

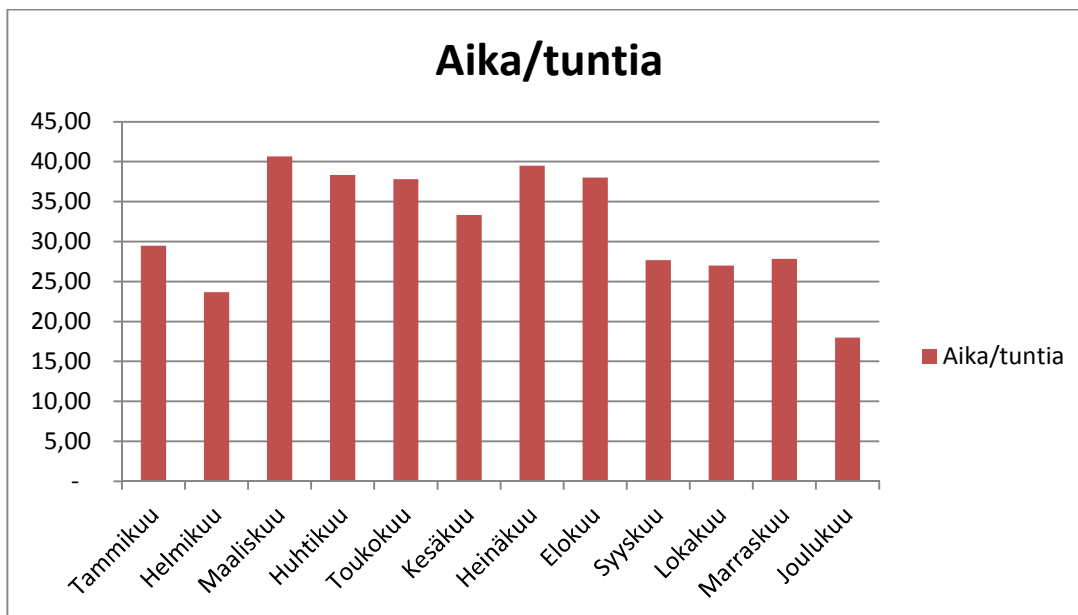
## Yhden vuoden liikunta-analyysi ja -tulkinta

Määrällisesti vuoden 2011 liikkumiseni voi kiteyttää vaikka seuraavaan taulukkoon, josta näkyy kokonaisliikuntamääräni minuuteissa (22880 min) ja tunneissa (381,3 tuntia). Se merkitsee reilua seitsemää tuntia viikossa ja vähän yli tunnin päivässä. Kilometrejä kertyi yhteensä 2040 km, joka on vajaa 40 km viikossa ja noin 5,5, km päivässä.

<b>Vuosi 2011</b>	
<b>Aika/min</b>	<b>22880</b>
<b>Aika/tuntia</b>	<b>381,3</b>
<b>Tuntia/vko</b>	<b>7,3</b>
<b>Tuntia/vrk</b>	<b>62,68</b>
<b>Matka/km</b>	<b>2040</b>
<b>Km/vrk</b>	<b>5,589</b>

Tuo määrällinen yhteenveto kertoo tietysti aika paljon, mutta nuo luvut eivät itselleni olleet mitään yllätyksiä. Pystyin seuraamaan excel-taulukostani reaaliaikaisesti minuutti- ja kilometrimääriä, joten olen lopulta aika tyytyväinen lopputulokseen, joka tosi on kilometrien osalta huonoin viimeisten kuuden vuoden aikana (palaan tähän myöhemmin).

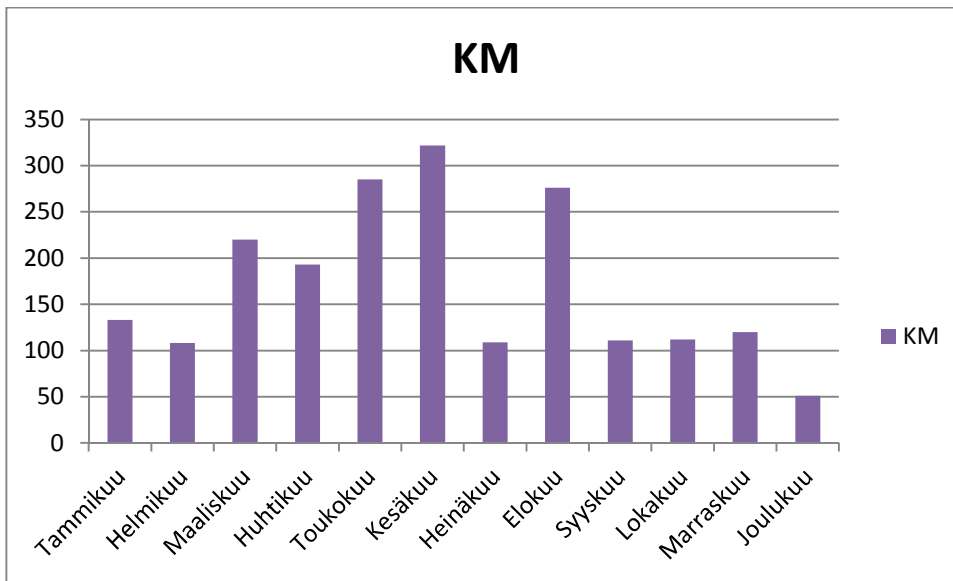
Katsotaan edelleen, miten liikkumiseni jakautui vuodenaikojen ja kuukausien tasolla.



