

ID	Finnish	English (UK)
1	Juhapekka Tukiainen	Juhapekka Tukiainen
2	Parempaan kuntoonGarmin-sykemittarin avulla	Into better shapewith a Garmin heart rate monitor
3	Parempaan kuntoonGarmin-sykemittarin avulla	Into better shapewith a Garmin heart rate monitor
4	Sisällysluettelo	Contents
5	Motivaation tuottamisen taito	Ability to motivate
6	Fyysisen harjoittelun ydin täytyy kääntää ympäri: motivaatio ei ole syy, vaan seuraus.	The essence of physical exercise must be turned inside out: motivation is not a cause, but an effect.
7	Todellinen liikuntamotivaatio on kehon antama palaute edellisestä oikein tehdystä harjoituksesta: tämä tuntui hyvältä, tee se uudelleen.	True motivation to exercise is the feedback the body gives for the previous correctly done exercise: this feels good, do it again.
8	Suunnon sykemittarilla luot yhteyden harjoitusta ohjaavan mielen ja palautteen antavan kehon välille.	The Suunto heart rate monitor helps you create a connection between the mind that controls the exercise and the body that provides the feedback.
9	8 Mielen ja kehon yhteistyö	8Cooperation of mind and body
10	10 Suunnon sykemittareiden valikoima	10 Suunto heart rate monitor range
11	18 Mitä sykemittari todella kertoo	18 What a heart rate monitor really tells you
12	20 Sykemittari ja motivaatio	20 The heart rate monitor and motivation
13	22 Aloituskyynnyksen poistaminen	22 Eliminating the threshold to start
14	Harjoittelun oikea annostelu	Correct dosage of exercise
15	Harjoittelun teho perustuu kuormituksen oikeaan annosteluun, sillä liian suuri tai liian pieni annos ei synnytä kehossa kehitystä, eikä silloin myöskään luo motivoivaa palautetta.	The efficiency of exercise is based on the correct level of stress. Too high or too low a level does not help the body develop, and therefore does not provide any motivating feedback, either.
16	Tässä luvussa opetellaan ensin annostelun yleinen periaate, josta siirrytään yksilöllisen soveltamisen taitoon.	In this section we will first learn the basic principle of dosage, from which we will move to the skill of individual application.
17	Sen avulla motivaatiosta tehdään kierre.	Using this, we turn motivation into a cycle.
18	24 Sykemittarin käyttöönotto	24 Taking the heart rate monitor into use
19	26 Superkompensaatio ja sydänlihas	26 Super compensation and the cardiac muscle
20	28 Sydämen sähköjärjestelmä	28 The electrical system of the heart
21	30 Harjoituksen käynnistäminen	30 Starting the workout
22	32 Harjoituksen päättäminen	32 Ending the workout
23	34 Seuraavan harjoituksen motivaatio	34 Motivation for the next workout
24	Kehon palautteiden kierrättäminen	Recycling the body's feedback
25	Älykäs liikkuja ei koskaan käytä keppiä, vaan aina porkkanaa eli motivoivaa palautekiertoa.	A smart athlete never uses the stick, but always the carrot: a motivating feedback cycle.
26	Porkkanoiden taitavalla kierrättämisellä kuntoilun käynnistämisestä katoaa aloituskyynys, aktiiviliikkuja pääsee siirtymään sisusta älyyn, ja urheilija saavuttaa tavoitteensa tekemällä työtä kehonsa kanssa, ei sitä vastaan.	By skillfully recycling the carrots, the threshold to start exercising disappears, enabling physically active people to move from perseverance to intelligence, and the athlete to reach their goal by working with their body, instead of against it.
27	38 Palautumisen aikataulu	38 Recovery schedule
28	44 Harjoittelun veto, ei työntö	44 The draw of exercise, not the push
29	48 Pakollinen nautinto	48 Compulsory enjoyment
30	52 Sykeohjauksen virheet	52 Heart rate control mistakes
31	59 Sykelukeman tulkinta harjoituksessa	59 Interpreting the heart rate reading during exercise
32	64 Sykkeen viestit seuraavan harjoituksen alussa	64 Heart rate messages at the beginning of the next workout
33	66 Motivaation kiertokulku	66The cycle of motivation
34	Suorituskyvyn rakentaminen	Building performance
35	Harjoittelun tulokset eivät rakennu pala palalta kuin tiilimuuri, vaan ne nousevat ja laskevat aaltomaisesti.	The results of exercise do not build up piece by piece like a brick wall, but they rise and fall like a wave.
36	Tässä luvussa opit sopeutumaan aaltoihin ja valjastamaan niiden voiman omaan käyttöösi.	In this section, you will learn to adapt to these waves, and to harness their strength for your own use.
