Hyvinvoiva Seinäjoki

Seinäjoen terveysliikuntaopas

Seinäjoki

Hyvinvoiva Seinäjoki – Seinäjoen terveysliikuntaopas

Esipuhe 3
Liike on lääke 4
Liikunnan merkitys 6
Hyvinvoiva Seinäjoki 8
Terveellisen ravitsemuksen ABC 10
Lautasmalli ja ateriaideat 12
Lapset ja perheliikunta 14
Liikunta ja ikääntyminen 16
Korkea verenpaine 18
2 tyypin diabetes 20
Ylipaino 22
Tuki- ja liikuntaelinsairaudet 24
Lihaskuntoharjoittelu 26
Kestävyysliikunta 28
Lihashuolto 30
Seinäjoen liikuntakarttoja 32
Yhteystiedot 40

Hyvinvoiva Seinäjoki – Seinäjoen terveysliikuntaopas
Julkaisija: Seinäjoen liikuntapalvelut
Tuottaja: Fitra Oy
Ulkoasu: Fitra Oy / Petri Kuhno
Paino: Libris Oy

Esipuhe

Hyvinvoiva Seinäjoki opas on tarkoitettu jokaiselle Seinäjoen kaupungin asukkaalle. Siitä löytyy monenlaista luettavaa miten voit lähestyä omaa terveyttäsi ja hyvinvointiasi. Opas saa ehkä pohtimaan mitkä tekijät voivat arjessa kannustaa huolehtimaan paremmin itsestäsi ja läheisistäsi. Pienillä askelilla kuten istumisen vähentämisellä on merkitystä. Tarjolla on tietoa liikunnan merkityksestä niin fyysiselle kuin psyykkiselle hyvinvoinnille ravintoasioita unohtamatta. Merkittävimpien sairauksien ennaltaehkäisyyn, hoitoon ja kuntoutukseen löytyy myös vinkkejä sekä selkeitä liikuntaohjeita.

Mikäli liikuntakipinä ei ole vielä puraissut Sinua ja kaupungin eri luonto- ja kuntoreitit ovat tuntemattomia, löytyy oppaasta muutama vinkki mistä voi liikunnan harrastamisen aloittaa vaikkapa lenkkeillen tai talvella hiihtäen. Myös lähiliikuntapaikat on merkitty kartalle, joten ainakin lapsiperheille suosittelen tutustumista koulujen yhteydessä sijaitseviin lähiliikuntapaikkoihin.

Opasta on saatavissa kaupungin eri toimipisteistä: Uimahalli-Urheilutalolta, Nurmohallilta, Kirmaushallilta, Ritolahallillta, kaupungintalolta ja pääkirjasto Apilasta. Tutustu myös Seinäjoen liikuntapalveluihin kaupungin verkkosivuilla.

Toivotan Sinulle mukavia ja mieltä herätteleviä hetkiä oppaan parissa sekä aktiivisuutta arkeen !

Liikuntaterveisin **Anne Kotila**
liikuntatoimenjohtaja

Seinäjoki

Liike on lääke

– miksi kannattaa liikkua?

OLET SAATTANUT kuulla sanonnan, liikunta on lääke. Se pitää paikkansa, mutta kuitenkin vain silloin, kun liikunta on fiksusti annosteltua ja sopivan tehoista. Ja mikä tärkeintä, sen tulisi tuottaa ennen kaikkea mielihyvää, ei siitä suinkaan saisi muodostua uutta stressin aiheuttajaa harrastajalleen.

UKK-Instituutti on laatinut kansalliset terveysliikuntasuositukset terveyttä edistävän sekä ylläpitävän kuntoliikunnan ohjeistukseksi. Yleisiä suosituksia onkin sovellettava yksilöllisesti tavoitteiden, lähtötilanteen, rajoitteiden sekä liikuntamahdollisuuksien mukaan. Terveysliikuntasuositukset eivät ota kantaa mahdollisiin liikuntarajoitteisiin tai erityispiirteisiin, joten yksilötasolla täsmälliset suositukset kannattaakin hakea liikunta-alan ammattilaiselta.

Terveysliikuntasuositusten mukaan liikkuvalle henkilölle liikuntakertoja tulee viikossa 4–6 kpl. Jos henkilö on liikkunut edellisen puolen vuoden ajan keskimäärin yhden kerran viikossa, on hänen syytä lisätä tuleville viikoille ensin 1–2 lyhyehköä liikuntatuokiota, totutella niihin ja sen jälkeen nousujohteisesti tavoitella suositeltavaa liikunta-annosta.

Terveysliikuntasuositus käytännössä

Hengitys- ja verenkiertoelimistöä kehittävää kestävyysliikuntaa olisi hyvä kerryttää viikoittain vaihtoehtoisesti joko 2 h 30 min reippaammin tai 1h 15 min rasittavasti liikkuen. Kestävyysliikunnalla tarkoitetaan verenkierron sekä hapenkuljetuselimistön harjoittamista. Viikoittainen annos tulisi kerätä vähintään 10 minuutin annoksina ja vähintään kolmella viikoittaisella liikuntakerralla.

Kestävyysliikuntaa suositellaan harjoitettavan perinteisillä suuria lihasryhmiä kuormittavilla liikuntamuodoilla, joita ovat esim. kävely, sauvakävely, pyöräily tai kohtalaisen raskaat ruumiilliset kotityöt. Kuntoilija tai jo kokenut liikkuja voi harrastaa myös vaativampia lajeja, kuten rullaluistelua, hiihtoa, maastopyöräilyä tai uintia.

Lihaskuntoharjoittelun rooli

Lihaskuntoa, liikehallintaa sekä tasapainoa kehittävää liikuntaa suositellaan harjoitettavan ainakin kaksi kertaa viikossa. Suuria lihasryhmiä rasittavia liikkeitä suositellaan ohjelmassa olevan 8–10, sarjoja kaksi ja toistoja kussakin liikkeessä 8–12.

Kuten ohjeistuksessa lukee, lihaskunnon lisäksi tulisi huolehtia liikehallinnasta sekä tasapainosta. Nämä ovatkin useimmin ne ominaisuudet, jotka jäävät vähemmälle huomiolle. Käytännössä suosi lihaskuntoliikkeinä ns. vapaita liikeratoja, joissa laitteet eivät ohjaa liikettä, vaan liikkeen hallinnasta vastaa harjoittelija itse.

Lihaskuntoa kehittäviä harjoitteita voivat perinteisen kuntosaliharjoittelun lisäksi olla myös pienvälineillä tehdyt harjoitteet (kahvakuula, gymstick, käsipainot, oma kehonpaino) tai rasittavat ruumiilliset työt, kuten metsätyöt.

Liikunta hivelee mieltä

LIIKUNNAN JA AKTIIVISEN ELÄMÄNTAVAN vaikutusta psyykeen on usein aliarvioitu. Sen lisäksi, että liikunta toimii ylimääräisen energian ja patoutumien tehokkaana purkamiskeinona, tuottaa se elimistöön endorfiineja eli ns. mielihyvähormoneja. Niiden seurauksena hyvänolontunne ja tyytyväisyys lisääntyvät.

