



LANKUSTA Liikkeelle

Kuka on Taisto?

Taisto on yläkoululaisille suunnattu rento ja raamikas lihaskuntokampanja, joka osoittaa lihaskunnan treenaamisen olevan kaikkea muuta kuin tylsää! Nuoret treenaavat sekä koulussa että kavereiden kanssa ja nyt Taiston treenihaasteen saavat myös kotijoukot. Taistossa kaikki tsemppaavat kaikkia.

Mikä treenijakso?

6-viikkoisen treenijakson aikana jokainen pyrkii parantamaan omaa ennätystään neljässä lihaskuntohaasteessa, jotka ovat lankku, leuanveto, naruhyppely ja punnerrus. Tarkemmat treenivinkit ovat netissä: yourmove.fi/taisto. Yhteiset kimpptreenit saattavat koukuttaa kuntoiluun nopeammin kuin arvaakaan, mutta se on tarkoituskin.

Miksi Taistoa tarvitaan?

Taiston treenistä hyötyvät taatusti paitsi nuoret myös kotijoukot. On tutkitusti totta, että liikunnan harrastaminen vähenee jyrkästi murrosiässä, eivätkä kaikkien aikuistenkaan liikkumistottumukset ole mallillaan. Siksi Taistoa tarvitaan. Päivittäistä ja viikoittaista terveystaistoa suomalaisille suositellaan* näin:

13-18-vuotiaille päivittäinen fyysisen aktiivisuuden suositus on vähintään 1–1,5 tuntia monipuolista liikuntaa. Yli 2 tunnin pituisia istumisjaksoja tulee välttää.

Aikuisten viikoittainen fyysisen aktiivisuuden minimisuositus sisältää rasittavaa tai reipasta kestävyysliikuntaa 1-2,5 tuntia sekä kaksi lihaskuntoa ja liikehallintaa kehittävää harjoituskertaa.

Lankusta liikkeelle – ottakaa Taiston haaste vastaan!

yourmove.fi/taisto

*) Suomalaisen fyysisen aktiivisuuden ja kunto 2010

Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011:15 <http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2011/liitteet/ORKM15.pdf>