37	Aaltoja vastaan taisteleminen on yleinen virhe, jonka opit nopeasti välttämään sykemittarin avulla.	Fighting against the waves is a common mistake, which you will quickly learn to overcome with the help of your heart rate monitor.
38	70 Suorituskyvyn eri tasot	70 Different levels of performance
39	74 Ajoituksen virheet	74Mistakes in timing
40	78 TE-lukeman tulkinta	78 Interpreting the Training Effect reading
41	82 Lepäämisen vaikeus	82The difficulty of resting
42	86 Milloin ei pidä harjoitella	86When not to exercise
43	90 Omien rajojen etsiminen	90 Finding your own limits
44	94 Sykeohjaus pitkällä tähtäimellä	94 Heart rate control in the long run

45	Harjoittelun teho säilyy vaihtelulla	Maintaining exercise effectiveness through variation
46	Mielen ja kehon suurin ristiriita syntyy vaihtelun tarpeesta.	The biggest conflict between the mind and the body comes from the need for variation.
47	Mieli pitää säännöllisyydestä, mutta keho haluaa aina muutoksia.	The mind likes regularity, but the body always craves changes.
48	Suunnon sykemittarit ja Movescount-sivut ovat parhaimmillaan juuri tämän ristiriidan ratkaisussa, sillä niiden avulla harjoittelun vaihtelevuuden ohjaaminen on helppoa.	The Suunto heart rate monitors and Movescount pages are at their best when helping you to solve this conflict, because they make it easy to control the diversity of exercise.
49	96 Kehitys ja vaihtelu	96 Development and variation
50	98 Movescount-sivujen tehokäyttö	98 Power use of the Movescount pages
51	102 M-sarjan mittareiden ohjelmat	102 M series monitor applications
52	106 Liian säännöllisyyden estäminen	106 Preventing too much regularity
53	109 Mittarin ja Movescount-sivujen kokonaisuus	109 The combination of the monitor and Movescount pages
54	Motivaation pysyvyys	Permanency of motivation
55	Älykäs harjoittelu perustuu itseään ylläpitävään motivaatiokierteeseen.	Intelligent exercise is based on a self-maintaining cycle of motivation.
56	Käytännössä kuitenkin lähes kaikki tekevät joskus kierteen katkaisevia virheitä, mutta sykeohjauksen avulla kierteen uudelleen käynnistäminen onnistuu hallitusti.	In practice, however, almost everyone makes occasional mistakes breaking the cycle, but heart rate monitoring enables a controlled restart of the cycle.
57	Käynnistämisen taito takaa terveystuntoilun, aktiiviliikunnan ja urheilun pysyvyyden.	The skill of restarting ensures the permanency of fitness, active training, and sports.
58	111 Romahtamisen taito	111 The skill of collapsing
59	114 Palautumisen taito	114 The skill of recovering
60	118 Kynnyksetön aloittaminen	118 Starting without a threshold
61	121 Pysyvä nautinto	121 Permanent pleasure
62	125 Sisun tarpeettomuus	125 Unnecessary perseverance
63	128 Omat rajat ja niiden ylittäminen	128 Your own limits and exceeding them
64	Johdanto	Introduction
65	Liikunnan motivaatio täytyy ymmärtää uudella tavalla, paljon entistä syvemmin.	The motivation for exercise must be understood in a new way that is much more profound than before.
66	Todellinen motivaatio ei ole vain psyykkistä innostusta, vaan se on elimistön lähettämä viesti kehon fyysisistä tapahtumista.	Genuine motivation is not just mental enthusiasm; it is a message sent by your system about physical events taking place in the body.
67	Motivaation viestien kuuleminen ja niissä piilevien ohjeiden noudattaminen mullistaa kaikkien liikkujien elämän.	Listening to these motivational messages, and adhering to the instructions hidden within, revolutionises all athletes' lives.
68	Kun motivaatiota oppii tuottamaan ja kierrättämään, liikunnan perusta muuttuu täysin.	Once you have learnt to produce and recycle motivation, the foundation of exercise changes completely.
69	Liikkuessa on tärkeä osata mitoittaa oma harjoittelu oikealle tasolle.	When exercising, it is vital to be able to set one's own training at the right level.
70	Tässä tehtävässä on vaikea onnistua pelkästään omien tunteuksien perusteella.	It is hard to accomplish this relying merely on one's own feelings.
71	Apua tarjoaa sykemittari, joka analysoi elimistön toimintaa ja antaa tietoa, jonka perusteella kuntoilija voi joko lisätä tai vähentää harjoituksen tehoa.	Help is at hand from a heart rate monitor, which analyses your system's activities and dispenses information, based on which the athlete may either increase or decrease the level of training.
72	Suunnon sykemittareista on apua kaikenlaisille liikkujille – aloittelijoille, aktiivikuntoilijoille ja urheilijoille.	Suunto's heart rate monitors help all kinds people in motion – beginners, fitness enthusiasts and athletes.