Säännöllisen liikunnan seurauksena ahdistus ja masennus vähenevät ja kohentuneen kunnon johdosta ihminen on aikaansaavampi, pirteämpi, energisempi sekä usein myös tyytyväisempi itseensä ja ulkonäköönsä. Liikunnan vaikutuksesta myös uni maistuu paremmin, kivut ja säryt vähenevät, keskittymis- sekä oppimiskyky paranevat ja henkinen tasapaino löytyy helpommin.

Säännöllinen harjoittelu tuo säännöllisyyttä ja rytmiä myös muuhun elämään. Se tuo tavoitteita, päämääriä, onnistumisia ja epäonnistumisiakin, mutta myös sosiaalisia kontakteja ja ystävyyssuhteita.

Tasapainoa mielen ja kehon välillä

Liikunnasta ei kuitenkaan tulisi ottaa uutta stressinaiheuttajaa elämäänsä. On muistettava, että jos henkistä puolta kuormitetaan ylenpalttisesti, ei kehoa saisi enää rääkätä liikuntaharjoituksilla. Tasapainon löytäminen on kehon ja mielen kuormittamisessakin avainasemassa. Seuraavat vinkit voivat auttaa sinua löytämään stressittömän liikunnan elämääsi:

- Älä ota stressiä liikuntaharrastuksestasi, vaan liiku silloin kun se tuntuu hyvältä.
- Tarjoa itsellesi vaihtoehtoja liikuntamuodoissa. Valitse Sinua miellyttävä ja innostava liikuntalaji.
- Pyri välttämään kiirettä harjoitellessasi.
- Keskity miellyttävään treenituntemukseen ja kuuntele kehoasi.
- Tee pitkä ja rauhallinen lämmittely sekä rauhallinen ja rentouttava venyttely osana harjoitusta.
- Valitse lämmin ja rauhallinen paikka venyttelyyn ja rentoutumiseen.
- Huolla tasapainoisessa suhteessa kehoasi ja mieltäsi.

Varsinaiset rentousharjoitteetkin toimivat hyvin stressitilan purkamiseen ja stressinhallinnan opettelemiseen. Rentoutuminen vapauttaa kehon monista psyykkisistä ja fyysisistä lukoista. Rentoutunut mieli ottaa vapautuneemmin vastaan uusia asioita ja oppiminen sekä keskittymiskyky paranevat. Rentoutunut henkilö luottaa omiin kykyihinsä ja hallitsee stressitilanteet joustavammin.

Rentoutuessa kehon toiminta, kuten hengitysrytmi ja syke, rauhoittuu ja tasoittuu. Samalla myös lihasjännitys ja verenpaine laskevat. Hengitys muuttuu pinnallisesta syvemmäksi ja tehokkaammaksi, jolloin lihasten ja aivojen hapensaanti tehostuu. Rento keho ja mieli kuluttavatkin vähemmän voimavaroja, jolloin virtaa, voimia ja luovuutta riittää enemmän haasteiden sekä stressitekijöiden nujertamiseen ja omasta kunnostaan huolehtimiseen.

Hyvinvoiva Seinäjoki

Istu vähemmän

On taivaallista lysähtää sohvalle raskaan työpäivän jälkeen. Mehut on väännetty tyhjiin näyttöpäätteen ja työtuolin puristuksessa. Istuminen saa kuitenkin aikaan tuhoa kehossamme, jos sen määrä ylittää kohtuuden. Ja ylittäähän se – valtaosalla meistä. Istumme nykyään enemmän kuin nukumme (ka 7,7 h), keskimäärin 9,3 h vuorokaudessa.

Ei istumisessa itsessään mitään pahaa ole. Kunhan sen kesto ei yhtäjaksoisesti kestä juuri puolta tuntia kauempaa. Fyysisen aktiivisuuden ja sopivan kuormituksen jälkeen istuma-asento antaa lepohetken tuki- ja liikuntaelimistölle, mutta päivän istumisen jälkeen sohvalle lysähtäminen johtaa sen sijaan totaaliseen rapautumiseen.

Istuminen rutistaa nivelet ja välilevyt kuiviksi sekä haperoittaa luut altistumaan osteoporoosille. Istuminen kerryttää rasvaa sisäelinten ja verisuonten seinämiin sekä nahan alle. Istuminen vaikeuttaa keskittymistä, oppimista ja jopa vaikuttaa aivojen rakenteeseen epäedullisesti. Istuminen ei tee hyvää kellekään, jos annos karkaa käsistä työtuolin, sohvan, auton istuimen sekä erinäisten ruutujen lumoissa.

Ole aktiivinen arjessa

Kuntoilu ei ratkaise ongelmaa isossa mittakaavassa. Edes aktiivinen kuntoliikunta ei toimi tässä tapauksessa. Ratkaisu löytyy arjen aktiivisuudesta, joka tarjoaa mahdollisuuden istumisen sekä passiivisuuden vastustamiseen missä, milloin ja lähes miten tahansa. Ei siis välttämättä tarvita lenkkareita, tuulipukua, sykemittaria tai kuntokeskusjäsenyyttä. Tarvitaan vain oma-aloitteisuutta, aktiivisuutta, luovuutta ja liikettä. Jokainen askel on eteenpäin ja jokainen toisto lasketaan.

Vinkit

- Pääsi painaa yhtä paljon kuin keilapallo – muista pitää se siis vartalosi yläpuolella, ei roikkumassa sen etupuolella! Niska, hartiat ja selkä kiittävät.
- Nouse tuolista puolen tunnin välein. Aseta puhelimeesi herätys puolen tunnin välein ja tee pieni taukojumppa aina sen soidessa. Seisominen ja kävely kiihdyttävät aineenvaihduntaa ja taukojumppa pitää lihakset vetreinä.
- Venyttele takareisiäsi. Kireät takareidet vetävät lantiota taaksepäin ja lisäävät näin painetta selkään.
- Ojenna selkää aika ajoin taaksetaivutukseen – näin palautat alaselän liikeradan varsinkin lysähtäneen istumisen jälkeen.
- Vaihtele asentoa, sillä paras työasento on liikkuva työasento. Istu näppäillessäsi, nouse seisomaan puhelimessa ollessasi, jaloittele ajatustyötä tehdessäsi ja taivuttele, ojentele sekä pyörittele, kun siltä tuntuu.
- Kävele portaat! Portaiden kävely on tehokkaampaa liikuntaa kuin hölkkääminen, se on arjen treenihetki. Ihmisillä, jotka kävelevät 3–5 porrasväliä päivässä, on 29 % alhaisempi aivoinfarktin riski verrattuna ihmisiin jotka eivät kävele portaita. Iäkkäille ihmisille portaiden kävely voi olla maksimaalinen suoritus ja toimia jopa voimatreeninä.

