

+ o LAJIESITTELY KUNTONYRKKEILY



HELSINGIN TARMO RY



HELSINGIN TARMO NYRKKEILY

Mäkelänkatu 52 B | Vuodesta 1931

Titta Päri, Helsingin Tarmo Nyrkkeily – Lajit tutuksi teemakurssi 29.5.2023 Lehmiraanta

MITÄ TULEE MIELEEN SANASTA KUNTONYRKKEILY?

+

•

○

+

○

•

+

•

○

Kuntonyrkkeilyn terveysprofiili

- Kuntonyrkkeily tarjoaa terveys- ja kuntoliikuntaan monipuolisen, tehokkaan ja helposti muunneltavan vaihtoehdon
- Kuntonyrkkeilijä harjoittaa harjoituksen aikana sekä hermo- ja lihasjärjestelmäänsä että sydän- ja verenkiertoelimistöänsä
- Kuntonyrkkeilyssä alaraajojen suuret lihakset, vartalolihakset ja yläraajojen lihakset tekevät dynaamista lihastyötä ja kierrättävät siten tehokkaasti verta
- Säännöllinen kuntonyrkkeilyharjoittelu saa sydämessä, verenkiertoelimistössä, hengityselimistössä sekä tuki- ja liikuntaelimistössä aikaan toiminnallisia ja rakenteellisia muutoksia

+

•

○

Kuntonyrkkelyn terveysprofiili

- Aineenvaihdunta ja kehonkoostumus (mm. tyypin 2 diabetes)
- Sydän, verenkierto ja hengitys (sydän- ja verenkiertoelimistön sairaudet)
- Kestävyyskunto
- Lihasvoima ja voimantuotto
- Motoriset taidot
- Tasapaino (kaatumisriski)
- Luuston terveys (luun tiheys/osteoporoosi)

+

•

○

Mitä on kuntonyrkkeily?

- Kuntonyrkkeily on toiminnallista lihaskuntoharjoittelua, joka kehittää harrastajansa kykyä ja valmiuksia tuottaa liikkeitä tehokkaasti ja turvallisesti
- Kuntonyrkkeilyn luonteva työ- ja lepojaksojen vuorottelu tehostaa aineenvaihduntaa ja kehittää kestävyysominaisuuksia

+

•

○

Kuntonyrkkeilyn historia

- Nyrkkeilysaleilla on ollut kautta aikain harrastajia, jotka ovat olleet lajin parissa kuntoilumielellä
- Innostus kuntonyrkkeilyyn alkoi kasvaa Suomessa 1980-luvun lopulla
- Varsinainen kuntonyrkkeily alkoi 1990-luvun alussa naisten kuntonyrkkeilyinnostuksen myötä
- Suomen Nyrkkeilyliiton käynnistämän kuntonyrkkeilyohjaajien koulutustoiminnan myötä vuonna 1992, nousi harrastajamäärät räjähdysmäisesti
- Aluksi lajia harrastettiin lähinnä nyrkkeilyseuroissa, mutta vuosikymmenen kuluessa harrastus levisi mm. Yksityisiin kuntosaleihin, urheiluopistoihin sekä erilaisiin liikuntaryhmiin
- Suomi on kuntonyrkkeilytoiminnassa edelläkävijöitä ja johtava maa maailmassa, kun harrastajamäärät suhteutetaan asukaslukuun

+

•

○

Kuntonyrkkeilyn harrastaminen

- Kuntonyrkkeily on nyrkkeilyn harrastamista ilman kilpailullisia tavoitteita
- Harjoittelu perustuu nyrkkeilyn tekniikkaan ilman korkeita tavoitteita
- Tekniset vaatimukset liittyvät siihen tavoitteeseen, että harjoittelusta saadaan oikean tekniikan avulla nautittavaa liikuntaa
- Harjoittelun vauhdikkuus, vaihtelevuus ja tekninen haastavuus auttavat unohtamaan tehokkaasti arkipäivän murheet
- Nyrkkeilyä on pidetty hyvänä tapana purkaa kontrolloidusti sisäisiä aggressioita, joita jokaisella kasaantuu alitajuntaan