73	Sykemittarit ovat sisäisen kommunikaation välineitä, jotka välittävät viestejä kehon ja mielen välillä.	Heart rate monitors are internal communication devices, which relay messages between the the body and the mind.
74	Elimistö kertoo mittarin kautta, mitä kehon sisällä todella tapahtuu ja mikä olennaisinta, mitä elimistö haluaa siellä tapahtuvan.	Through the monitor, your body communicates what is really happening inside and - most importantly - what it wants to happen.
75	Päällisin puolin näkymätön ja sanaton keskushermosto on ällistytävän tehokas ja motivoiva valmentaja, kunhan sen viestejä vain oppii kuulemaan.	The central nervous system, invisible and silent on the surface, is a surprisingly efficient and motivational coach, so long as one learns to read its signs correctly.
76	Garminin sykemittareiden ydin on harjoittelun hallinta.	At the core of Garmin heart rate monitors, is the control and management of exercise.
77	Holtiton ja arvailuun perustuva rehkiminen ei käytännössä koskaan johda kestäviin tuloksiin, vaan useimmiten seurauksena on yllirasitus ja motivaation tuhoutuminen.	Reckless, guess-based, drudgery practically never leads to sustainable results, but usually to overexertion and the destruction of motivation.

78	Garminin mittarivalikoimassa hallinta on jaettu kolmelle eri tasolle, joissa jo edullisimmat mittarit tarjoavat laajoja kehitysmahdollisuuksia.	In the Garmin range of monitors, management has been spread over three levels, with even the most affordable monitors offering broad opportunities for development.
79	Seuraavalla tasolla mukaan tulee Garminin gps-teknologia, ja korkeimmalla tasolla puolestaan maailman älykkäin harjoituskuormituksen hallintajärjestelmä.	The next level incorporates Garmin's GPS technology and the top level, in turn, the world's most sophisticated system for managing the load of exercise.
80	FR60 tarjoaa useita eri käyttömahdollisuuksia.	The FR60 offers a variety of possible uses.
81	Sen avulla voi hallita perustason sisäliikuntaa, mutta mittariin liitettävien antureiden avulla FR60 laajenee myös varsin kehittyneeksi valmennusvälineeksi.	This alone allows you to manage basic indoor exercise, however with additional sensors attached to the monitor, the FR60 can be extended into a rather advanced training device.
82	Forerunner 210 on Garminin helppokäyttöisin gps-sykemittari, jonka avulla ulkoliikuntaa pystyy hallitsemaan yhtä tarkasti kuin huolellisinta sisäharjoittelua.	The Forerunner 210 is Garmin's most user-friendly GPS heart rate monitor, which enables you to manage outside exercise just as accurately as the most careful indoor training.
83	Matkan ja nopeuden seuraaminen tasoittaa lenkistä sekä liian kiireen että liian hidastelun.	Monitoring speed and distance evens out any excess hurry or slack from your jog.
84	Forerunner 610 nostaa harjoittelun älykkyyden uudelle tasolle, sillä mittariin on rakennettu maailman kehittynein elimistön kuormituksen seurantajärjestelmä.	The Forerunner 610 elevates training to a new level of intelligence as the monitor has built into it the world's most advanced system for monitoring the stress on the body.
85	Järjestelmä auttaa löytämään sen kapean väylän, joka kulkee liian kevyen ja liian raskaan harjoittelun välissä.	The system helps in finding the narrow path in between too light and too burdensome training.
86	Garminin mittarivalikoiman teknologia vaatii perehtymistä, sillä sopiva mittari ei suinkaan löydy suoraviivaisesti hinnan mukaan.	The technology in the Garmin monitor range requires some familiarisation, as the most suitable monitor will not necessarily be found to be directly related to price.
87	Esimerkiksi korkeimman tason Forerunner 610-mittari sopii yhtä aikaa sekä kokeneimmille aktiiviturheilijoille että huonokuntoisimmille aloittelijoille.	For example, the top-of-the-range Forerunner 610 is suitable for both more experienced fitness enthusiasts as well as less fit beginners.
88	Molemmat ryhmät tarvitsevat kaikista tarkinta ja syvällisintä harjoittelun hallintaa.	Both groups require the most accurate and in-depth management of their training.
89	Aloittelija	The beginner
90	Liikuntaa aloitteleva henkilö kohtaa monia haasteita.	A person beginning to exercise will meet many challenges.
91	Ilman tietoa ja apuvälineitä monet kohtaavat ylittämättömiä esteitä ja palaavat liikkumattomaan elämäntyyliin.	Without education or equipment, many meet insurmountable obstacles and relapse back into their immobile lifestyles.