Terveellisen ravitsemuksen ABC

Jokainen suupala voi olla kunnianosoitus tai mielenosoitus kehollesi. Voit siis joko rakentaa tai nakertaa terveyttäsi ravitsemuksen keinoin.

AAMUPALAN SYÖMISEN on todettu auttavan moneen terveydelliseen ja ravitsemukselliseen ongelmaan. Se tukee painonhallintaa, tasaa verensokerin heilahteluja ja parantaa syömisen hallintaa eli nälän- ja kylläisyyden säätelyä.

Aloita hiljalleen siirtämällä salaatti erilliseltä lautaselta päälautaselle ja arvioi, syötkö mahasi joka kerta piukeaksi. Tämä on merkki siitä, että pääruuan osuutta olisi hyvä hiljalleen pienentää. Tutkimusten mukaan 3–4 tunnin välein syöminen auttaa aamupalan tavoin painonhallinnassa ja syömisen säätelyssä.

Muista, että **HERKUT EIVÄT LIHOTA** tai romuta ruokavaliotasi, määrät saattavat sen tehdä. Kun mielesi tekee herkkuja, varmista kuitenkin, että sinulla ei ole nälkä tai että et herkuttele tunteiden vuoksi, kuten surun, alakulon tai tekemisen puutteen vuoksi.
Vastoin monia uskomuksia, hedelmät eivät lihota, vaan päinvastoin tukevat sekä painonhallintaa että terveydentilaa. Marjat ja hedelmät ovat helppo välipala kiireiseen arkeen ja saat niistä runsaasti elimistöä suojaavia ainesosia, kuten kuituja ja vitamiineja.

SUUNNITTELE KOTONA valmistettavat pääruuat ja välipalat viikoksi eteenpäin. Laadi suunnitelman pohjalta kauppalista ja tee kauppareissu kerran viikossa. Täydennä jääkaappia tarvittaessa yhdellä ylimääräisellä kauppakerralla. Tämä vähentää päämäärätöntä ryntäilyä kaupassa päivästä toiseen ja säästää selvää rahaa.

ANNA SYÖMISELLE AIKAA, välipaloille väh. 15 minuuttia ja pääaterioille väh. 25 minuuttia. Syö hitaasti kaikkia aisteja hyväksikäyttäen ja pureskele ruokasi hyvin. Rauhallisesti syöminen vähentää ylensyöntiä auttamalla kylläisyyden säätelyä toimimaan tarkoituksenmukaisella tavalla.

RIITTÄVÄ JA LAADUKAS UNI on yksi parhaimpia painonhallinnan keinoja. Vireänä jaksat pitää itsesi aktiivisena koko päivän, mutta toisaalta hyvä vireystila auttaa tutkitusti tekemään parempia ruokavalintoja päivän mittaan. Hyvin nukutun yön jälkeen mieliteot pysyvät kurissa ja nälän tunteet pysyvät normaalina.

SYÖ RUOKAA, ÄLÄ KALOREITA. Harrasta liikuntaa sen ilosta, älä kaloreiden ansaintaan. Ruoka ei ole palkinto, rangaistus tai kauppatavara, vaan polttoainetta elimistölle sekä nautinnon lähde. Syö hyvää ja ravitsevaa ruokaa niin pystyt tyydyttämään sekä mielen, että kehon.

Ajattelitpa mitä asiaa tahansa, **LIIAN VÄHÄN JA LIIAN PALJON ON AINA HUONO**. Liian vähän liikuntaa, ruokaa, vettä, unta, työtä, vapaa-aikaa ja jopa stressiä aiheuttaa huonoja seurauksia. Liian paljon edellisiä johtaa myös ongelmiin. Pysy elämässä keskikaistalla, jotta pientareet eivät imaise sinua mukaansa.

Lautasmalli ja ateriaideat

Olet varmasti jo jossain vaiheessa tutustunut lautasmallin. Se on paras käytännön neuvo, millä saat syömisesi helposti monipuoliseksi sekä määrällisesti että laadullisesti hyväksi. Lautasmalli on pysynyt melko samana vuosikymmenet ja siihen on syynsä. Ja syy on se, että lautasmalli toimii.

Lautasmalli käytännössä

Täytä puolet lautasen pinta-alasta kasviksilla, hedelmillä ja marjoilla. Voit nauttia ne joko tuoreina, lämpiminä tai pääruoan joukossa. Salaatin sekaan voi lorauttaa öljypohjaista salaatinkastiketta.

Yksi neljäsosa lautasen pinta-alasta on tarkoitettu kalalle, siipikarjalle, vähärasvaiselle lihalle, kananmunalle, pavuille, linsseille tai muille palkokasveille. Täytä ¼ lautasesta lisäkkeillä, kuten perunalla, pastalla, riisillä, ohralla, couscousilla tai vastaavalla. Suosi täysjyväviljaisia vaihtoehtoja.

Aterian yhteydessä voidaan nauttia täysjyväleipää, jonka päälle suositellaan sipaistavaksi täysrasvaista (> 60 %) kasvirasvalevitettä. Juo ruokajuomana lasillinen rasvatonta tai vähärasvaista maitoa tai piimää ja lisäksi tarvittaessa vettä.

Samaa lautasmalli-periaatetta voit käyttää myös välipaloilla. Suhteet ovat samat, määrät pienemmät. Seuraavassa kolme esimerkkiateriavaihtoehtoa päivän jokaiselle aterialle sekä ateriaseurantalomake hyödynnettäväksesi, ole hyvä!

Kolme vaihtoehtoa päivän jokaiselle aterialle:

