

19.11.2018

Lihaskvoimaharjoittelu ja sepelvaltimotauti

Lihaskvoimaharjoittelu on kestävyysliikunnan ohella tärkeä osa sepelvaltimotaudin hoitoa. Lihaskvoimaharjoittelulla voit parantaa valtimoiden sisäkalvon toimintaa, vaikuttaa positiivisesti kehonkoostumukseen, sokeriaineenvaihduntaan, veren kolesteroliarvoihin ja perusaineenvaihduntaan. Lihaskvoimaharjoittelu on turvallista.

- tavoitteena 2–3 kertaa viikossa
- tärkeintä suorituskyvyn ylläpitämisen tai parantamisen kannalta on harjoittaa isoja lihasryhmiä
- pidä harjoitteet dynaamisina – vältä staattista lihasjännitystä vaativia liikkeitä
- tee eri kehon osia kuormittavia harjoituksia vuorotellen

Alku- ja loppuverryttely

Alkulämmittelyssä sydämen syke ja verenpaine kohoavat vähitellen, hengitys tehostuu ja sydän valmistautuu tulevaan rasitukseen. Tee 5–15min alkulämmittely esim. kävelymatolla tai kuntopyörällä ennen lihasvoimaharjoittelua.

Lopeta harjoittelu rauhallisesti jäähdytellen ja tee palauttavat venytykset. Tällöin sydämen syke ja verenpaine palautuvat vähitellen ja hengitys rauhoittuu.

Lihaskvoimaharjoittelu

Lihaskvoimaharjoittelua aloiteltaessa ensimmäisten viikkojen aikana tavoitteena on harjoitteluun totuttelu. Aloittelijalle sopiva harjoituskertamäärä on 1–2 kertaa viikossa. Harjoitusvastus on sopiva kun jaksat tehdä 15–20 toistoa. Tee toistoja yksi sarja. Pidä sarjojen välissä 1–2 min tauko. Aloittelijalle sopiva rasitustaso on hyvin kevyt – kevyt (Borg 10, asteikolla 6–20) Voit opetella arvioimaan liikkumisen rasittavuutta oheisen taulukon avulla.

Jos olet aiemmin tehnyt säännöllistä lihasvoimaharjoittelua tai edistyessäsi (4–6 viikon harjoittelun jälkeen), rasitustasoa voi nostaa kevyelle – hieman rasittavalle tasolle (Borg 12). Tee kaksi sarjaa.

Lihaskvoimaharjoittelun tulee olla asteittain kehittyvää. Säännöllisen harjoittelun aloittamisen jälkeen suositustasolle eteneminen vie kuusi kuukautta. Lisää vastusta ja harjoittelukertoja. Tavoitteena on 2–3 harjoituskertaa viikossa ja rasitustasoa voi nostaa korkeintaan rasittavalle tasolle (Borg 14–16).

Turvallisen ja tehokkaan harjoittelun pohjana on omien rasitustuntemusten ja oireiden tunnistaminen.

1–3 sarjaa jokaista harjoitusta 10–15 toistoa sarjassa 8–10 harjoitetta kerralla harjoitteiden välissä 1–2 min lepotauko

19.11.2018



Miten rasittavalta liikkuminen tuntuu juuri nyt?

6	erittäin kevyt	Ei juurikaan hengästymistä
7		
8		
9	hyvin kevyt	
10		Vähän hengästymistä
11	kevyt/sallii laulun	
12		
13	hieman rasittava/sallii puheen	
14		Voimakasta hengästymistä
15	rasittava/puuskuttaa	
16		
17	hyvin rasittava	
18		
19	erittäin rasittava	
20	en jaksa enää	
<small>RPE-taulukko, Borg mukainen (1982).</small>		