

Aktiivinen arki ja liikunnan määrät



Johdanto

Arki on muuttunut. Ennen ihmisten tuli liikuttua luontevasti arjen mukana, mutta teknologian ottaessa harppauksia eteenpäin luonnollinen liikkuminen on vääjäämättä jäänyt jalkoihin. Istuminen ja paikallaan olo on lisääntynyt tahtomattammekin.

Liikunta sisältyy lasten ja nuorten arkeen lähinnä erillisenä ohjattuna harrastuksena.

Arkiliikunnan puute näkyy myös lasten liikuntataitojen heikkenemisenä. Siinä missä ennen juostiin ulkona leikkien poliisia ja rosvoa pitkin metsiä, istutaan nykyisin paikallaan ja ollaan hyviksiä ja pahiksia pelikonsoleiden avulla.

Arkiliikkuminen tulisikin nähdä osana harjoituskokonaisuutta, jonka avulla voidaan helposti lisätä viikottaisen kokonaisliikunnan määrää.



Liikunnan ja liikkumisen kokonaismäärät ja suositukset

Aktiivinen arki on olennainen osa urheilevan lapsen ja nuoren kehitystä. Lajiharjoittelu yksin ei riitä rakentamaan kestäväää pohjaa, vaan kokonaisliikunnan tulee koostua monipuolisesta arkiaktiivisuudesta ja omatoimisesta liikkumisesta. Tavoitteena on luoda vahva fyysinen perusta, joka tukee terveyttä, ehkäisee vammoja ja mahdollistaa myöhemmän tavoitteellisen harjoittelun.

Tavoitteellisesti urheilevan lapsen ja nuoren tulisi liikkua **vähintään 15–20 tuntia viikossa** (noin 3 h päivässä). Määrä sisältää **kaiken fyysisen aktiivisuuden**, ei pelkästään ohjattuja lajitreenejä.

- **Noin 50 % (7–10 h/vko)** ohjattuja lajiharjoituksia ja seuran yhteistreenejä
- **Noin 50 % (7–10 h/vko)** muuta aktiivisuutta: – omatoiminen pihapelaaminen – koululiikunta – hyötyliikunta (kävely, pyöräily) – aktiiviset leikit ja monipuolinen liikkuminen

Miksi pelkkä lajitreeni ei riitä?

Pelkkä ohjattu harjoittelu tuottaa usein vain **3–6 tuntia liikuntaa viikossa**, mikä on kasvuikäiselle liian vähän. Se lisää rasitusvammojen riskiä ja johtaa yksipuoliseen kuormitukseen. Laaja kokonaisliikunnan määrä rakentaa **peruskestävyyden, motoriset perustaidot ja tuki- ja liikuntaelimistön valmiuden** kestää myöhempien vuosien kovempaa harjoittelua.



Terveysliikunta vs. Urheilijan polku

kohderyhmä	suositus	tavoite
Kaikki 7-17 vuotiaat	Väh. 60 min./päivä (7h/vko)	Terveysten, kasvun ja hyvinvoinnin tukeminen
Urheileva/kilpaileva nuori	15-20 h/vko	Pohjan rakentaminen tavoitteelliselle harjoittelulle: 50 % ohjattua – 50% arkiaktiivisuutta



Kokonaiskuormituksen seuranta

Urheilevankin lapsen kohdalla on tärkeää varmistaa, että liikkuminen, koulu, lepo ja muu arki pysyvät tasapainossa.

- **Uni:** 9–11 tuntia yössä
- **Arki:** aikaa koululle, ystäville ja muille harrastuksille
- **Kuormitus:** valinnat tehdään arjen jaksaminen edellä

Runsas istuminen ja paikallaanolo ovat haitallisia myös urheilijalle. Kevyt liikkuminen auttaa palautumaan kovasta harjoittelusta paikallaanoloa tehokkaammin.