Ateria	Esimerkki 1	Esimerkki 2	Esimerkki 3
Aamiainen n. 7.00	puuro (maitoon), höystettynä 1 tl hunajaa ja parilla tl hyviä rasvoja tai pähkinöitä, ruisleipä vähärasvaisella leikkeleellä	1 dl mysliä, 2 dl vähärasvaista jogurttia, 1 hedelmä tai 1,5 dl marjoja, ruisleipä vähärasvaisella leikkeleellä	2 dl täysjyvämuroja, 2,5 dl rasvatonta maitoa, 1 hedelmä, 6 pientä pähkinää tai 4 isoa pähkinää, ruisleipä vähärasvaisella leikkeleellä
Aamun välipala n. 9.00	kalkkunafileruisleipä tomaatin ja salaatin kera sekä vähärasvainen jogurtti	1 iso hedelmä tai 3 pientä, kourallinen pähkinöitä, maitokahvijuoma	0,5 purkkia rahkaa, ananasta (0,5–1 purkkia), salaatilla ja kasviksilla päällystetty ruisleipä
Lounas n. 11.30	pienehkö nahaton broilerin file, kourallinen keitettyä täysjyvä-pastaa, tomaattikastiketta, runsaasti kasviksia	70–100 g kalaa, 1,5 dl keitettyä riisiä (tumma), 2-3 tl hyvää rasvaa, reilusti raakoja tai kypsennettyjä kasviksia	70 g vähärasvaista lihaa salaattipedillä, jälkiruoaksi kiisseliä tai sorbettia
Päivän välipala n. 14.30	iso omena ja vähärasvainen jogurtti	hedelmä + proteiinipatukka	vähärasvainen hedelmä- tai marjarahka, ruisleipä kasviksilla ja kinkulla
Päivällinen n. 18.00	tonnikala- (vedessä) tai katkarapusalaattia, jossa on runsaasti kasviksia ja 2 tl oliiviöljyä, jälkiruoaksi hedelmäsalaatti tai kiisseli	kanarisotto tai -wokki, runsaasti kasviksia (täysjyvä-riisi), raejuusto (2 rkl), jälkiruoaksi hedelmäsalaatti tai kiisseli	tomaatti- tai kasvissosekeitto, 2 palaa täysjyvä-leipää keittokinkulla, 2 lasia rasvatonta maitoa tai piimää, jälkiruoaksi hedelmäsalaatti tai kiisseli
Iltapala n. 21.00	teen kanssa täysjyväleipä päällystettynä siivulla vähärasvaista juustoa, paljon kasviksia, kaksi omega 3 -kapselia	hedelmä- tai marjarahka (0,5 purkkia), runsaasti kasviksia, kaksi omega 3 -kapselia	mysli 1 dl (sokeriton), vähärasvainen viili tai jogurtti 2 dl, 1 iso hedelmä tai 3 pientä (esim. luumu)
Energiaa yht.	n. 1750–2250 kcal	n. 1750–2250 kcal	n. 1750–2250 kcal

Kirjaa ylös syömäsi ateriat!

Ateria															
Aamiainen															
Aamun välipala															
Lounas															
Päivän välipala															
Päivällinen															
Iltapala															

Merkitse rasti nauttimasi aterian kohdalle. Pyri saamaan kasaan vähintään 4, mielellään 5 rastia per päivä. Jos liikut lähes päivittäin, on 5–6 rastia sopivin määrä.

Lasten liikunta

Aiemmin lapsen fyysinen liikkuminen toteutui luonnollisena osana lapsen arkipäivää kodin askareissa touhuten. Nykyään lasten fyysinen toimettomuus on suuri uhka digitaalisen viihteen ja pelien maailmassa.

Entistä merkittävämmän roolin lasten liikunnallisen aktiivisuuden myönteisessä valinnassa muodostaa kodin sekä sen lähialueiden houkutteleva ja monipuolinen liikuntaympäristö. Kannustava aikuinen on lapsen liikuntakipinän syttymisen ja vahvistumisen kannalta merkittävässä roolissa. Urheilu- ja liikuntaseurat keräävät omalta osaltaan liikunnasta aktiivisesti innostuneet lapset toimintaansa. Urheiluseurat tekevät osaltaan arvokasta työtä liikunnan eteen.

Suhde liikkumiseen

Lapsuusaika on kriittistä aikaa liikuntasuhteen syntymisen kannalta. Lapselle joko syntyy myönteinen, neutraali tai kielteinen suhde liikuntaan. Lapsena muodostettu myönteisyys liikkumista kohtaan kantaa usein läpi elämän. Siten lapsuuden liikkumisaktiivisuudella voidaan nähdä olevan yhteys aikuisuuden terveyteen. Tämän vuoksi lapsen liikkumiskokemuksista tulisi saada mahdollisimman hyviä ja onnistumisen elämysten syntymistä tulisi vahvistaa.

Lapsi tarvitsee liikuntaa

Lapsi tarvitsee liikuntaa, koska se on keskeinen edellytys normaalille fyysiselle kasvulle ja kehitykselle. Noin 3–4-vuotiaiden motoristen taitojen kehitys on melko suorassa yhteydessä ulkona vietettyyn aikaan. Lapsen normaaliin kehitykseen kuuluu juoksemisen, kiipeilyn, heittämisen ja potkimisen oppiminen kouluikään mennessä ilman sen kummempaa näiden asioiden opettamista. Tärkeää on, että lapsi saa harjoittaa näitä taitoja monipuolisilla välineillä erilaisissa ympäristöissä.

Juoksun osalta suosittuja ovat erityisesti lyhyet juoksupyrähdykset, joita lapset jaksavat luontaisesti paremmin ja joista lapset palautuvat lyhyemmässä ajassa kuin aikuiset. Lasten oma leikki onkin usein juuri tällaisista pyrähdyksistä muodostuvaa toimintaa.

Oman kehon painolla voimaa

Lapsen hermoston kehitys on vauhdikkaimmillaan ennen kymmentä ikävuotta. Lihasmassan hankkimiseen tähtäävä liian voimakas voimaharjoittelu ennen murrosikää on turhaa. Keho ei tuota vielä silloin riittävää määrää lihasten kasvuun vaikuttavia testosteronia ja kasvuhormoneja. Myös raskailla painoilla harjoittelu herkässä kasvuiässä voi vaurioittaa jopa pitkiä luita tai selkänikamien välisiä kasvulevyjä. Oman kehon painon avulla tapahtuva harjoittelu on tässä vaiheessa enemmän kuin suotavaa.

Monipuolisuus kunniaan

Kouluiässä tulee liikkua monipuolisesti ja harjoittaa liikuntataitojen taustalla olevaa liikehallintaa. Liikehallinnan myötä pystytään suorittamaan tietty liikuntasuoritus teknisesti hallitusti erilaisten liikehallintakykyjen avulla. Tällaisia liikehallintakykyjä ovat esimerkiksi tasapaino-, muuntelu- tai sopeutumiskyky.

Lapsen liian aikainen erikoistuminen pelkästään yhteen lajiin ei ole suositeltavaa. Terveydellisestä näkökulmasta katsottuna on tietenkin tärkeää, että elimistöä kuormitettaisiin mahdollisimman monipuolisesti. Ainakin verenkiertoelinten, hermoston, lihasten ja luuston tulisi kehittyä harjoittelun seurauksena.

Liikunta ja ikääntyminen

Senioriliikunnan tärkeimpänä tavoitteena voidaan pitää toimintakyvyn säilyttämistä mahdollisimman pitkään. Se mahdollistaa jaksamisen, vireyden sekä itsenäisyyden säilymisen sekä luo edellytykset täysipainoiselle elämälle. Toimintakyky koostuu ihmisen fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta puolesta, jotka muodostavat saumattoman kokonaisuuden.

Liikunta tarjoaakin fyysisen kuormituksen lisäksi kuluttajalleen myös iloa ja virkistystä, onnistumisia, stressin purkua ja rentoutumista. Sosiaaliset kontaktit varsinkin liikuntaryhmissä ehkäisevät senioria eristäytymästä muista ikätovereista ja mahdollistavat ystävyyssuhteiden luomisen ja ylläpitämisen. Monelle seniorille yhteinen liikuntatuokio onkin yksi viikon kohokohdista.

