



# Fyysinen aktiivisuus vapaa-, harjoitus- ja pelipäivinä

- Onko pelipäivä pyhäpäivä?

Henri Vähä-Ypyä

# 24 h mittaukset

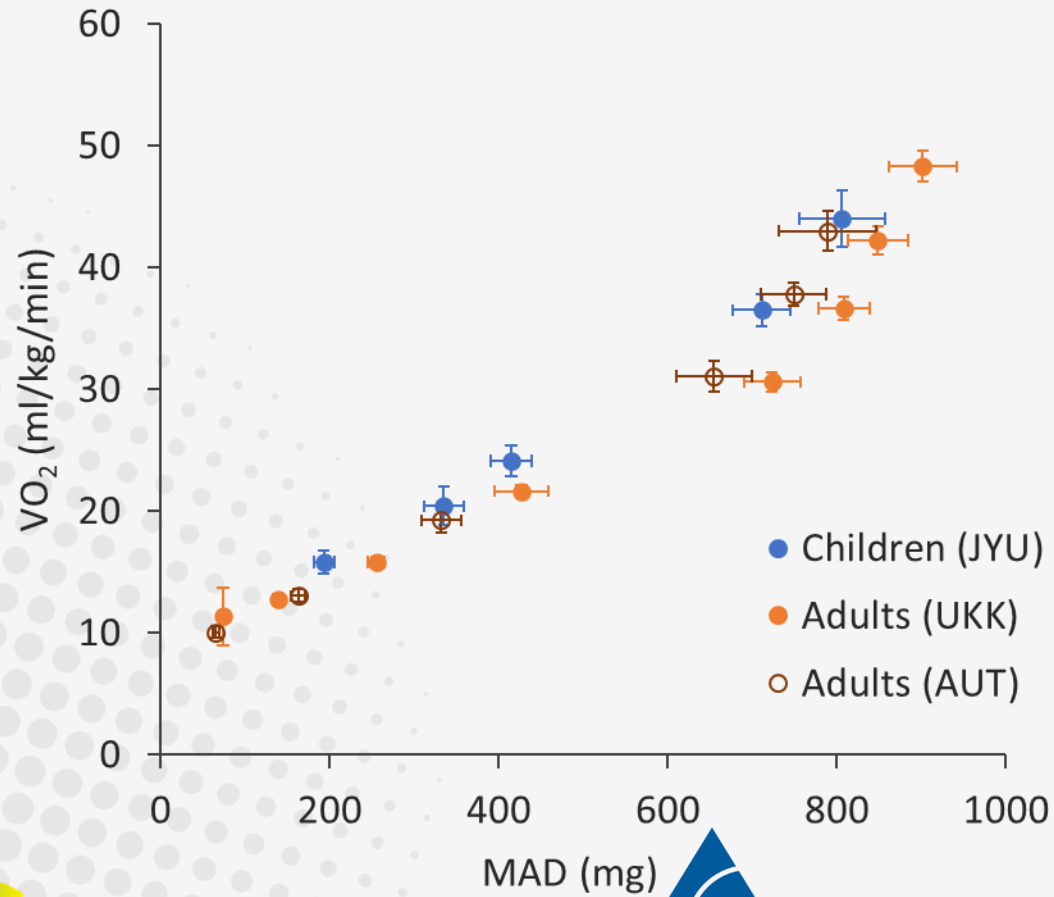
- Jyväskyläläisiä jääkiekkjoukkueita
- Liikemittaukset UKK RM42
  - Noin viikon mittaus
  - Hereillä lantiolla
  - Nukkuessa ranteessa
- Vähintään yksi
  - Vapaapäivä
  - Harjoituspäivä
  - Pelipäivä

---

<u>Ikäluokka - joukkue</u>	<u>N (hlö)</u>
11	16
12	35
13	18
14 - 1	25
14 - 2	15
15	15
16	24
18	18