92	Motivaatioviestien avulla aloittelija pystyy siirtymään pysyvään terveystuntoiluun pehmeästi ja kynnyksettömästi.	With motivational messages, the beginner can move on to a more permanent exercise routine gently, over a lower threshold.
93	Aktiivikuntoilija	Fitness enthusiast
94	Aktiivikuntoilijoilla yleinen ongelma on liian kova yritys.	The most common problem for a fitness enthusiast is trying too hard.
95	Kunto on varmasti aloittelijaa parempi ja tahtoa piisaa, mutta väkisin vääntäminen ja tahdonvoiman varassa sisuttelu voi johtaa ylikuntoon.	They are certainly in better shape than beginners, and more motivated, but forcing yourself and enduring just through sheer willpower may lead to over-training.
96	Älykkäällä sykeohjauksella eteenpäin pääsee huomattavasti helpommin.	A more intelligent heart rate control will yield a considerably easier progress.
97	Urheilija	The athlete
98	Urheilijalle sykemittari on välttämätön työväline, josta on hyötyä harjoittelun suunnittelussa, harjoittelussa ja harjoitusten analysoinnissa.	The heart rate monitor is an indispensable part of an athlete's equipment: it is useful in planning your training, in motion, and in analysing the final results.
99	Sen avulla voi myös helpommin ja luotettavammin tunnistaa oman suorituskyvyn todelliset rajat ja välttää kilpailukauden pilaavat ylilyönnit.	Using the monitor, it is also easier and more reliable to recognise the true limits of one's own performance and thus avoid any excesses that could ruin a competitive season.
100	1.	1.
101	Mieli ja keho	Body and mind
102	Fyysisen harjoittelun ydin täytyy kääntää ympäri: motivaatio ei ole syy, vaan seuraus.	The essence of physical exercise must be turned inside out: motivation is not a cause, but an effect.
103	Todellinen liikuntamotivaatio on kehon antama palaute edellisestä oikein tehdystä harjoituksesta: tämä tuntui hyvältä, tee se uudelleen.	True motivation to exercise is the feedback the body gives for the previous correctly done exercise: this feels good, do it again.
104	Suunnon sykemittari luo yhteyden harjoitusta ohjaavan mielen ja palautteen antavan kehon välille.	The Suunto heart rate monitor creates a connection between the mind that controls the exercise and the body that provides the feedback.

105	Harjoituksen käynnistäminen	Starting the workout
106	Taitavasti käynnistetyssä harjoituksessa ei koskaan ole aloituskynnystä.	There is never a threshold to overcome in skillfully commenced exercise.
107	Kynnykseltä tuntuva vastenmielisyyys on aina pelkkä tekninen virhe, joka on helppo poistaa sykemittarin avulla.	Reluctance that seems like a threshold, is always merely a technical mistake and easy to remove with the use of a heart rate monitor.
108	Kehoa ei tarvitse työntää harjoitukseen, vaan oikein käsitellystä kehosta nousee motivaatio ja liikunnan veto.	There is no need to force the body into exercise; on the contrary, a motivated draw into exercise arises from the body when treated correctly.
109	Verryttely ja venyttely	The warm up and stretching
110	Venyttely on täysin eri asia kuin lämmittely.	Stretching is completely different to the warm up.
111	Lämmittely on lihasten verenkierron käynnistämistä, jota ei venytyksissä tapahdu juuri lainkaan.	The warm up is a process of starting up the blood circulation within the muscles, something that is almost absent in stretching.
112	Jos venyttelyä haluaa tehdä, se kannattaa hoitaa vasta harjoituksen jälkeen.	If you wish to do some stretching, it is wise to do it after the training.
113	Itse lihaskudos ei tarvitse venytystä, vaan venyttelyn tarkoituksena on lihaksia ympäröivien kalvojen ja jänteiden huoltaminen.	The muscle tissue itself does not need stretching; the purpose of stretching is to take care of the tendons and membranes surrounding muscles.
114	Jos lihaksistosi tuntuu kireältä, opiskele venyttelyliikkeitä ja tee niitä harjoituksen jälkeen, kun sidekudokset ovat valmiiksi lämpimiä ja joustavia.	If your musculature feels tense, learn some stretching moves and do these after training, once your connective tissue is already warmed up and flexible.
115	Monet aktiivikuntoilijat tarvitsevat enemmän venyttelyä kuin aloittelijat.	Many fitness enthusiasts need more stretching than beginners.
116	Kaikkien kuitenkin kannattaa tehdä lämmittely ennen harjoitusta ja venyttely sen jälkeen.	However, everyone should warm up prior to training and do stretching after it.
117	Liikunnan veto -- elimistössä piilevä luontainen halu liikkua -- voi kuulostaa monen korvissa toiveajattelulta, sillä liikkeelle lähtemisen taitoa ei juurikaan ole osattu opettaa.	The draw of exercise - the natural desire in our system to move - may sound to some like wishful thinking, because no-one has really known how to teach making a start of it.