Liikkumalla lisää vuosia elämään

Liikunta tuo parhaimmillaan elämään suuren lisäarvon. Monet ikäihmiset kokevat sen tuovan elämään tärkeää sisältöä. Liikunnan motiivit saattavat vaihdella suurestikin yksilöiden kesken. Joku nauttii liikunnasta luonnossa, toinen kuntosalilla ja kolmas altaassa.

Jollekulle tärkeintä on liikunnan suoma ilo ja virkistys, toinen nauttii vauhdista ja kolmas kokee liikunnan tärkeimmäksi merkitykseksi kunnon sekä terveyden ylläpitämisen. Oli tavoite mikä hyvänsä, on liikunta monipuolinen väline seniorin toimintakyvyn ja terveydentilan ylläpitämiseksi hyvänä vielä pitkään eläkeiälläkin.

Lihaskunnon merkitys kasvaa

Kuntoliikunta voidaan jakaa karkeasti kahteen osaan: kestävyysliikuntaan ja lihaskuntoharjoitteluun. Nämä liikuntamuodot menevät monesti päällekkäin ja tukevat toisiaan. Lihaskunnolla on merkittävä rooli seniorin kotona selviytymisen kannalta. Monet päivittäiset

askareet edellyttävät voimanponnistuksia. Esimerkiksi ostoskassin nostaminen, portaiden nousu, esineiden siirtäminen ja vuoteesta nousu edellyttävät miltei maksimaalista voimanponnistusta, jos voimaa ei ole "reservissä". Mitä enemmän voimaa on varastossa, sitä vähemmän arkiaskareet kuluttavat voimia ja energiaa.

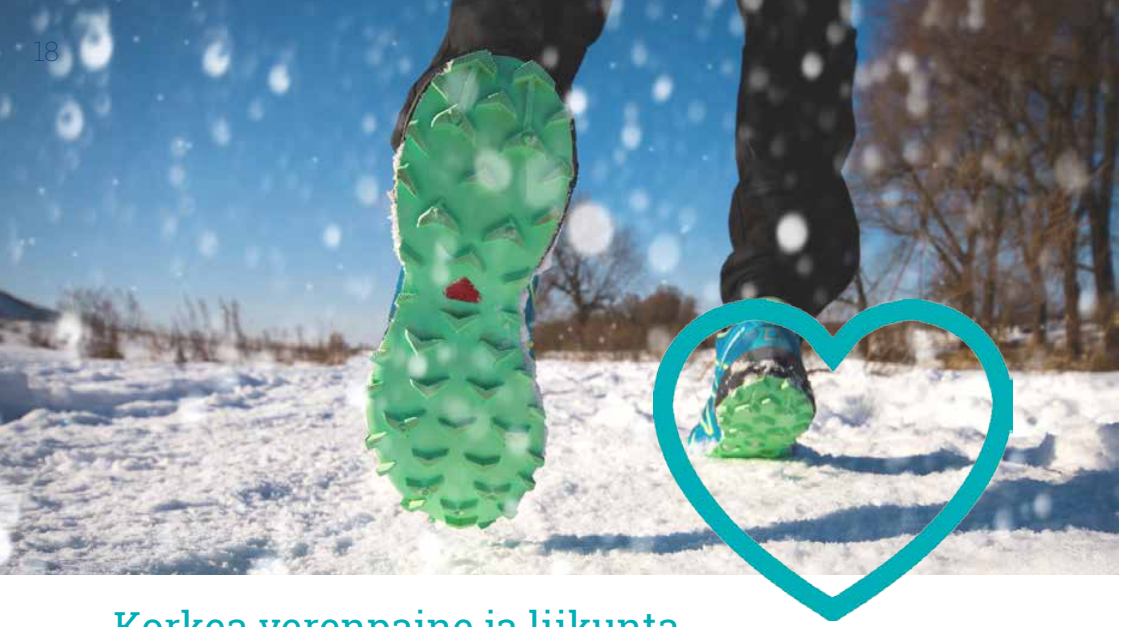
Myös tasapainon harjoittamiseen tulisi iän myötä kiinnittää kovasti huomiota, sillä sen menettäminen voi olla kohtalokasta. Kaatumiset ja osteoporoottiset luun murtumat lisääntyvätkin osin vanhenemisen, mutta myös liikunta-aktiivisuuden vähenemisen seurauksena. Jopa noin puolet kaatumisista selittyy huimauksesta tai alaraajojen heikkoudesta johtuvista liukasteluista.

Hyvä lihaskunto vaikuttaa ennen kaikkea jokapäiväiseen jaksamiseen. Mitä parempi kunto, sitä vahvempi olet arjessa.

Huomioi lähtötaso

On tärkeää, että liikunta-annos on mitoitettu oikein. Aloita siis kuntosi mukaan. Jos et aiemmin tai pitkään aikaan ole treenannut, aluksi esimerkiksi kävely, reipas kävely, sauvakävely, pyöräily, vesijuoksu sopivat hyvin. Jo 10 minuutin. liikuntarupeamalla on terveydellisiä vaikutuksia. Kunnon kohentuessa voidaan sitten lisätä määrää ja myöhemmin vasta tehoja.

Kannattaa myös harkita, mitä liikuntaa harrastaa. Tärkeintä on valita laji, josta nauttii, tai ainakin josta pitää eniten verrattuna muihin (toisin sanoen mikä tuntuu vähiten epämiellyttävältä, jos lähtökohtaisesti et pidä liikunnasta). Keskity siihen mitä voit tehdä, sen sijaan että keskittyisit siihen mitä et voi tehdä. Rajoitukset tulee ottaa huomioon, mutta muista, että jäljelle jää vielä valtavasti asioita, joita voit tehdä.



Korkea verenpaine ja liikunta

Kohonneessa verenpaineessa valtimoiden sisäinen paine on suurentunut, jonka seurauksena sydän joutuu työskentelemään tehokkaammin. Pitkittyessään tilanne johtaa sydänlihaksen massan kasvuun ja lisää aivohalvauksen sekä muiden lisäsairauksien riskiä (sepelvaltimotauti, munuaissairaudet, silmänpohjamuutokset).

Verenpaineen normaaliarvona pidetään lukemaa, joka on pienempi kuin 130/85 mmHg. Kohtalaisesti kohonneen verenpaineen rajat ovat > 100/160 mmHg (lääkityksen aloittaminen). Lukemista ensimmäinen eli systolinen paine kertoo paineesta pumppausvaiheessa, kun taas jälkimmäinen, diastolinen lukema on painearvo lepovaiheessa. Suomessa on arvioilta noin puoli miljoonaa henkilöä, joilla verenpainelukemat ovat pysyvästi koholla ja joiden on käytettävä sairauden hoitoon verenpainelääkitystä.

