

Terveellinen elämäntyyli (B2)

Hei Mikko!

Kysyn sinulta apua, koska olet urheiluvalmentaja. Olen 17-vuotias poika. Haluan laihtua, mutta haluan myös kasvattaa lihaksia. Haluan löytää hauskan urheilulajin tai aktiviteetin. Minulla on koira, jonka kanssa käyn lenkeillä.

Haluan aloittaa lihastreenin, mutta en ole uskaltanut polvivamman takia. Kiitos etukäteen neuvostasi!

Timo

Vastaus:

Hei Timo!

Hienoa, että haluat aloittaa liikunnan. Kuulostat motivoituneelta ja reippaalta. Koiran kanssa käveleminen on hyvää hyötyliikuntaa. Tärkeintä on, että löydät liikuntalajin, joka on sinulle mukavaa ja mielenkiintoista. Sinun täytyy ottaa huomioon kipeä polvesi. On myös tärkeää, että et rasita itseäsi liikaa heti alussa. Harjoitukset tulee tehdä säännöllisesti ja niiden pitää olla yksinkertaisia.

Voit yrittää juoksemista tai tehostaa lenkkiä nostamalla kävelyvauhtia. Sauvakävely on hyvä vaihtoehto erityisesti ylävartalon harjoitteluun. Pyöräily on erinomainen liikuntamuoto, mutta se voi olla liian rasittavaa polvelle.

Uiminen ja vesiliikunta ovat tehokkaita ja helppoja liikuntamuotoja. Voit myös yrittää ryhmäliikuntaa. Voit soittaa paikalliselle jumppaohjaajalle ja kysyä tarjonnasta.

Did you understand the text?

1) Mitä Timo haluaa?

- a) Kiinteyttää vartaloaan
- b) Ohjeita koiran hoitoon
- c) Olla urheiluvallmentaja
- d) Ostaa urheiluvaatteita

2) Mikä on Timon ongelma?

- a) Hän ei pysty kävelemään
- b) Timon koira on kipeä
- c) Timo on satuttanut polvensa
- d) Timo haluaa nostaa painoaan

3) Mikä on tärkeintä liikunnassa?

- a) Aloittaa heti raskailla harjoituksilla
- b) Monimutkaiset harjoitukset
- c) Epäsäännölliset harjoitukset
- d) Liikunta on mukavaa eikä liian vaikeaa

4) Mikä väittämistä pitää paikkansa?

- a) Sauvakävely vahvistaa erityisesti jalkalihaksia
- b) Pyöräily on hyväksi polville
- c) Kuntoilu on hyvä aloittaa kävellen ja välillä juosten
- d) Koiran kanssa lenkkeily on hyödytöntä

5) Mitä mieltä Mikko on pyöräilystä?

- a) Pyöräily voi rasittaa liikaa polvea
- b) Pyöräily ei ole hyvää liikuntaa
- c) Pyöräily vahvistaa kipeitä polvia
- d) Pyöräily on tylsää

6) Mitä ryhmäliikunnasta sanotaan?

- a) Parasta aloittaa mahdollisimman monessa ryhmässä
- b) Timo voi soittaa suoraan ohjaajalle
- c) Ryhmäliikuntaa ei kannata kokeilla
- d) Ryhmäliikunta on liian raskasta