118	Treenejä on yritetty käynnistää tahdonvoiman ja tyhjältä nyhjäistyn innostuksen varassa, joista kummallakin on taipumus tyrehtyä muutamassa viikossa.	Exercise routines have been jump started, relying on sheer will power and sudden enthusiasm, both of which have the tendency of petering out in a matter of weeks.
119	Varsinainen harjoituksen käynnistämisen taito perustuu kuitenkin huomattavasti älykkäämpään järjestelmään.	The art of beginning actual training, however, lies in a considerably more intelligent system.
120	Harjoitukseen ei suinkaan tarvitse lähteä innostuksen vallassa, eikä liikuntaa tarvitse edes erityisesti haluta, sillä liikkeelle vetävä halu rakennetaan silkalla tekniikalla.	One does not by any means have to rush into training blinded by enthusiasm, nor does one even have to want to exercise, because the draw into motion is built with sheer technique.
121	Ensimmäinen tehtävä on asettaa juuri nyt edessä oleva harjoitus osaksi laajempaa kokonaisuutta.	The first task is to assign the training before us as only a part of a larger entity.
122	Motivaatio ei ole syy, vaan seuraus edellisistä harjoituksista, joten treenin alussa täytyy katsoa menneisyyteen.	Motivation is not a cause, but an effect of earlier workout, therefore at the beginning of your training, you must look into the past.
123	Sama pätee myös aloittelijan aivan ensimmäisiin harjoituksiin, mutta palataan niiden erikoistekniikkaan hieman myöhemmin.	The same applies to the beginner at their very first workout, but we will return to these special techniques a little later on.
124	Pohdi edellä esitettyä superkompensaation käyrää.	Think about the super compensation graph presented above.
125	Onko edellisestä harjoituksesta todella kulunut riittävän kauan, että käyrä on ehtinyt nousta?	Has a sufficiently long time passed from the last workout and for the graph to rise?
126	Oletko syönyt ja juonut riittävästi?	Have you eaten and drunk sufficiently?
127	Vastaus ei välttämättä löydy heti, mutta näet sen kaksoistarkkailulla: puoliksi sykemittarista, puoliksi sisäisestä tunteesta.	The answer may not be apparent immediately, but at a second glance, you will notice it - partially from the heart rate monitor, partially from your own gut feeling.
128	Jos palautumisen vaihe vaikuttaa sopivalta, voit ikään kuin taluttaa oman kehosi harjoittelupaikalle.	If the recovery period feels complete, you can, as it were, lead your own body to the place of training.
129	Ajatus taluttamisesta on hyödyllinen, sillä se poistaa keinotekoisin innostuksen tarpeen.	The image of leading yourself is useful, as it removes the need for an artificial enthusiasm.
130	Tässä vaiheessa et vielä tarvitse motivaatiota.	At this stage, you will not yet need motivation.
131	Veri kiertämään!	Get that blood circulating!
132	Harjoituksen käynnistäminen perustuu verenkierron mekanismeihin.	The beginning of your workout is based on blood circulation mechanisms.
133	Ihmissessä on huomattavasti vähemmän verta kuin luulisi.	There is considerably less blood in a human being than one would think.
134	Sitä ei riitä joka hetki joka paikkaan.	There is not enough to go around at all times.

135	Kaikki veri mahtuisi pelkästään ihon verisuoniin, jos ne avautuisivat yhtä aikaa täyteen tilavuuteensa.	All the blood in your body could fit into the skin's veins, if they were to open up to their maximum capacity all at once.
136	Elimistö sijoittaa veren aina sinne, missä sitä kulloinkin tarvitaan.	The body injects its blood to where ever it is currently needed.
137	Levossa suurin osa verestä kiertää vain keskivartalon elimissä ja aivoissa, jolloin raajojen lihakset ovat lähestulkoon tyhjiä.	At rest, most of our blood circulates around our mid-torso organs and our brain, leaving the muscles in our extremities almost drained.
138	Lihasten läpi kulkee vähimmillään vain litra verta minuutissa.	There is, at its lowest, only a litre of blood flowing through our muscles per minute.
139	Kovimman treenin aikana lihasten läpi taas kohisee 20 litraa verta minuutissa.	During the toughest of workouts, a rapid of 20 litres of blood per minute surges through our muscles.
140	Elimistö järjestää muutoksen osittain sydämen sykettä kiihdyttämällä ja osittain verisuonten tilavuutta säätämällä.	Our bodies accommodate for the change, in part, by increasing the heart rate, and in part by adjusting the volume of the veins.
141	Huippukuntoisilla säätely tapahtuu niin nopeasti ja automaattisesti, ettei siihen tarvitse kiinnittää suurtakaan huomiota.	The bodies of people at their physical peak regulate this so quickly, and automatically, that it goes almost unnoticed.