Riskitekijät

Kohonneeseen verenpaineeseen liittyy usein myös muita terveydellisiä riskitekijöitä. Näitä ovat muun muassa ylipaino, korkea kolesteroli, vähäinen liikunta-aktiivisuus, runsas suolan ja alkoholin käyttö sekä psyykkinen stressi. Tästä johtuen elämäntapamuutoksilla on mahdollista aikaansaada huomattavia terveydellisiä etuja niin korkean verenpaineen ennaltaehkäisyssä kuin hoidossakin. Säännöllisellä liikunnalla voidaan alentaa verenpainelukemia (sekä systolinen että diastolinen) keskimäärin noin 5 mmHg. "Hoitovaste" on lähes saman suuruinen verenpaineläkityksen verrattuna. Kun vielä muutetaan ruokavaliota terveellisemmäksi ja koetetaan tietoisesti vähentää stressitekijöitä, voidaan hyvin onnistua alentamaan verenpainelukemia pysyvästi ja säästyä huomattavilta terveysriskeiltä sekä jatkuvalta lääkitykseltä.

Liikunta auttaa

Liikunnalla ja arkiaktiivisuudella on huomattavat vaikutukset kohonneen verenpaineen ehkäisyssä ja hoidossa. Jo hyvinkin matalatehoinen liikunta riittää alentamaan lepoverenpainetta. Kevyen liikunnan vaikutukset lepoverenpaineessa voidaan havaita jo noin kahden kuukauden harjoitusjakson jälkeen. Pitkäaikaisten muutosten lisäksi liikunnalla on todettu olevan myös välittömiä vaikutuksia lepoverenpaineeseen. Liikuntasuorituksen jälkeen verenpaine saattaakin pysyä alhaalla jopa noin 16 tuntia ja välitön vaikutus näyttäisi olevan pysyvää muutosta huomattavasti suurempi (jopa 20/10 mmHg).

Ennen liikunnan aloittamista kannattaa kohonnutta verenpainetta sairastavan konsultoida lääkäriään. Yli 40-vuotiaiden kuntoilua aloittavien miesten ja yli 50-vuotiaiden naisten lääkärintarkastuksen yhteyteen suositellaan EKG-testiä.

Aloita maltilla

Liikuntataipaleen alussa reipas kävely on tehokas ja turvallinen liikuntamuoto kohonneen verenpaineen alentamiseen ja kunnon kohentamiseen. Puoli tuntia päivässä tai vastaava annos useammassa osassa on sopiva alkuannos, josta määrää, kertoja ja tehoa voidaan pikkuhiljaa kasvattaa. Suositeltavia liikuntamuotoja ovat lisäksi sauvakävely, uinti, hiihto, pyöräily, soutu, matalatehoinen ryhmäliikunta ja vesivoimistelu.

Lihaskuntoharjoittelunkin on todettu toimivan hyvin kohonneen verenpaineen ehkäisyssä ja hoidossa, vaikka pääharjoitusmuodoksi sitä ei suositellakaan.

Lihaskuntoharjoittelussa huomioitavia seikkoja ovat muun muassa staattisten ponnistusten välttäminen sekä liikkeiden valinta siten, ettei niissä olla ylösalaisin (pää sydämen tason alapuolella). Myös sellaisia liikkeitä, joissa molemmat kädet työnnetään yhtä aikaa hartiatason yläpuolelle (pystypunnerrus) kannattaa välttää ja ne kannattaa korvata vuorotahtisilla liikevariaatioilla. Oleellista on siis se, että harjoittelu toteutetaan pienillä painoilla ja dynaamisella, pumppaavalla ja verenkiertoa edistävällä liiketempolla.

Tyypin 2 diabetes ja liikunta

Tyypin 2 diabeteksen taustalla on huonontunut insuliiniresistenssi eli heikentynyt insuliinin toiminta lihaksissa, rasvakudoksessa ja maksassa. Insuliinin tehtävä on siirtää glukoosia verenkierrosta lihasten energianlähteeksi.

Liikunta tehostaa insuliinin vaikutusta ja ehkäisee tyypin 2 diabetesta vaikuttamalla sairauden syntymekanismeihin. Liikunta onkin täsmälääke, jonka vaste on lääkehoidon kaltainen: Jo terveysliikuntasuosituksen minimimäärä pienentää sairausriskiä kolmanneksella, mutta mitä enemmän ja tehokkaammin liikut, sitä suurempi on hyöty. Liikunta pienentää myös liitännäissairauksien (sydän- ja verisuonitaudit) riskiä, jonka lisäksi painonhallinta helpottuu, mikä auttaa osaltaan tyypin 2 diabeteksen ehkäisyssä ja hoidossa.

Parempaa toimintakykyä

ENNALTAEHKÄISEVÄLLÄ liikunnalla ja terveellisemmillä elämäntavoilla pyritään pienentämään tyypin 2 diabeteksen riskiä ja parantamaan terveyttä sekä toiminta- ja suorituskykyä. Kakkostyypin diabeteksen **hoidossa** liikunnalla ja elintapamuutoksilla pyritään estämään sairauden pahenemista ja liitännäissairauksia, kuten valtimotauteja.

Ennen säännöllisen liikunnan aloittamista on suositeltavaa konsultoida lääkäriä, mikäli kyseessä on > 35 vuotias mies tai > 40 vuotias naishenkilö. Kliininen rasituskoe ei kuitenkaan ole välttämätön suositusten mukaisen liikuntaohjelman aloittamiselle.

Aloita maltilla

Säännöllinen ja kohtuukuormitteinen kestävyysliikunta vähentää riskiä tyypin 2 diabeteksen puhkeamiseen 30–40 % työikäisten ja ikääntyvien henkilöiden kohdalla. Lisäksi se parantaa glukoositasapainoa, vaikuttaa suotuisasti verenpaineeseen, vähentää sisäelinten ympärillä olevan rasvakudoksen määrää (viskeraalirasva) ja parantaa hengitys- ja verenkiertoelimistön kapasiteettia.

Liikunnan määrän ja tehon kasvaessa sen vaikuttavuus paranee. Silti on suositeltavaa aloittaa liikunnan harrastaminen kevyestä-keskiraskaasta liikunnasta ja lisätä määrää, kestoa sekä tehoa vähitellen. Vaikutus on myös parempi suuririskisillä henkiöllä pieniriskisiin verrattuna. Suositeltu annos kestävyysliikuntaa (min 150 minuuttia viikossa) vähentää myös muiden yleisten sairauksien riskiä sekä auttaa osaltaan painonhallinnassa.

Liike on lääke

Kaiken kaikkiaan liikunta parantaa diabetespotilaiden ennustetta, vähentää lääkkeiden tarvetta ja pienentää diabeetikoilla usein korkeaa sydän- ja verisuonitautien riskiä. Vaikutukset vastaavat säännöllisen lääkehoidon tuloksia ja ovat suurimpia henkilöillä, joiden aineenvaihdunnan poikkeamat ovat isoimmat.

