



**MIKKELIN
KILPA-VEIKOT**

INFOPAKETTI

**URHEILIJAN
YLIKUORMITUS**

PERUSTIETOA

YLIKUORMITUS

- Liiallinen kuormitus, joka ylittää yksilön sopeutumiskapasiteetin aiheuttaa ylikuormitusta.
- Ylikuormitustila aiheuttaa useasti muutoksia yksilön toimintaan.

Ylikuormituksen oireita voi olla:

- Heikko palautuminen
- Sykkeen muutokset
- Suorituskyvyn heikkeneminen
- Heikentynyt motivaatio
- Muutokset mielialassa
- Ruokahalun lasku
- Keskittymiskyvyn herpaantuminen
- Väsymys
- Univaikeudet kuten unen laadun heikkeneminen
- Sairastelu
- Suurentunut loukkaantumisriski - enemmän loukkantumisia
- Kuukautishäiriöt

Ylikuormitus vaatii aina aikaa palautumiselle riippuen sen vakavuudesta. Palautumisaika vaihtelee muutamasta päivästä useisiin kuukausiin, mutta yleensä se kestää kahdesta neljään viikkoa. Palautumisen päätteksi tehdään suunnitelmallinen paluu takaisin harjoittelun pariin.

Ylikuormituksesta on hyvä antaa tietoa seuran sisässä.



YLIKUORMITUKSEN EHKÄISY

KEINOJA YLIKUORMITUKSEN EHKÄISYYN

- Hyvät elintavat;
 - Riittävä uni ja lepo.
 - Laadukas ruoka, oikeat ravitointorit.
 - Säännöllinen ateriarytmi.
- Oman terveyden hoitaminen, esimerkiksi sairauksien hoito.
- Oman kokonaiskuormituksen huomioiminen ja tunnistaminen.
- Stressitekijöiden vähentäminen.
- Monipuolinen harjoittelu.
- Riittävän maltilliset nostot harjoitusmäärissä.
- Seuranta omassa harjoittelussa.

**EHKÄISEMÄLLÄ
YLIKUORMITUSTA
VÄLTYTÄTÄÄN
MONILTA
ONGELMILTA!**

LÄHTEET

Viitattu:

terveurheilija.fi

Lisätietoa saatavissa:

[Linkki](#)