Tässä suhteessa tarkastelu tuo jo itsellenikin yllättäviä tuloksia. Oma näppituntumani on ollut, että aktiivisimpia liikuntakuukausiani ovat helmi- ja maaliskuu ja sitten syys- ja lokakuu. Viime vuonna vain maaliskuu piti pintansa. Olen myös kuvitellut, että heinäkuu ei olisi kovin aktiivista liikunnan suhteen (täytyykin myöhemmin tarkastella lähemmin muita vuosia, voihan olla, että käsitykseni on ollutkin väärä).

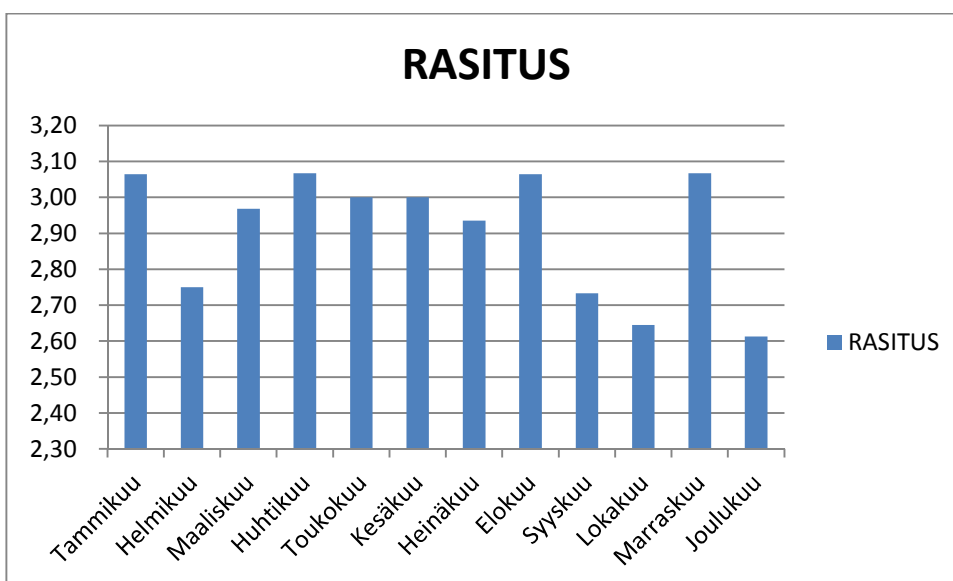
Tuo käsitykseni on tietysti voinut perustua myös siihen, että ajattelen ja tunnen eri liikunnat eri tavoin. Katsotaan siis, miten liikkuminen jakautuu, kun en tarkastele liikuntaan käytettyä aikaa,

vaan taitettuja kilometrimääriä. Tällöin tietysti lajeina ovat tarkastelussa vain hiihto, pyöräily, kävely-juoksu (joskus melonta, rullaluistelu jne.).



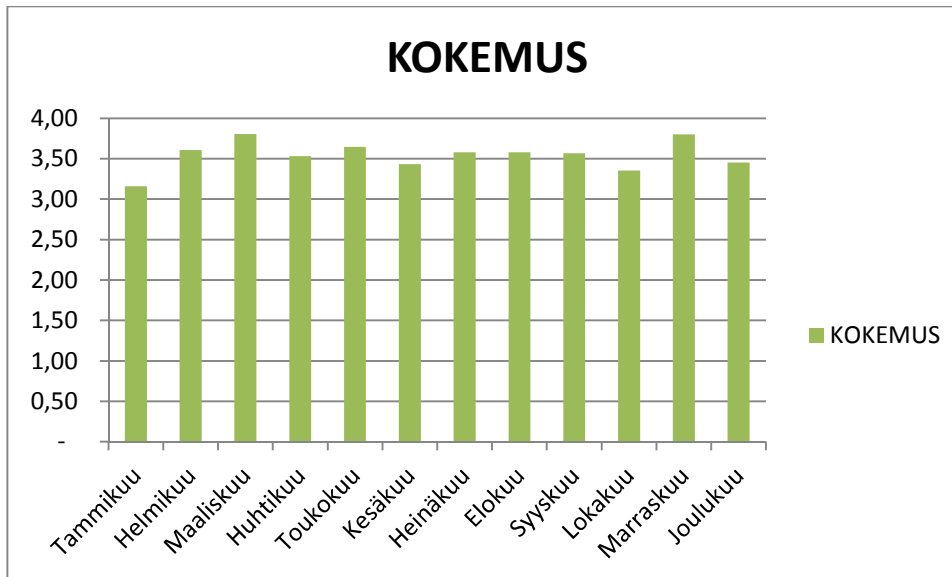
Kuvio muuttuu jonkin verran; nyt ykkösenä on kesäkuu, kakkosena toukokuu ja kolmantena elokuu eli pyöräilykuukaudet. Maaliskuu selittyy hiihdolla ja huhtikuu myös pyöräilyllä ja lenkkeilyllä. Vaikka oli erittäin hyvä lumitalvi, niin tammi- ja helmikuussa oli paljon huonoja hiihtosäitä – liikaa lunta tai liian kylmää. Syyskuussa oli myös runsaasti sadepäiviä, joka esti työmatkapyöräilyn. Taisin tehdä myös etätöitä syyskuussa.