Terveillä henkilöillä kuntoliikunnan aloittaminen ja harrastaminen ei sisällä erityisiä terveysriskejä. Liitännäissairauksien, kuten sydän- ja verenkiertoelimistön sairauksien riski, etenkin ikääntyneillä diabeetikoilla, voi kuitenkin asettaa omat rajoitteensa liikuntaohjelmalle.

HUOMIOITAVAA: Tyypin 2 diabeetikon olisi hyvä toteuttaa ennen liikunnan aloittamista rasituskoe tai ainakin on suositeltavaa alkukartoituksen pohjalta ohjata yksilöllinen liikuntasuunnitelma. Valitse alkuun lajeja, joissa alaraajavammojen ja ihon rikkoontumisen riski (alaraajojen hermosto-muutosten vuoksi) on pieni. Näitä ovat esim. uinti, vesijuoksu ja -jumppa sekä pyöräily.

Ylipaino ja liikunta

Liikunta tarjoaa mahdollisuuden ehkäistä lihomista, laihduttaa ja edistää laihduttamisella saavutetun tuloksen säilymistä. Vahvaksi luokitellun näytön perusteella runsas, säännöllinen, kohtalaisesti kuormittava kestävyysliikunta ehkäisee tai vähentää painon nousua annos-vaste suhteessa liikunnan määrään, johon vaikuttavat sekä liikunnan kesto että kuormittavuus.

Voimaharjoittelun vaikutukset painoon ovat vaihtelevampia ja vähäisempiä, osaksi mahdollisen lihasmassan kasvun takia. Liikunta vähentää sairauksien aineenvaihdunnallisia riskitekijöitä myös riippumatta painossa näkyvistä vaikutuksista.

Parhaita liikuntamuotoja ovat reipas kävely, sauvakävely, pyöräily, hiihto, uinti, vesijuoksu sekä kuntosalin aerobiset laitteet. Ylipainoisen kannattaa suosia etenkin sellaisia lajeja, joissa tärähtely ei kuormita niveliä eikä kehon kuormaa tarvitse liikutella ainostaan omalla lihastyöllä (pyöräily, hiihto, rullaluistelu, uinti). Vesiliikunnan etuna on kokonaisvaltaisuus sekä vedessä vallitsevan nosteen keventävä ja niveliä säästävä vaikutus. Hyötyliikunnan ja aktiivisten siirtymisten merkitys painonpudotuksessa ja -hallinnassa on huomattava.

Aerobinen liikunta

Aerobista liikuntaa tulisi harrastaa painonpudotusvaiheessa runsaasti, noin 60-90 min päivittäin. Oleellista on kuitenkin annoksen kasvattaminen maltillisesti ja tehon säilyttäminen kevyenä/ kohtuurasitteisena. Liikunta-annoksensa voi aluksi kerätä 10–20 minuutin mittaisista jaksoista, joista kannattaa hiljalleen pyrkiä yhtäjaksoisiin yli 30 minuutin suorituksiin.

Lihaskuntoharjoittelu

Lihaskuntoharjoittelu tukee hyvin painonhallintatavoitetta. Kuntosali on usein tehokkain ja turvallisin paikka lihaskuntoharjoitteiden toteuttamiseen. Kuntosalilaitteet mahdollistavat riittävän pienten vastusten käyttämisen ja oikeat liikeradat harjoittelun alkuvaiheessa. Myöhemmin, liikesuoritusten ollessa hallinnassa, kannattaa suosia kuormittavampia perusliikkeitä, kuten kyykkyjä, punnerrus- ja vetoliikkeitä sekä tietenkin vatsa- ja selkälihasliikkeitä. Lämmittelyä ja jäähdyttelyä aerobisilla laitteilla voidaan perustellusti pidentää (10–20 min) niiden energiaa kuluttavan vaikutuksensa vuoksi.

Laihduttamisessa on kyse energiatasapainon kääntämisestä negatiiviseksi. Se onnistuu parhaiten kiinnittämällä huomiota samanaikaisesti ruokailutottumuksiin sekä liikunnan ja arkiaktiivisuuden määrään. Ravitsemuksessa olennaista ovat:

- aterioinnin säännöllisyys ja terveellisyys
- annoskoon pienentäminen sekä kasvisten, hedelmien ja marjojen lisääminen ruokavalioon
- runsasenergisten herkkujen vähentäminen

25

Tuki- ja liikuntaelinsairaudet ja liikunta

Järjestelmällinen liikunta voi ennaltaehkäistä alaselkäkipuja, vaikuttaen alaselkäkipujen riskitekijöihin (paljon istumista ja muita hankalia asentoja sisältävä tai fyysisesti kuormittava työ, vähän liikuntaa, ylipainoa tai jos henkilö tupakoi) positiivisesti.

Liikunta voi vähentää selkäkipujaksoja, kivun voimakkuutta ja niistä aiheutuvaa haittaa. Terveysliikuntasuositusten mukainen liikunta ei sisällä riskejä.

Kestävyysliikuntalajeista hyviä valintoja ovat; reipas kävely, sauvakävely, vesijuoksu, rintauinti, perinteinen hiihto ja pyöräily. Tehokkaan em. liikuntamuodoista tekee niiden suuria lihasryhmiä kuormittava vaikutus ja turvallisen niiden tehon helppo säätely.

Harrasta kestävyysliikuntaa viikon aikana (hengästyen ja hikoillen, syke 60–85%) vähintään 1 tunti 30 minuuttia pyrkien kuitenkin 3–5 tuntiin viikossa. Voit kerryttää viikkoliikuntamäärän esimerkiksi 15–30 minuutin annoksista.

Hyödynnä ammattilaista

Alaselkäkipuisen liikuntaohjelma tulee olla ammattilaisen suunnittelema ja ohjaama. Alkukartoituksen perusteella, missä määritellään mahdollisimman tarkoin ongelman mekaniikka, valitaan sopivat liikuntalajit, jotka edistävät tilanteen paranemista. Riippuen ongelmasta, lajit voivat joko pahentaa tai lievittää ongelmaa.

Lihaskuntoharjoittelun tulisi olla alkuun luonteeltaan kevyttä, dynaamista sekä suuria lihasryhmiä kuormittavaa. Valitse alkuun 6–8 isoja lihasryhmiä kuormittavaa liikettä. Toteuta harjoitus ns. kiertoharjoituksena, jossa etenet liikkeestä toiseen n. 30–60 sekunnin mittaisen palautuksen aikana. Tee kaikki liikkeet läpi ennen pidempää, noin 2–5 minuutin mittaista huilia. Tee aluksi harjoituksessa kaksi kierrosta ja 12–20 toistoa kussakin sarjassa. Aloita lihaskuntoharjoittelu yhdellä viikoittaisella harjoituskerralla ja pyri jatkossa kahteen (2) säännölliseen harjoituskertaan.