---

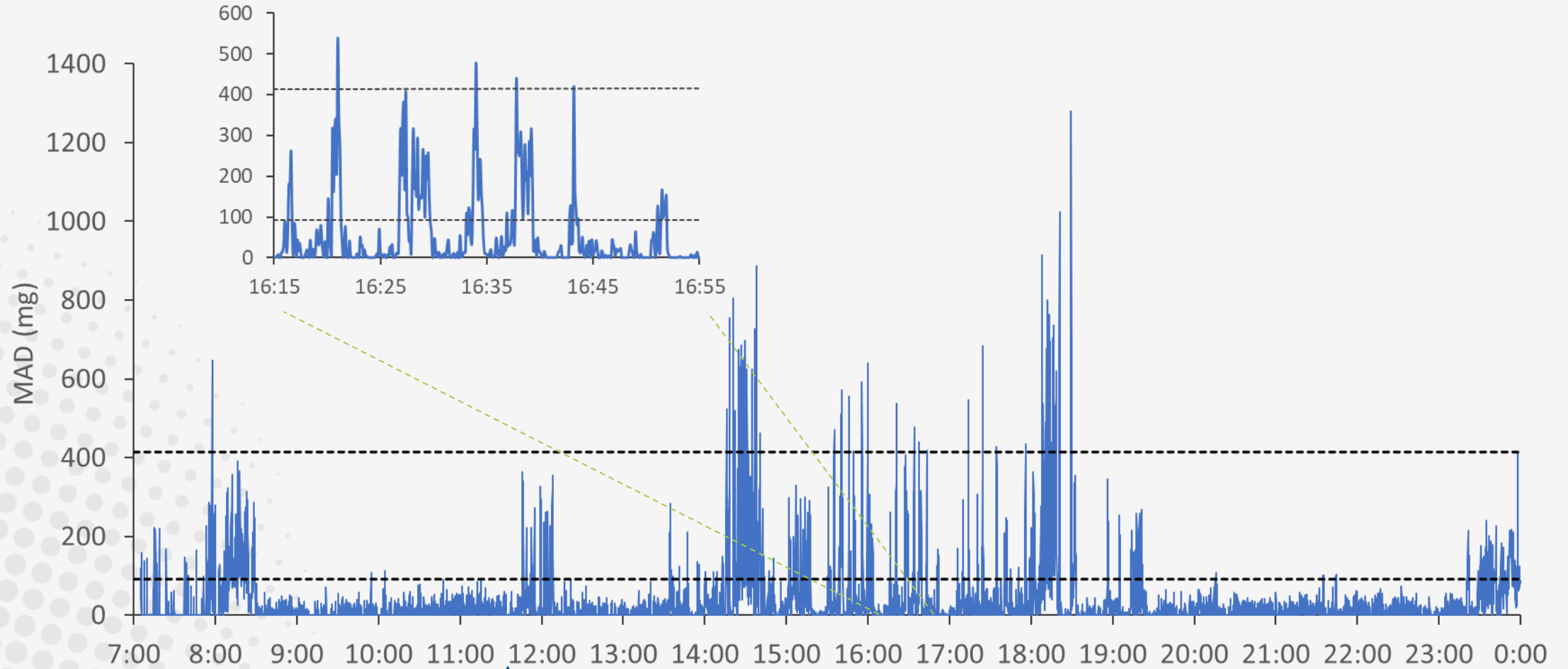
# MAD ja VO<sub>2</sub>



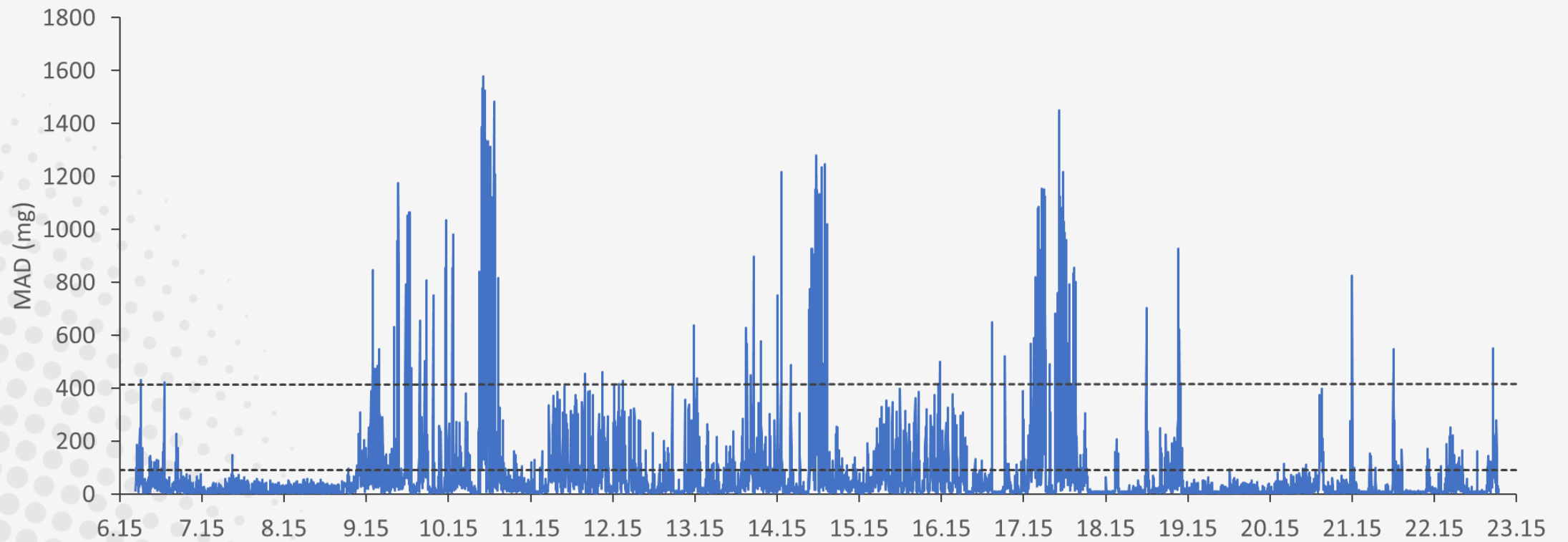