+

•

○

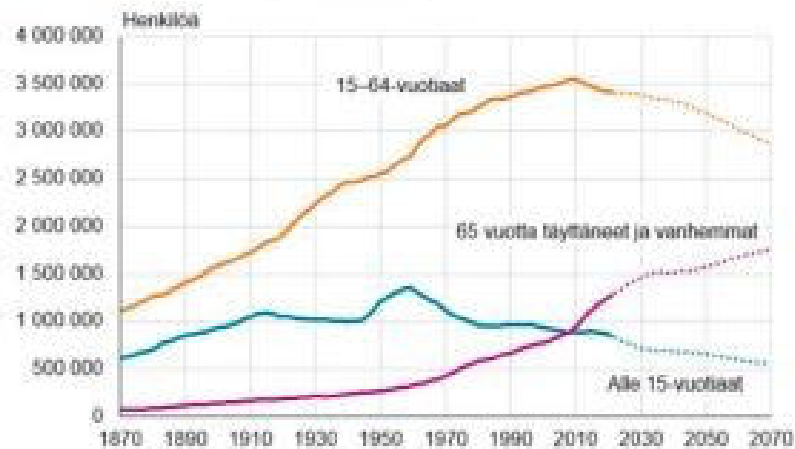
Kuntonyrkkeilyn harrastaminen

- **Harjoittelu etenee aina harrastajan omien fyysisten ja motoristen kykyjen mukaan**
- Useilla seuroilla on peruskurssi, jonka kautta pääsee mukaan toimintaan
- Kuntonyrkkeilyn hyödyt myös myöhäiskeskikäisten joukossa on viime vuosina havaittu ja yli 60-vuotiaille suunnatut ryhmät nostavat suosiotaan koko ajan

IKÄRYHMIEN OSUUS VÄESTÖSTÄ

+

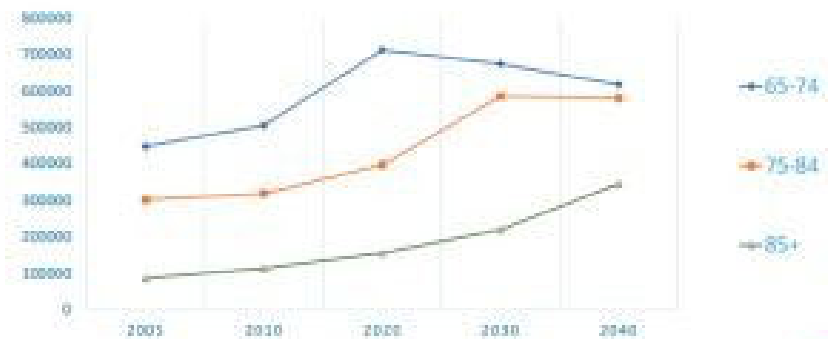
ERI IKÄRYHMIEN OSUUS (%) VÄESTÖSTÄ 1870 - 2022
JA ENNUSTE VUOTEEN 2070



lähde: Tilastus

TULEVAISUUDESSA YHÄ ENEMMÄN VANHEMPIA
IÄKKÄITÄ SUOMALAISIA

VÄESTÖENNUSTE 65+ 2005-2040



lähde: Tilastus

+

•

○

Tutkimus

LAB University on Applied Sciences, Jenna Luminummi, 2021

Kirjallisuuskatsaus kuntonyrkkeilyharjoittelun tehokkuudesta Parkinsonin tautia sairastavan psyykkiseen hyvinvointiin ja fyysiseen suorituskyykyyn

Nyrkkeilyharjoittelun hyötyjä:

- ketteryuden parantuminen
- tasapainon parantuminen
- liikkeenhallinnan parantuminen
- liikkuvuuden parantuminen
- liikenopeuden parantuminen
- elämälaadun parantuminen
- toimintakyvyn parantuminen
- fyysisen suorituskyyvyn parantuminen
- lisää voimaantumisen ja minäpystyvyyden tunnetta
- ryhmässä harjoittelu lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta ja mahdollistaa vertaistuen
- tuo mielekästä sisältöä elämään
- harjoittelu muokattavissa sopivaksi osallistujan lähtökohdat huomioonottaen
- saatu hyviä tutkimustuloksia mm. Parkinsonin taudin hoidossa^{1,2} ennaltaehkäisyssä ja hallinnassa

1. Combs, S. Diehl, D. Chrzastowski, C. Didrick, N. McCain, B. Mox, N. Staples, W. & Wayman, J. 2013. Community-based group exercise for persons with Parkinson Disease. Viitattu 3.3.2021. Saatavissa <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23422464/>.

2. Domingos, J. Radder, D. Riggare, S. Godinho, C. Dean, J. Graziano, M. M. de Vries, N. Ferreira, J. & Bloem, B. 2019. Implementation of a Community- Based Exercise Program for Parkinson Patients: Using Boxing as an Example. Journal of Parkinson's disease. Viitattu 2.3.2021. Saatavissa <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6839476>

+

•

○

Kuntonyrkkeilyn harrastaminen

- Kuntonyrkkeily tarjoaa kunnon kohottamisen sekä motorisen oppimisen lisäksi myös sosiaalisia suhteita
- Harjoitteita tehdään pareittain ja kannustetaan harjoittelemaan myös eri ihmisten kanssa, jolloin harjoittelun myötä tutustuu uusiin ihmisiin
- Harjoitussaleilla vallitseva positiivinen ilmapiiri on osa sosiaalista hyvinvointia

+

•

○

Kuntonyrkkeilyn harrastaminen

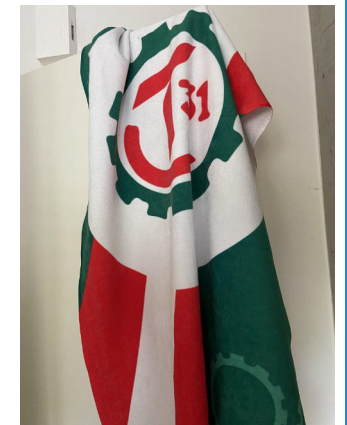
- Arviolta noin puolet harrastajista on nyrkkeilyseuroissa
- Nyrkkeilyseurojen harjoittelumaksut ovat kohtuuhintaisia eikä salit yleensä koreile ulkonäöllä
- Useasti nyrkkeilysaleilla ohjaajien kokemus on kuntonyrkkeilystä vahva, jolloin lajituntemuksen kautta harjoitustunnit ovat vaihtelevia ja kuormittavat elimistöä monipuolisesti



Välineet



- sisäjalkineet, shortsit tai verkkarit, t-paita, vesipullo ja pyyhe





Mitä nyrkkeilytunti sisältää?

- Nyrkkeilytunti sisältää tyypillisesti harjoituksia, jotka auttavat parantamaan käsien ja silmän koordinaatiota, ketteryyttä, nopeutta, kestävyyttä ja voimaa
- Nyrkkeilytunnit kestävät tyypillisesti 30–90 minuuttia ja voivat sisältää esimerkiksi:
 - venytyksiä ja lämmittelyharjoituksia
 - nyrkkeilysäkkiharjoittelua
 - jalkatyötä ja ketteryys/tasapainoharjoituksia
 - yleiskuntoa parantavia harjoituksia (vatsa/selkä/jalat)

Kierto/liikkuvuusharjoittelua

Kuntonyrkkeilytuntiin kuuluu aina alkulämmittely, joka valmistaa kehon harjoitteluun ja tunti päättyy aina huolelliseen loppujäähdyttelyyn.

+

•

○

Mitä nyrkkeilytunti sisältää?

