

Julkaistu 19.11.2011

Liikuntapäiväkirja

AIKA	VPÄIVÄ	HARJOITUS	MIN	KM	RAS	KOK	PY	JU/KÄ	LI/KU	PAL	KUL
1311	sunnuntai	kuntosali + kävely	90	4	4	5		4	60		
1411	maanantai	pyöräily	70	22	3	4	22				
1511	tiistai	lepo	0	0	2	4					
1611	keskiviikko	sulkis + pyöräily	80	6	4	4	6			60	
1711	torstai	Edelmannin konsertissa	0	0	2	5					60
1811	perjantai	kävely	60	5	4	4		5			
1911	lauantai	kävely	70	5	4	3		5			

Viikkoon mahtui siis 370 minuuttia liikuntaa eli reilu kuusi tuntia. Kilometrejä kertyi 42, joista 28 km oli pyöräilyä ja loput kävelyä. Liikunta tuntui raskaalta neljänä päivänä – osin muusta kuin liikunnasta johtuneesta väsymyksestä. Kokemuksellisesti viikko oli oikein hyvä ellei erinomainen. Ja se oli myös varsin monipuolinen. 'Ei paha', sanoi Uotisen Jorma, vaikka tällä viikolla en edes tanssinut ellei olohuonetanssia lasketa mukaan.

Ja alla tammikuun alusta tähän päivään lasketut liikunnan määrät ja laadut (päiviä 325/365).

21270	1961	2,93	3,55	1147	446	345	6020	3050	1650
354,5			0	0	0	0	100,3	50,833	27,50
65,65	6,05								
min	km	raskaus	kokemus	py	hi	jukä	liku	pa	ku

Tunteja on tullut yhteensä 354,5 325 päivänä eli reilu tunti päivässä. Kilometrejä vajaa 2000, mutta todennäköisesti ehdin sen rajan vielä rikkoo ennen vuodenvaihdetta. Liikunta on ollut kohtuullisen raskasta ja kokemuksellisesti melko antoisaa. Pyöräily on jäänyt tänä vuonna aika vähäiseksi, koska olen tehnyt töitä aika paljon kotona. Hiihtää ehdin alle 500 kilometriä ja kävely-juoksua tullee sellainen 400 kilometriä täyteen. Lihaskuntoa olen harjoittanut normaalia enemmän – johtuen lähinnä pihatöistä ja mökkihommista. Viikoittainen sulkistunti selittää melkein kokonaan palloilut, kun futiskausi loppui lonkkaongelmien takia heti alkuunsa. Kulttuurilla on tänä vuonna tullut harrastettua aika vähän. Huomaa, että rutiini puuttuu eli nyt ei ole mitään säännöllistä kulttuuriharrastusta, joten lähtemiskynnys on noussut.

Kilometrejä on paljon vähemmän kuin joinakin muina vuosina, jolloin olen ehtinyt pyöräillä helposti kaksinkertaisen määrän tähän vuoteen verrattuna. Edellisenä talvena myös hiihdin yli tuhat kilometriä. Lonkkavaivat selittävät jonkin verran liikunnan määrällistä laskua, mutta kokonaisuuteen olen hyvinkin tyytyväinen. Liikunta on ollut monipuolista ja varsinkin lihaskuntoa ja liikkuvuutta olen ehtinyt harjoittamaan entistä enemmän.