Lepoaineenvaihdunnan tasoa ei kiihtyvyyssmittarilla voi mitata!



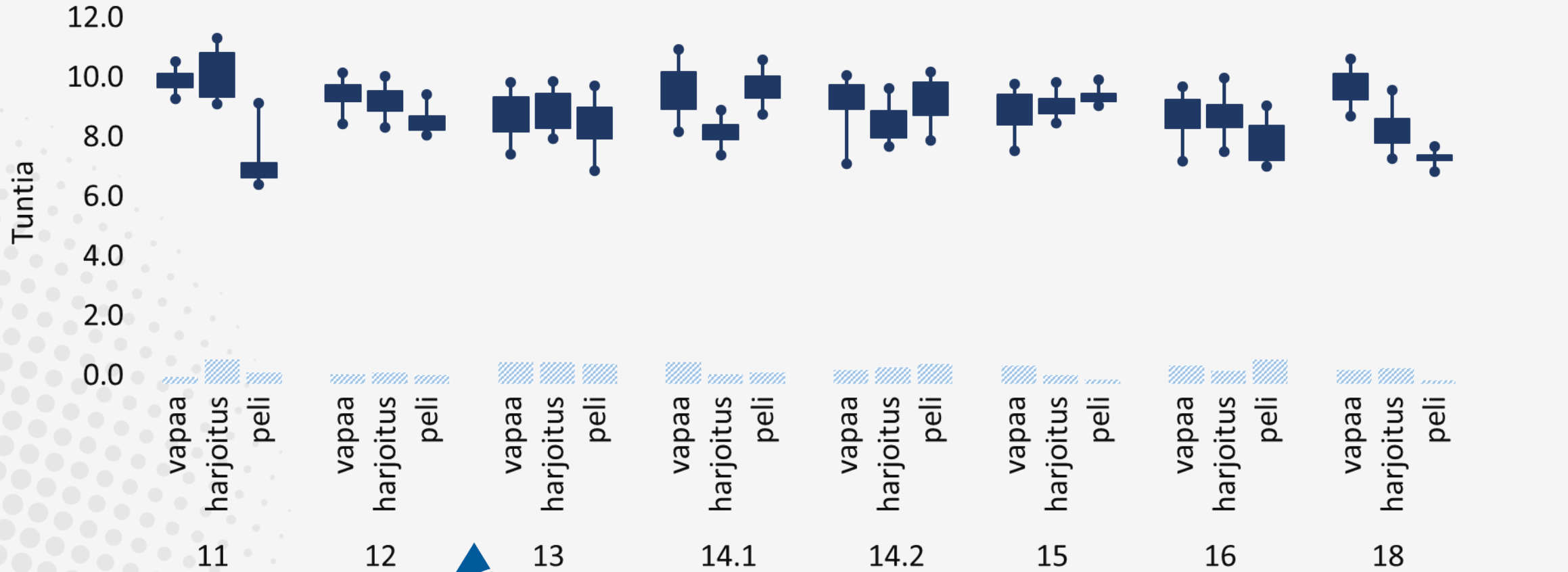
# Pelipäivä (U18)



