

# Rotari-ikäinen ja liikunta

Pekka Karhumäki 5.11.2020



# Aluksi vastuunrajauslauseke:

- En ole lääkäri enkä valmennuksen ammattilainen
- Kaikki suositukset ovat henkilökohtaisia mielipiteitani ja tarkoitettu perusterveelle ihmiselle
- Jokainen keskustelkoon oman lääkärinsä kanssa henk.koht. tilanteestaan ennen fyysisen rasituksen lisäämistä
- Tässä esityksessä keskitytään fyysiseen suorituskykyyn eikä käsitellä muita yleisesti hyväksytyjä ja tiedostettuja terveyteen ja kuntoon vaikuttavia tekijöitä kuten unen määrä, ruokavalio, ylipaino, alkoholin ja tupakkatuotteiden käyttö

# Rotari-ikäinen?

Karhunpääläisten keski-ikä 66 v. olkoon sopiva ikä tässä tarkastelussa

## Oma tausta

- 61 v.
- Liikkunut aina, aktiivinen kuntoilija, ei huippu-urheilija
- Nykyään kokeneempi ja ehkä järkevempi liikkuja kuin ennen
- Päälaji juoksu mutta esitetyt periaatteet ovat sovellettavissa pyöräilyyn, hiihtoon, uintiin, pallopeleihin jne.

**Perusväittäämä ja –viesti: rotari-ikäinen ja vanhempikin terve ihminen voi harjoitella fyysistä kuntoa aktiivisesti ja saavuttaa jopa parempia tuloksia kuin nuorempana!**

Voimme siis taistella ja voittaa taistelun vaikka olemme tottuneet pitämään itsestäänselvyytenä että:

- Vauhti hidastuu
- Voimat vähenee
- Liikunnan määrä vähenee

Monen mielestä on luonnollista siirtyä hitaampaan ja kevyempään liikuntaan ikääntymisen myötä, koska näinhän meille on opetettu. Sillä on valitettavasti suora yhteys suorituskyvyn laskun nopeuteen!

Biologisia faktoja ikääntymisen myötä (40 v. iästä alkaen):

1. Hapenottokyky heikkenee 1-2%/v. (seur. s. taulukko)
2. Lihasmassa vähenee samaa tahtia
3. Kehon rasvaprosentti nousee

Rotari-ikään mennessä olemme siis menettäneet 25-40% suorituskyvystämme näillä mittareilla mitattuna

Nämä ovat faktoja jos annamme niin tapahtua.

Voimme hidastaa ja jopa kääntää taantumaa mutta se ei tapahdu itsestään

Taulukko 3. Kestävyyuskunnan luokittelu maksimaalisen hapenottokyvyn avulla miehillä ( $VO_{2max}$  ml/kg/min).

	1	2	3	4	5	6	7
Ikä / kuntotaso	Heikko	Huono	Välttävä	Keskimäär.	Hyvä	Erittäin hyvä	Erinomainen
20-24	alle 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	yli 62
25-29	alle 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	yli 59
30-34	alle 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	yli 56
35-39	alle 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	yli 54
40-44	alle 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	yli 51
45-49	alle 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	yli 48
50-54	alle 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	yli 46
55-59	alle 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	yli 43
60-65	alle 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	yli 40

Käytettyjä lähteitä

Carter H, Jones AM, Douts JH, Effects of six week of endurance training on the lactate minimum speed. Journal of Sports Science 1999; 17: 957-967.



Liikunnassa on 3 perusmuuttujaa:

1. Toistuvuus = kuinka usein?
2. Kesto = kuinka kauan?
3. Intensiteetti = kuinka kovaa?

$1 \times 2 \times 3 = \text{kok.määrä (kok.rasitus)}$

Mikä muuttuu kun ikäännymme?



Olemme tottuneet ajatukseen, että kaikki 3 muuttuvat  
→ harvemmin, vähemmän ja rauhallisemmin

Tutkimus (USA) osoittaa, että yleensä annetaan ensimmäisenä periksi intensiteetissä (kovuudessa)

Se on kuitenkin tärkein muuttuja suorituskyvyn ylläpitämisessä ja parantamisessa

Aiemmin mainituista biologisista faktoista suurin vaikutus suorituskykyyn on hapenottokyvyllä ja sen säilyttämiseksi on uskallettava liikkua/harjoitella myös kovaa!



Yksinkertaistettuna: pitää myös vanhempana uskaltaa liikkua niin, että hengästyy ja hapottaa!

(tarkoittaa liikuntaa laktaattikynnyksen yläpuolella eli anaerobisella alueella, 85-95% maksimisykkeestä)

Ettei tämä olisi liian helppoa vaikka motivaatio on kohdallaan, fyysisiä rajoitteita ei ole eikä myöskään sairauksia...

- Palautuminen on hitaampaa ja lepopäiviä on oltava enemmän.
- Virheistä (esim. ”höntyily”) kärsii enemmän kuin nuorena
- Suunnitelmallisuutta, pitkäjänteisyyttä ja viisautta pitää osata soveltaa myös liikuntaan

# Muutokset omassa harjoittelussa:

Juoksua max. 3x/vk. (40-v.: 5x/vk.)

Tukevia lajeja (pyöräily, hiihto, vaellus)

Kuntosaliharjoittelu säännölliseksi

Kehonhuolto päivittäiseksi rutiiniksi

## Tuloksia:

Hapenottokyky ( $\text{VO}_2\text{max}$ ) noussut 20% 57v. → 61v.

Juoksuvauhti (1km-maraton) sama kuin 20 v. sitten

Taulukko 3. Kestävyyuskunnan luokittelu maksimaalisen hapenottokyvyn avulla miehillä ( $VO_{2max}$  ml/kg/min).

	1	2	3	4	5	6	7
Ikä / kuntotaso	Heikko	Huono	Välttävä	Keskimäär.	Hyvä	Erittäin hyvä	Erinomainen
20–24	alle 32	32–37	38–43	44–50	51–56	57–62	yli 62
25–29	alle 31	31–35	36–42	43–48	49–53	54–59	yli 59
30–34	alle 29	29–34	35–40	41–45	46–51	52–56	yli 56
35–39	alle 28	28–32	33–38	39–43	44–48	49–54	yli 54
40–44	alle 26	26–31	32–35	36–41	42–46	47–51	yli 51
45–49	alle 25	25–29	30–34	35–39	40–43	44–48	yli 48
50–54	alle 24	24–27	28–32	33–36	37–41	42–46	yli 46
55–59	alle 22	22–26	27–30	31–34	35–39	40–43	yli 43
60–65	alle 21	21–24	25–28	29–32	33–36	37–40	yli 40

#### Käytettyjä lähteitä

Carter H, Jones AM, Douts JH, Effects of six week of endurance training on the lactate minimum speed. Journal of Sports Science 1999; 17: 957–967.

# Yhteenveto:

Uskalla harjoitella myös kovaa!

Palautuminen (lepo) on osa harjoittelua

Pitkäjänteisyys tuo tulosta

Kehoa on kuunneltava entistä enemmän!



”Olet vanha sinä päivänä kun alat käyttää ikää tekosyynä” (M. Ali)