

# Kehittymisen kolmio

## Riittävä liikkuminen ja hyvä harjoittelu sekä ravinto ja lepo ovat urheilijana kasvamisen kulmakivet.

Kaikkien kolmen osa-alueen tulee olla tasapainossa keskenään, jotta voit hyvin ja kehityt nuorena urheilijana. Runsas harjoittelu ei yksistään vie sinua eteenpäin, jos et pidä huolta myös monipuolisesta ravinnosta ja riittävästä levosta.

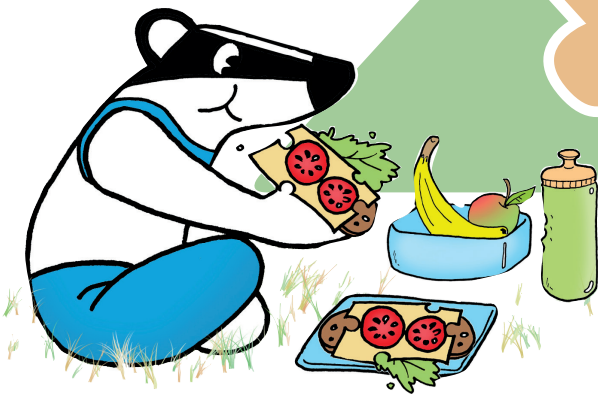


### Harjoittelu

Säännöllinen ja monipuolinen liikkuminen on terveen kasvun ja kehityksen edellytys.

Kaikkien kouluikäisten tulee liikkua vähintään 1–2 tuntia joka päivä. Myös pitkiä istumisjaksoja tulee välttää. Jos tähtää urheilumenestykseen, tulisi lajiharjoittelua, muuta liikuntaa ja arkiliikkumista kertyä yhteensä yli 2 tuntia päivässä.

kehitys



### Ravinto

Ravinto vaikuttaa jaksamiseen arjessa ja liikunnassa. Laadukas ja riittävä syöminen on urheilijana kehittymisen edellytys. Fiksu arkisyöminen antaa virtaa harjoitteluun, tehostaa palautumista ja vähentää riskiä sairastua ja saada vammoja.



### Lepo

Fyysinen kasvu, kehittyminen ja liikunnasta palautuminen edellyttävät riittävää lepäämistä ja nukkumista. Päivällä opitut tiedot ja taidot siirtyvät unen aikana muistijäljiksi aivoihin. Liian lyhyt yöni huonontaa keskittymistä ja oppimista niin koulussa kuin urheiluharrastuksissa.



Katso video!