- Nyrkkeilytunti sisältää tyypillisesti harjoituksia, jotka auttavat parantamaan käsien ja silmän koordinaatiota, ketteryyttä, nopeutta, kestävyyttä ja voimaa
- Nyrkkeilytunnit kestävät tyypillisesti 30–90 minuuttia ja voivat sisältää esimerkiksi:
 - venytyksiä ja lämmittelyharjoituksia
 - nyrkkeilysäkkiharjoittelua
 - jalkatyötä ja ketteryys/tasapainoharjoituksia
 - yleiskuntoa parantavia harjoituksia (vatsa/selkä/jalat)

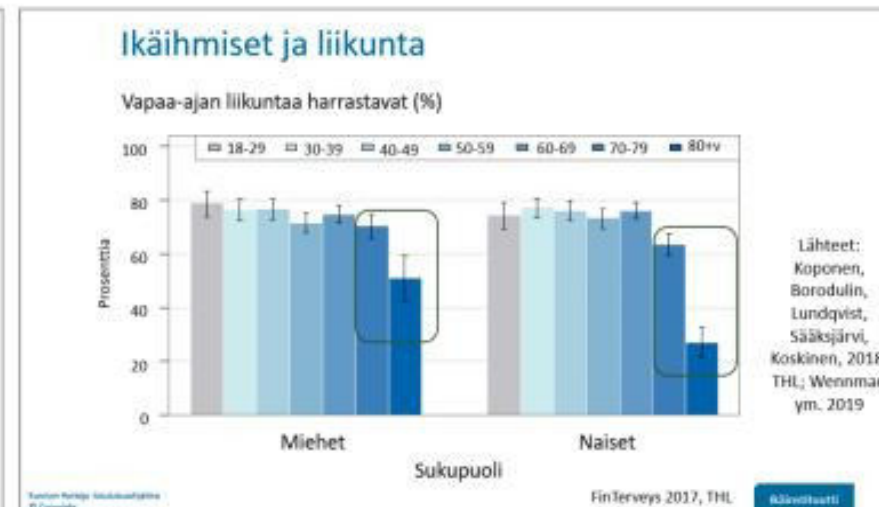
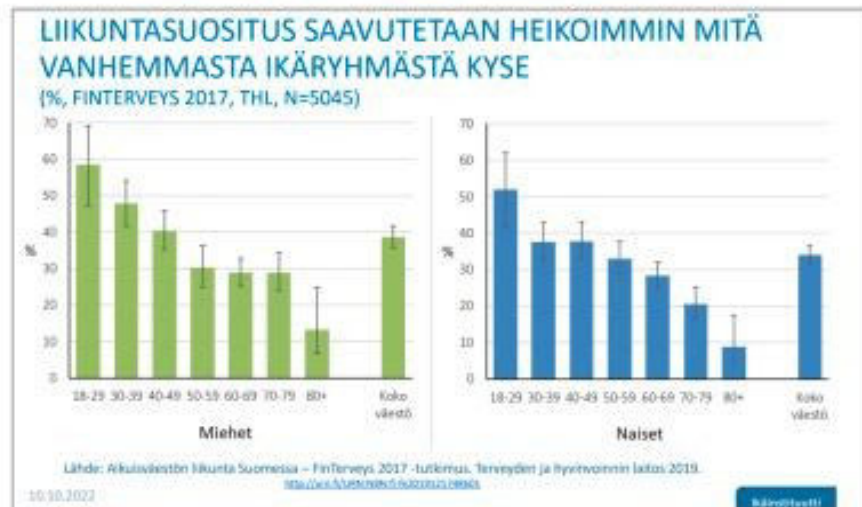
Kierto/liikkuvuusharjoittelua

Kuntonyrkkeilytuntiin kuuluu aina alkulämmittely, joka valmistaa kehon harjoitteluun ja tunti päättyy aina huolelliseen loppujäähdyttelyyn.

LIIKUNTASUOSITUKSET



LIIKUNTASUOSITUSTEN SAAVUTTAMINEN



+HARRASTAJAESITTELYSSÄ+.
JUSSI NIININEN
HELSINGIN TARMOSTA

+ +
• •
**KIITOS MIELENKIINNOSTASI
JA SALILLA NÄHDÄÄN!**