142	Sykettä kannattaa seurata sen verran, ettei kuormitus pääse nousemaan liian nopeasti lähelle anaerobista kynnystä.	The heart rate is worth observing, though, so that the stress on the body doesn't rise too quickly close to the anaerobic threshold.
143	Aloittelijoille harjoituksen käynnistäminen taas on kaikkea muuta kuin automaattista.	For beginners, beginning your workout is far from automatic.
144	Verenkiertojärjestelmää täytyy ohjata huolellisesti, sillä tottumaton elimistö tarvitsee paljon aikaa veren siirtämiseen keskivartalosta lihaksiin.	The circulatory system must be guided with care, because the untrained body needs a lot of time to transport blood from the mid torso to the muscles.
145	Tämä tietotaito muuttaa harjoituksen aloittamisen tuskasta nautinnoksi.	This know-how changes the beginning of your workout from a pain into a pleasure.
146	Suuri osa siitä, mitä nimitämme ”rapakunnoksi”, johtuu siitä, että verettömiä lihaksia yritetään ruoskia liikkeelle liian nopeasti harjoittelua aloitettaessa.	The majority of what we call 'poor health' is caused by bloodless muscles being flogged quickly into motion when beginning your workout.
147	Liikunnassa ei ole aloituskynnystä – jos aloittaminen tuntuu tuskalliselta, olet yksinkertaisesti aloittanut liian kovaa.	There is no lowest threshold in exercise - if beginning feels painful, you have simply begun too rapidly.
148	Kaikissa lajeissa kannattaa aina lämmittää rauhallisesti koko keho.	In all sports, it is a good idea to warm up the entire body peacefully.
149	Esimerkiksi kuntosalilla kannattaa lämmitellä vaikkapa juoksumatolla kävelemällä tai soutulaitteessa.	For example, at the gym, it is advisable to warm up by going on the treadmill or rowing machine.
150	Pelkkien suorituslihasten lämmittely ei yleensä riitä avaamaan verenkiertoa tarpeeksi.	Warming up just the muscles that will be used in training is usually not enough for getting the blood circulation going sufficiently.
151	1.	1.
152	Muista aina verryttely	Always remember to warm up
153	Verryttelyssä verenkierron painopiste siirretään hitaasti keskivartalosta lihaksiin.	In warming up, the focus of the blood circulation is moved slowly from the mid torso to the muscles.
154	Lihasten verisuonten aukeaminen avaa väylän hapelle ja ravinteille.	Expanding the muscles' veins opens up a pathway for oxygen and nutrients.
155	Verenkierron mukana muuttuu myös mielentila.	The person's mood also changes as an effect of this circulation.
156	Lepävä mieli muuttuu liikkuvaksi mieleksi.	A restful mind changes into a mind in motion.
157	2.	2.
158	Motivaatio syntyy	Motivation is born
159	Vertyneet lihakset ja lämmennyt mieli vetävät kehon mukanaan varsinaiseen harjoitukseen.	The muscles, now supple, as well as the invigorated mind draw the body with it to the actual exercise.
160	Kynnyksen tunne on merkki virheestä.	Sensing an internal barrier is a sign of a mistake.
161	3.	3.
162	Oikea kuormitus tuottaa nautinnonHarjoittelusta nauttiminen on pakollista, sillä nautinto on hermoston merkki oikeasta kuormituksesta.	The correct level of stress creates pleasureEnjoying training is compulsory, as pleasure is a sign from the nervous system of the correct level of stress.
163	Jos kuntoilu tuntuu pahalta, teet jotain väärin.	If being active feels bad, you are doing something wrong.
164	Näin pääset alkuun	This is how you begin
165	Aloittelija	The beginner
166	Aloittelijoilla lämmittelyn tulee kestää vähintään kymmenen minuuttia – ongelma ei koskaan ole liian kevyt, vaan liian lyhyt lämmittely.	The beginner's warm up lasts at least ten minutes - the problem is never too light, but too short a warm up.
167	Verenkierto reagoi kaikkeen liikuntaan ja hyvinkin kevyeltä tuntuva liikunta riittää käynnistämään lihasten verenkierron, kunhan se vain kestää tarpeeksi kauan.	Blood circulation reacts to all movement and even the lightest exercise is enough to start circulation within the muscles, as long as the exercise lasts long enough.

168	0–2 minuuttiaPaina sykemittari päälle ja tarkkaile paikallasi seisten, mikä on sykkeesi.	0–2 minutesTurn on the heart rate monitor and monitor your rate while standing upright.
169	Lukemat vaihtelevat eri ihmisillä ja eri tilanteissa – joillakin syke voi olla 40 lyöntiä minuutissa, toisilla 95.	The reading varies from person to person and situation – for some, the rate may be 40 beats a minute, for others 95.
