



Tervetuloa CrossFit Kids-  
vanhempainiltaan 8.9.2014

# Aiheet

- Mitä on CrossFit
- valmennettavien terveyteen liittyvät asiat, jotka valmentajan tulisi tietää/ottaa huomioon harjoituksissa ja leireillä
  - urheilevan lapsen/ nuoren peruspäivärytmi
  - urheilevan lapsen/ nuoren levon ja unen määrä
    - urheilevan lapsen/ nuoren ravinto
  - urheilevan lapsen/ nuoren harjoittelu ja liikunta
    - urheilevan lapsen/ nuoren hygienia



# Mitä on CrossFit

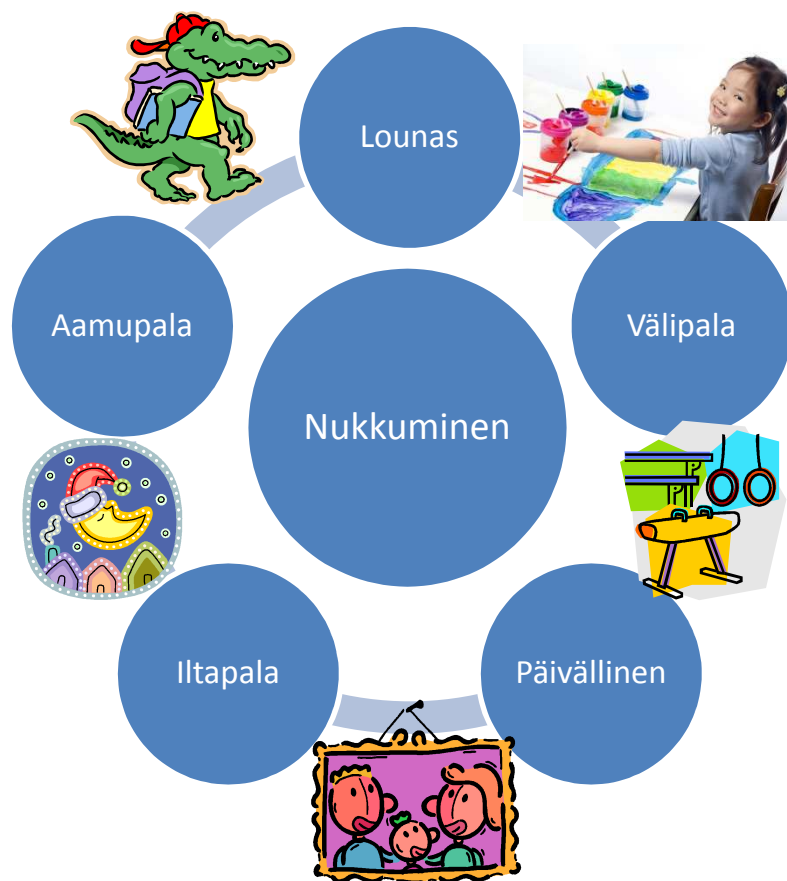
- CrossFit on harjoitusohjelma, joka koostuu vaihtelevista ja monipuolisista treeneistä.
- CrossFitissä käytetään koko kehon (toiminnallisia) liikkeitä.
- CrossFitissä korostuu korkea intensiteetti, eli harjoitus suoritetaan mahdollisimman kovalla teholla mahdollisimman nopeasti.
- CrossFit Tuusulassa harjoitus koostuu kolmesta osasta. Ne ovat lämmittely (15 min), taito/voimaosa (20-25 min) ja "WOD" eli päivän treeni, joka on se kovatehoinen puristus (20-25 min).



# Terveyteen liittyvät asiat, jotka valmentajan tulisi tietää

- Valmentajalla on suuri vastuu etenkin lasten valmentamisessa
- Vanhemmilta on tullut kiitettävästi tietoa lasten ja nuorten terveydentilasta (pitkäaikaissairaudet, liikkuvuutta rajoittavat vaivat, nuha yms. )
- Onko vielä jotain mitä pitäisi tietää?
- Keskustelua? Joskus voi olla parempi laittaa viestiä myös yksityisesti.

# Päivärytmi



Säännöllisyys tuo turvallisuutta, auttaa pysymään virkeänä ja toimeliaana!