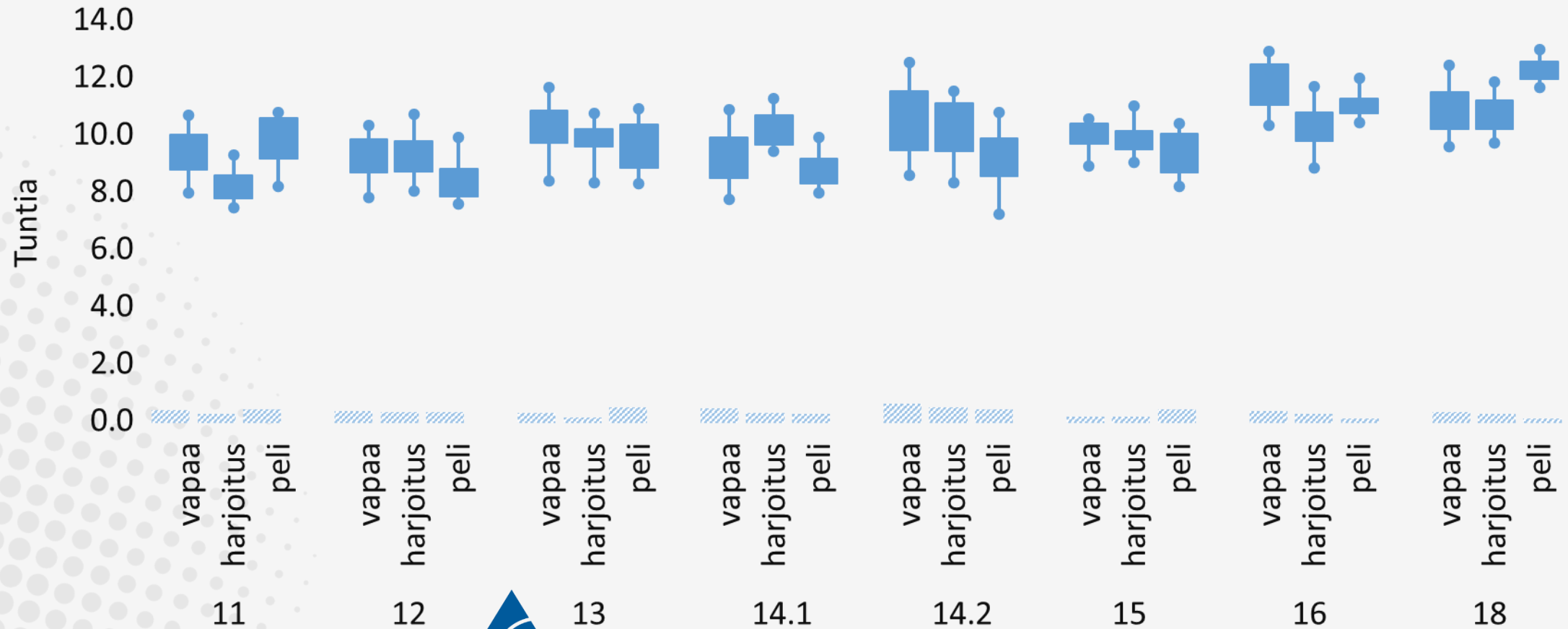
# Pelipäivä (U11)