Aika jännää, miten liikuntaan käytetty kokonaisaika näyttää liikkumisesta jonkin verran toisenlaisen puolen kuin mitä perinteinen 'hiihtokortti' tai vaikkapa pyörän kilometrimittari näyttäisi. Mutta kuvio muuttuu itse asiassa vielä muutaman kerran, kun otetaan kuvaan mukaan liikunnan koettu raskaus.



Nyt ykkösiksi ovat nousseet marras-, huhti-, tammi- ja elokuu, joista huhti- ja elokuu olivat aktiivisia liikkumiskuukausia, kun tammi- ja varsinkin marraskuu olivat tässä suhteessa huonoimpia. Joko liikuin silloin voimakkaammalla teholla tai sitten liikunta vain tuntui raskaammalta. Kummatkin seikat selittävät asiaa.

Kun nyt otetaan eri näkökulmia esiin, niin nostetaan vielä liikunnan kokemuksellisuus, jota olen arvioinut päivittäin 1...5 –asteikolla (huono-hyvä). Tuo kuvio näyttää tältä.



Maaliskuu ja marraskuu ovat kärjessä – siis kevään ihana hiihtokuukausi ja syksyn synkein kuukausi. Liikunta voi siis olla kokemuksellisesti mukavaa eri olosuhteissa ja eri syistäkin varmaan.

Yhteenvetona voi sanoa, että vuoteni jakautuu erilaisiin kausiin sen mukaan, mitkä liikuntamuodot ovat pääosissa. On kevättalven hiihtokausi, loppukevään ja alkusyksyn pyöräilykaudet ja loppusyksyn lihaskunto- ja palloilukausi. Kesällä pihatyöt, puutyöt ja talvella lumityöt lisäävät lihaskuntoharjoittelun määrää (voisi ne tietysti muutenkin luokitella, kuten hyötyliikunnaksi). Kävely tai juoksi sekä sulkapallo pysyvät mukana melkein koko vuoden. Sää selittää eniten sitä, menenkö hiihtämään, pyöräilemään vai kävelenkö/juoksenko.

Tärkeätä varmaan onkin se, että eri vuodenajoille löytyy sopivia liikuntamuotoja, ettei liikkumiseen tule sen takia pidempiä taukoja. Itse kannatan monipuolisuutta, mutta miksei sitä voi juosta, kävellä tai pyöräillä koko vuottakin. Olen kokenut ehkä vaikeimmaksi monipuolisen lihaskuntoharjoittelun valoisaan vuodenaikaan. Teen tosin aina kävelylenkeilläni lihaskuntotreenejä metsään rakennetuilla telineillä ja jumppaan kotona, mutta ikääntyessä tätä ja venyttelyä kyllä kaipaisi enemmänkin.

Rasitus- ja kokemusarvioinnit ovat nekin mielenkiintoista luettavaa, vaikka ne kovin subjektiivisia ovatkin. Huomaan, mitkä liikuntamuodot ovat minulle kokemuksellisesti tärkeimpiä, mutta huomaan senkin, että liikuntalajit eivät yksikseen selitä näitä lukuja. Arvioita pitäisi katsoa vähän tarkemmin ennen kuin uskallan sanoa, mitä niiden takana oikein on. Usein hyvä fiilis ei johdu edes itse liikkumisesta, vaan kyse on kokonaisuudesta. Sinä päivänä on voinut sattua jotakin muuta kokemuksellisesti merkittävää tai liikunta on voinut piristää muuten alakuloista oloa.

Rasituksessa on hiukan sama juttu, vaikka siinä selitys liittyy myös sekä liikuttuun aikaan että liikkumisen tehoon. Ts. sekä tosi pitkät lenkit että lyhyet, mutta tehokkaat pelit tai salityöskentelyt

ovat nostaneet rasitusmittarit kaakkoon. Mutta yhtä hyvin selittäjänä näyttäisi olevan se, että aloittaessani uuden lajin harjoittelun, se tuntuu aluksi raskaalta – tammikuussa hiihto, huhtikuussa pyöräily ja marraskuussa lihaskuntotreenit rasittavat tottumatonta enemmän kuin sitten myöhemmin.

Kannustan tekemään ainakin yhden vuoden ajan liikuntapäiväkirjaa. Sen avulla oppii liikkumisestaan ja itsestäänkin – ja ympäristöstään – uusia, mielenkiintoisia asioita.