170	Tärkeää on tutustua oman sydämen käytökseen ja oppia toimimaan sen kanssa yhteistyössä.	It is important to acquaint oneself with one's heart, its behaviour, and to learn to collaborate with it.
171	Kytke mittarin ajanotto päälle ja aloita rauhallinen verryttely.	Turn on the monitor's timer and begin a calm warm up.
172	Seuraa yhtä aikaa sykettä, aikaa ja sisäistä tunnettasi.	Observe, at the same time, the rate, the passing time, and how you feel inside.
173	Lihasten verenkierto käynnistyy yllättävän vähäisestä liikkeestä, joten aloittelijalle paras keino lämmittelyyn on kymmenen minuutin aikana hitaasti kiihtyvä kävely tai kuntopyöräily.	The muscles' blood circulation starts from the minutest exercise, therefore the best means for beginners to warm up is a ten minute, slowly accelerating walk or cycling on an exercise bike.
174	Pidä syke pari minuuttia lähes samassa kuin se oli paikallaan seistessäsi.	Maintain your heart rate at the same level as it was while standing, for a couple of minutes.
175	Syke nousee liikunnan myötä vähän, mutta kehosi ruoskimisen sijasta vedä suitsista kuin hevosen kesyttäjää.	The rate will rise along with the exercise, but instead of flogging your body, hold on to the reins as if taming a horse.
176	Jos syke oli aloitettaessa 80, rajoita sen nousu vaikka 85:een.	If the rate was, say, 80 at the beginning, then restrict its rise to 85.
177	3–5 minuuttiaPidä sykkeesi kurissa ja seuraa lihasten tilannetta.	3–5 minutesMaintain control of your rate and observe the condition of your muscles.
178	Joudut hillitsemään vauhtiasi – ja se on täysin oikein.	You will need to adjust your speed – and it will be correct for you to do so.
179	Hidas kävelykin riittää antamaan lihaksille niin paljon työtä, että verenkierron avautuminen lähtee käyntiin.	Even slow walking is enough to work your muscles and to wake up the the blood circulation.
180	Anna minuuttien kulua ja seuraa tilannetta kaksoistarkkailulla: mitä sanoo mittari, mitä sanoo keho.	Let the minutes pass and follow the situation by observing both the monitor and your body.
181	Viisi minuuttia ja syke 90.	Five minutes, a rate of 90.
182	Hyvin menee!	Doing well!
183	6–10 minuuttiaKuuden minuutin kohdalla voit ryhtyä kuulostelemaan ensimmäisiä merkkejä siitä, että veri on alkanut siirtyä lihaksiin.	6–10 minutes At the six minute mark you may begin to listen out for the first signs of blood moving into the muscles.
184	Jos et ole koskaan ennen nauttinut liikunnasta, viestit ovat varmasti heikkoja, joten viritä sisäinen aistisi äärimmäisen herkäksi, ja jatka liikuntaa edelleen alhaisella syketasolla.	If you have never enjoyed sports, the signs will most likely be weak, so tune your inner senses to their maximum sensitivity and continue to exercise at a low heart rate.
185	GARMIN FR60 -sykemittari kertoo rauhallisen lämmittelyn lopuksi, että kultaiset kymmenen minuuttia ovat täyttymässä ja syke on vielä järkevästi alle sadan.	At the end of this calm warm up, the GARMIN FR60 heart rate monitor will tell you that your golden ten minutes are up and your heart rate is still sensibly under a hundred.
186	Verenkierrolla on ollut riittävästi aikaa siirtyä lihaksiin, jotka ovat nyt valmiit aloittamaan varsinaisen treenin.	The blood circulation has had ample time to move into the muscles, which are now ready to commence the actual training.
187	Kuntoilijan lihasten verisuonisto aukeaa yleensä nopeammin kuin aloittelijoilla, joten sykkeen voi antaa nousta nopeammin.	The fitness enthusiast's blood vessels usually expand more rapidly than those of a beginner, therefore they can let their heart rate rise more quickly.
188	Lämmittelyn tavoite on kuitenkin sama: lihaksille täytyy antaa aikaa hapenkuljetuksen kunnolliseen käynnistymiseen.	The goal of warming up is the same, though: muscles need enough time to prepare for transporting oxygen properly.
189	Kylmillä lihaksilla riuhdominen ei tee hyvää kenenkään motivaatiolle.	Tearing away with cold muscles is not beneficial for anyone's motivation.
