen verensokeri, jaksaminen
- painonhallinta helpottuu

### **Miksi rasvaa?**

- kehon palautumista tukeva hormonitoiminta
- harjoituksen aiheuttamat vauriot korjataan myös kasviöljyjen ja kasviöljypohjaiset levitteiden avulla
  - kala, rypsi: omega-rasvahapot (kalassa myös D-vitamiini)
- Sopivasti rasvaa ruuassa: tasaisempi verensokeri, ruoan ja vitamiinien imeytyminen  
-> hyvä vireystila

Käytetyt lähteet: Voimisteluliiton luomat uudet Terve Voimistelija -materiaalit