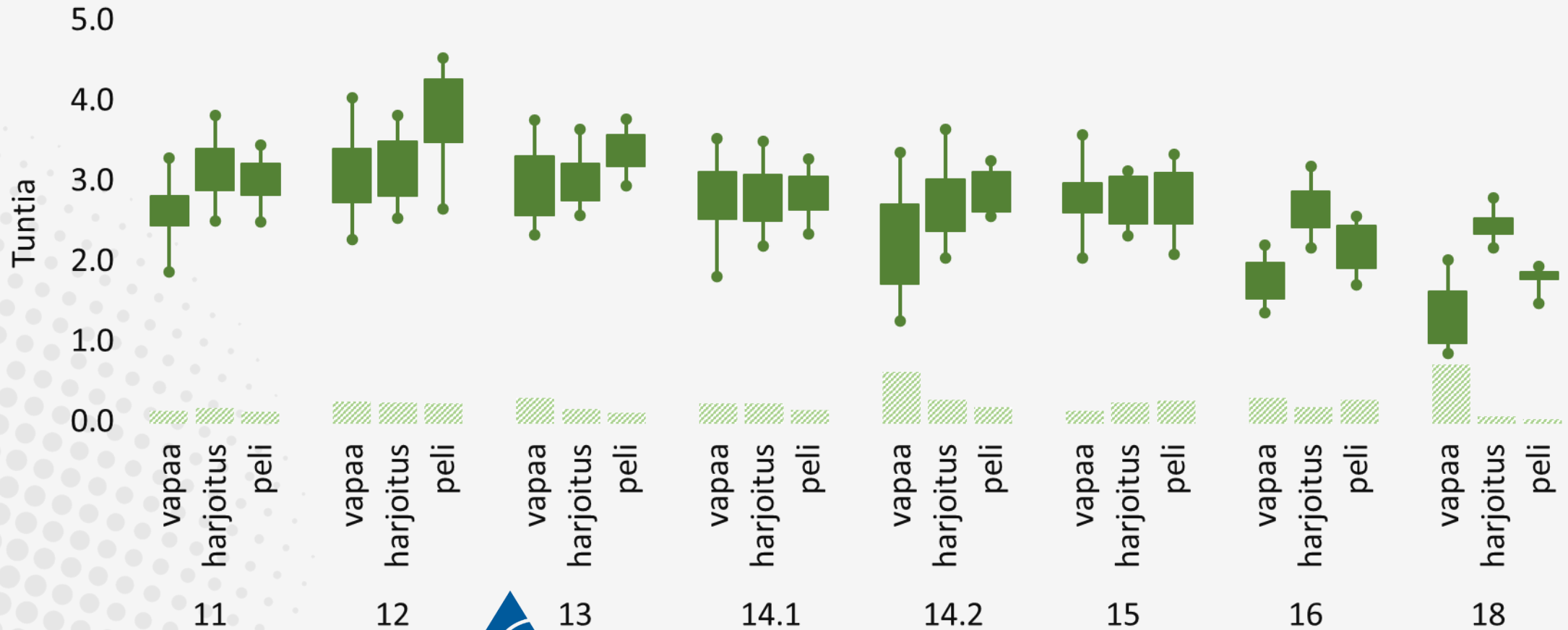
# Uni



# Paikallaanolo (6 s epoch)



# Reipas ja rasittava liikkuminen (6 s epoch)





# Yhteenvetoa

- Pelipäivien liike samalla tasolla harjoituspäivien kanssa
- Pitkät pelimatkat lisäävät paikallaanoloa ja vähentävät unta
- Myös myöhään loppuvat harjoitukset vähentävät unta
- Päiväkirjat täydentävät mitattua tietoa



# Kiitos!

[www.styletutkimus.fi](http://www.styletutkimus.fi) @styletutkimus  
Iina Raudasoja (JYU), Sami Kokko (JYU)