190	80	80
191	110	110
192	90	90
193	140	140
194	120	120
195	85	85
196	70	70
197	80	80
198	90	90
199	85	85
200	95	95
201	90	90
202	Urheilijan lämmittely riippuu tilanteesta.	An athlete's warm up depends on the situation.

203	Hän voi lähteä harjoituslenkille vauhdilla, joka aloittelijan silmissä näyttää täydeltä juoksulta.	They may begin a practice run at a speed that, in the eyes of a beginner, may seem like full-speed running.
204	Verryttelyn kesto ja tyyli riippuu myös urheilulajista – esimerkiksi nopeus- ja teholajeissa lihaksiston lämmittely voi kilpailua ennen olla hyvinkin rauhallista ja kestää yli tunnin.	The duration and style of the warm up also depends on the sport - e.g. in speed and extreme sports, warming up the muscles prior to competition may be very calm and take over an hour.
205	Yleisin virhe harjoittelussa on liian tehokas aloitus	The most common mistake in training is beginning too forcefully.
206	Väärä aloitustekniikka on helppo havaita sykemittarista: jos syke oli ennen verryttelyä 80 ja kahden minuutin kohdalla se on 130, olet aloittanut aivan liian kovaa.	An incorrect beginning technique is easy to discover in the heart rate monitor: if the rate was 80 prior to warm up and is 130 at the two minute mark, you have begun too forcefully.
207	Verettömät ja kylmät lihakset ovat kytkeytyneet hapettomille energiajärjestelmille.	Your bloodless and cold muscles are connected to energy systems poor in oxygen.
208	0–2 minuuttiaAloitus kannattaa ottaa rauhallisesti.	0–2 minutesIt is worth beginning slowly.
209	Jos syketasosi on seistessä esimerkiksi 70, sen ei tarvitse nousta paljoakaan lämmittelyn ensimmäisten minuuttien aikana.	If your heart rate while standing is 70, for example, it does not need to rise much in the first minutes of warming up.
210	Aktiivikuntoilijan kannattaa rauhassa tarkkailla kehon käynnistymistä ja lihasten toimintavalmiuden kehitystä.	It is worth for a fitness enthusiast to calmly monitor both the body starting up as well as the development of the muscles' preparedness.
211	2–5 minuuttiaMuutaman minuutin kuluttua tahtia voi pikku hiljaa nostaa, mutta samalla kannattaa sykemittaria tarkkailemalla ja omaa oloa tunnustelemalla pitää huolta siitä, ettei tahti kiristy liian nopeasti.	2–5 minutesYou may pick up the pace after a few minutes, however it is advisable to make sure that it does not accelerate too rapidly, by observing the monitor and one's own condition.
212	Jos lihaksissa tuntuu poltetta, laske sykettä.	If you can feel a burning in your muscles, lower your rate.
213	Aktiivikuntoilijalle sopiva syketaso voi olla esimerkiksi 90–110 lämmittelyn tässä vaiheessa.	For a fitness enthusiast, a suitable heart rate range lies between 90–110 during this stage of the warm up.
214	6–10 minuuttiaVerryttelyn loppupuolella kannattaa tarkkailla sekä sykemittaria että lihasten tunnetta.	6–10 minutesAt the end of the warm up, it is worth observing the monitor as well as the feeling in your muscles.
215	Sykettä voi lopussa vielä hieman nostaa, jos lihakset pyytävät lisävauhtia.	The rate may still be increased towards the end, if your muscles crave more speed.
216	Kuntoilijan lämmittely voi päättyä esimerkiksi syketasolle 120–140.	A fitness enthusiast's warm up may end up at around 120 - 140.
217	Aktiivikuntoilija	The fitness enthusiast
218	Ulkoisista eroista huolimatta urheilijoiden lämmittely noudattaa samoja lakeja kuin kaikilla muillakin.	Despite superficial differences, the warm up for athletes follows the same principles as for everyone else.
219	Urheilija haluaa samalla tavoin siirtää verenkiertonsa keskivartalosta raajojen lihaksiin, ja hän joutuu samalla tavoin odottamaan, että lihassolujen energiantuotanto ehtii käynnistymään.	Like others, the athlete wants to move their blood circulation from the mid-torso to the muscles in the extremities and likewise they must wait for the energy production in the muscle cells to start up.
220	Garmin Forerunner 610 -sykemittaria käyttävä urheilijat voivat TE-lukua seuraamalla varmistaa, ettei treeni käynnisty liian nopeasti ja välttää liian nopeaa aloittamista sekä siitä syntyviä lihasten kuona-aineita.	Athletes using the Garmin Forerunner 610 heart rate monitor can ensure, by monitoring their Training Effect number, that their exercise does not begin too quickly and thus avoid the muscular waste products that are created in such abrupt starts.
221	Urheilija	The athlete
222	draft	draft
223	Parempaan kuntoon	Into better shape
224	draft	draft
225	Parempaan kuntoon	Into better shape
226	Parempaan kuntoon	Into better shape
227	Parempaan kuntoon	Into better shape