

# *Tervetuloa mukaan Karhulan Katajaisten juoksukouluun*

10 kerran juoksukoulu järjestetään Karhulan  
keskus kentällä 20.4.-22.6.2023.

Vetäjinä toimivat SM-mitalistit Arto ja Elmo Ylä-  
Kotolat





## KARHULAN KATAJAISTEN JUOKSUKURSSI AIKUISILLE 20.4.2023 - 22.6.2023

**Lähde mukaan tutustumaan  
juoksun maailmaan, kohenna  
kuntoasi ja paranna elämäsi  
juoksukurssin parissa.**

Kurssi sisältää:

- alkutasokyselyn,
- alkutestin,
- henkilökohtaisen harjoitusohjelman,
- kymmenen yhteisharjoitusta,
- lopputestin sekä
- neljän kuukauden harjoitusohjelman

Ilmoittaudu juoksukurssille 14.4.2023  
mennessä osoitteeseen

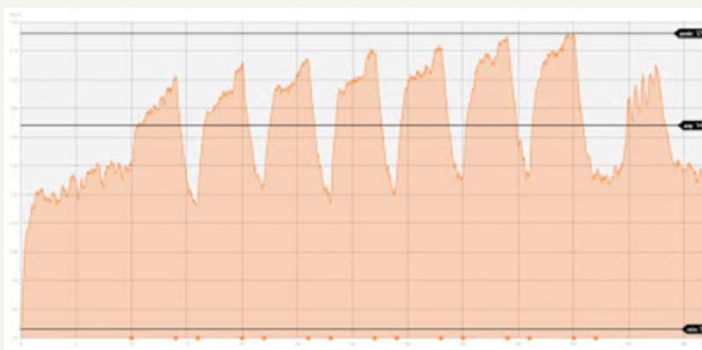
<https://forms.gle/nsPBCno173Ag3B9o8>

Kurssin hinta on 120€

Kurssin ohjaajat ovat SM-mitalistit  
Elmo ja Arto Ylä-Kotola

Juoksukurssi sisältää 10 yhteisharjoitusta.  
Yhteisharjoitukset pidetään torstaisin 20.4 - 22.6.2023  
klo 18:00 - 19:30.  
Yhteisharjoitusten lähtöpaikkana on aina Karhulan  
keskusenttä.

Poikkeuksena on viikko 17, jolloin yhteisharjoitus on  
perjantaina 28.4.2023.



### Liikunnan vaikutuksia

#### Sydän:

Leposyke laskee, lihassa kasvaa, hapen käyttö tehostuu, sydämen pumppaama verimäärä minuutissa kasvaa.

#### Verisuonet:

Ääreisvastus laskee, verenpaine laskee, hiussuonisto paranee.

#### Luurankolihas:

Lihassa kasvaa, energia-aineenvaihdunta paranee.

#### Rasvakudos:

Rasvakudos pienenee, rasvakudos muuttuu laadullisesti.

#### Luusto:

Kasvuikäisillä luun määrä kasvaa maksimiinsa, estää ikääntymiseen liittyvää luustokattoa.

#### Keskushermosto:

Yleistä vireystilaa ja mielialaa nostava vaikutus

#### Veren rasva-arvot:

HDL-kolesteroli nousee, triglyseridit laskevat, LDL-kolesteroli voi laskea. Insuliiniherkkyys paranee.

#### Glukoosi-arvot:

Laskevat.