Päivän rytmittävät uni ja ruokailut.

7-11 v lapset ovat usein seesteisiä ja tasaisia, sekä yhteistyöhaluisia.

12-15 v nopea muutos kehityksessä, tunteet pinnalla, suhde vanhempiin muuttuu

# Lepo ja Uni

- Uni pitää terveenä ja virkeänä. Unessa opitut asiat painuvat muistiin. Fyysinen kasvu vaatii unta.
- Unen tarve on 8-10 h / yö, ja tarve kasvaa jos liikkuu ja ponnistelee paljon.
- Harrastukset painottuvat iltaan, ja illalla olisi mukava tehdä jotain rentoakin, pelailla, katsoa TV:tä.  
Nukkumaan meno siirtyy helposti myöhäisemmäksi.

Suomalaiset  
nuoret  
Euroopan  
väsyneimpiä

Puolet  
nukkuu alle  
8,5 h

Puolet menee  
nukkumaan  
22:30  
mennessä



# Ravinto

- Hyvä syöminen tehostaa harjoittelua
  - Jaksaminen, kestävyys, lihastyöskentelyn teho, voimantuotto, suojelee lihaskudosta liialliselta rasitukselta



**Laatu:**  
ravintoaineet  
ruoassa

**Monipuolisuus:**  
Ruoan vaihtelevuus

**Rytmi:**  
säännöllinen  
syöminen

**Kohtuus:**  
huonolaatuisia  
ruokia vähän,  
yksittäisiä  
terveellisiä  
ruokia  
kohtuudella,  
ravintolisät

**Rentous:**  
syömisestä  
nauttiminen

**Kokonaisuus:**  
pääasiassa  
syödään  
hyvin

**Riittävyys:** Liian  
niukka syöminen  
vaarantaa  
terveyden

Paljon vihanneksia, hyvälaatuisia rasvoja, hedelmiä, tarpeeksi proteiinia,

Vältä prosessoitua ja sokeria!!!

Minä uskon: itse tehtyyn ruokaan tuoreista raaka-aineista ja yhdessä syömiseen.

# Harjoittelu ja liikunta

- Leikki, koululiikunta, harrasteliikunta ja kilpaurheilu. Lapsi liikkuu luonnostaan, eikä lapsella ole järkisyitä liikkumiselle.
- Osa nuorista liikkuu runsaasti, osa ei riittävästi.
- Liikuntasuosituksen mukaan pitäisi liikkua 10 h viikossa tai 1-2h päivässä.

Hyötyliikunta,  
koulumatkojen pyöräily,  
ulkoilu, leikkiminen,  
perheen yhdessä olo,  
rakentelu,  
puutarhanhoito,  
pihapelit

CrossFit 3 x 1h viikossa  
ei yksin riitä  
täyttämään  
liikuntatarvetta!



# Liikuntasuositus 13-18 vuotiaille

LIIKU AINAKIN 1½ TUNTIA PÄIVÄSSÄ  
– PUOLET SIITÄ REIPPAASTI



# Lasten ja nuorten voimaharjoittelu

- Voimaharjoittelulla vaikutuksia jo 6-v lähtien.
  - Vaikutus motorisesta oppimisesta ja hermostollisista vaikutuksista.
  - Tutkimusten mukaan optimaalista on harjoitella 3 x viikossa, 2-4 x 12-15 toiston sarjoilla.
  - Ohessa myös muuta harjoittelua
  - Tärkeää liikkeiden hallinta.
  - Painoarvo oikean tekniikan opettelemisella



# Hygienia

- CrossFit-tunnilla hikoillaan paljon, joten peseytyminen treenien jälkeen on tärkeää. Meillä on salilla vain 1 suihku naisten pukkarissa ja 1 miesten pukkarissa. Tarpeen mukaan suihkutellaan siis kotona.
- Erityishuomio kainaloiden, taivealueiden ja sukuelinten puhtauteen. Vältetään bakteeri- ja sienitaudit!
- Murrosiässä hikoilu ja talin erityis kasvaa. Puhtaudesta huolehtiminen on entistä tärkeämpää.

Kiitos! 😊

