

Kansainvälinen aikuistutkimus PIAAC

Esimerkkitehtävä 4

Liikuntavälineet

Kuinka valitset?

- 1 Päättää, millaisia vaikutuksia haluat liikunnalla olevan kehoosi.
- 2 Arvioi kotona käytössäsi oleva tila.
- 3 Valitse tavoitteisiisi sopiva väline. Kysy tarvittaessa neuvoa asiantuntijalta.

Esimerkkejä:

TAVOITE	TOIMINTA	VÄLINE
Kalorinpoltto	Aerobiset harjoitukset	Soutulaite, polkupyörä, hiihtolaite, juoksumatto, portaat...
Lihasten vahvistaminen	Kestävyys-harjoitukset	Vatsapenkki, painot ja käsipainot, kuminauhut...

Vaikutus- alue	Aerobiset harjoitukset				
	Kunto- pyörä	Soutu- laite	Stepperi	Juoksu- matto	Hiihto- laite



Lihasten vahvistaminen							
Käsi- painot	Kumi- nauhut	Vatsa- penkki	Painon- nosto- penkki	Monitoimi- laite	Vatsaliha- laite	Vatsan- muovaaja	Vatsa- rulla



Käsien voima	Tehoton	Hyvä	Kohtalainen	Tehoton	Hyvä
Jalkojen voima	Hyvä	Erittäin hyvä	Kohtalainen	Erittäin hyvä	Hyvä
Vatsalihakset	Kohtalainen	Erittäin hyvä	Hyvä	Hyvä	Kohtalainen
Kehonrakennus	Tehoton	Erittäin hyvä	Tehoton	Kohtalainen	Tehoton
Sydän/valtimot	Erittäin hyvä	Hyvä	Erittäin hyvä	Erittäin hyvä	Hyvä
Notkeus	Tehoton	Hyvä	Tehoton	Tehoton	Kohtalainen
Nivelet	Hyvä	Erittäin Hyvä	Hyvä	Hyvä	Hyvä
Laihduttaminen	Hyvä	Kohtalainen	Erittäin hyvä	Hyvä	Hyvä
Riskit	Ei mitään	Selkä	Ei mitään	Jalat	

Erittäin hyvä	Erittäin hyvä	Hyvä	Hyvä	Hyvä	Erittäin hyvä	Hyvä	Hyvä
Tehoton	Hyvä	Kohtalainen	Hyvä	Hyvä	Tehoton	Hyvä	Hyvä
Tehoton	Hyvä	Erittäin hyvä	Hyvä	Kohtalainen	Erittäin hyvä	Erittäin hyvä	Erittäin hyvä
Kohtalainen	Hyvä	Hyvä	Hyvä	Kohtalainen	Hyvä	Hyvä	Hyvä
Tehoton	Kohtalainen	Kohtalainen	Kohtalainen	Hyvä	Kohtalainen	Kohtalainen	Kohtalainen
Kohtalainen	Kohtalainen	Hyvä	Tehoton	Tehoton	Kohtalainen	Hyvä	Hyvä
Hyvä	Kohtalainen	Kohtalainen	Hyvä	Hyvä	Kohtalainen	Kohtalainen	Kohtalainen
Tehoton	Kohtalainen	Hyvä	Kohtalainen	Kohtalainen	Hyvä	Hyvä	Hyvä

Tämäntyyppisiä laitteita kannattaa opetella käyttämään kunnolla ennen harjoittelua.

Vastaa kysymyksiin 1 ja 2 viereisellä sivulla olevan liikuntavälinetaulukon perusteella.

1. Mitkä lihakset hyötyvät eniten, jos käytät vatsapenkkiä?

2. Mikä taulukossa mukana oleva väline on saanut eniten mainintoja "Tehoton"?