Alaselkäkipuisen lihaskuntoharjoittelu tulee olla ammattilaisen suunnittelemaa, ohjaamaa ja säännöllisen pitkäkestoista. Alkukartoituksen perusteella määritellään lihaskuntoharjoitteet, jotka soveltuvat juuri kyseisen yksilöllisen alaselkäongelma kuntouttamiseen. Keskivartalon hallinta on liikunnan perusta. Keskivartalon lihasvoima ja hallinta ovat avainasemassa lihaskuntoliikkeitä valittaessa.

Niska-hartiavaivat ja liikunta

Epäspesifin niskakivun syitä ja seurauksia ei tunneta vielä riittävästi, mutta pitkittyneissä niskavaivoissa liikunta saattaa vähentää kipua ja lisää toimintakykyä. Erityisesti niskalihaksiin kohdistettu harjoittelu vähentää niskakivun riskiä ja parantaa ennustetta niskakipuisilla, erityisesti niillä henkilöillä joiden ammatti altistaa niskakivuille.

Kestävyysliikuntalajeista hyviä valintoja ovat; reipas kävely, sauvakävely, vesijuoksu, rintauinti, perinteinen hiihto ja pyöräily. Tehokkaan ja turvallisen em. liikuntamuodoista tekee niiden suuria lihasryhmiä kuormittava vaikutus ja niiden tehon helppo säätely. Muista säilyttää em. liikuntalajeissa hyvä ryhti, pidä niska pitkänä, äläkä päästä päätä työntymään eteenpäin. Erityisesti Pyöräilyssä, sauvakävelyssä ja hiihdossa pää työntyy helposti eteen tai tekee nokkivaa liikettä edestakaisin.

Huomioi ryhti

Lihaskuntoharjoittelun tulisi olla luonteeltaan dynaamista sekä suuria lihasryhmiä kuormittavaa.

Lihaskuntoharjoittelussakin on huomioitava ryhti. Ryhdin hallinta niskassa lähtee lantiosta. Pyri säilyttämään luonnollinen lannenotko. Huolehdi, että niskasi pysyy pitkänä, eikä pää roiku edessä. Muista Rentouttaa lihakset harjoitteissa, jotta pumppaava vaikutus tehostuu. Niskalle on hyvä tehdä myös spesifejä liikkeitä; esimerkiksi staattisia pitoja eri suuntiin, jolloin syvät tukevat lihakset harjoittuvat. Venyttele säännöllisesti ainakin liikuntakertojen yhteydessä.

Lihaskuntoharjoittelun ABC

Lihakset pyrkivät veltostumaan, jos niitä ei pakoteta liikkeelle. Kroppa ei pysy toimintakykyisenä ilman käyttöä ja virittämistä. Käyttö ei suinkaan kuluta koneistoasi, vaan rakentaa siitä entistäkin kestävämmän, voimakkaamman ja suorituskykyisemmän.

Lihaskuntoharjoittelu paitsi vahvistaa, myös ennaltaehkäisee kolotuksia ja vaivoja sekä muokkaa vartalostasi ryhdikkäämmän ja sulavalinjaisemman.

Kuntosaliharjoittelun aloittaminen vaatii hieman uskallusta, ennakkoluulottomuutta ja malttia. Jos kuntosali on harjoittelijalle täysin vieras paikka, kannattaa tällöin hyödyntää salin ohjauspalveluja ja tilata aika kuntosaliohjaukseen sekä ohjelman laadintaan.

Kuntosaliharjoittelua aloitettaessa harjoittelu on usein hyvin palkitsevaa. Kehitys on nopeaa, ei pelkästään voiman kehittymisen, vaan ennen kaikkea koordinatiivisten ominaisuuksien ja taidon kehittymisen takia. Jo yhdellä säännöllisellä, viikoittaisella harjoituskerralla saadaan paljon tuloksia aikaan. Aloitusvaiheen (1–2 kk) jälkeen harjoittelija tarvitsee 2–3 viikoittaista harjoituskertaa nousujohteisen kehityksen jatkamiseksi. Myöhemmin 2–4 viikoittaista lihaskuntoharjoitusta saa kehossasi ja suorituskyvyssäsi aikaan ihmeitä.

HARJOITUSKERTOJA on hyvä olla aluksi vain muutama viikossa. **Liikkeitäkään** ei kannata kahmia tolkuttomasti yhteen harjoituskertaan. Opettele aluksi liikkeiden tekniikka kevyillä painoilla ja pitkillä harjoitussarjoilla. Tavoitteena on totuttaa lihakset kuntosaliharjoitteluun. Valitse aluksi vain yksi liike lihasryhmää kohti. Näin määrän ja tehon nousujohteinen lisääminen mahdollistuu. Suosi useita lihasryhmiä kuormittavia perusliikkeitä, kuten jalkaprässiä, kyykkyjä ja punnerrus- sekä taljavetoliikkeitä. Jo 6–8:lla liikkeellä kuormitat kaikki vartalon päälihasryhmät läpi kattavasti. Eikä tähän mene aikaa juuri puolta tuntia kauempaa!

SARJOJAKAAN ei vielä kannata ahnehtia liikaa. Ensimmäisten parin kolmen viikon aikana riittää hyvin yksi sarja jokaista harjoitusliikettä. Lisää tämän jälkeen jokaiseen liikkeeseen toinen ja parin viikon jälkeen ehkä kolmaskin sarja. Painoja voit lisätä tuntuman mukaan, sitten kun viimeisetkin toistot sujuvat mukavasti.

Kuntosalille kannattaa pukeutua mukaviin sisäliikuntavarusteisiin. Verkkarit, shortsit tai trikoot ja t-paita sekä vaaleapohjaiset sisäkengät soveltuvat harjoitteluun parhaiten. Juomapullo ja pikkupyyhe hien pyyhkimistä varten ovat suositeltavia lisävarusteita, joille on varmasti käyttöä harjoittelun jatkossa tehotuessa. Kokosin aloittelevalle treenaajalle 10 kultaista sääntöä, joilla huomioit muut treenaajat ja teet saliharjoittelusta itsellesi nautittavan kokemuksen.

Kuntosalitreeni pähkinänkuoressa

- Lämmittele ennen laitteisiin siirtymistä.
- Lämmittelyksi soveltuu esimerkiksi kuntopyörän polkeminen tai soutulaitteella soutaminen. Sopiva kesto on 5–15 minuuttia.
- Tee tunnustelusarja ennen varsinaisia harjoitussarjoja.
- Siirry perusliikkeistä tiettyä lihasta kuormittaviin liikkeisiin (kohdennettuihin liikkeisiin) ja isoista lihasryhmistä pienempiin.
- Tee koordinaatiota ja tasapainoa vaativat liikkeet ennen laitteilla tehtäviä harjoituksia.
- Sijoita tavoitteesi kannalta tärkeät lihasryhmät ohjelman alkupäähän.
- Juo säännöllisesti harjoituksen aikana.
- Älä unohda jäähdyttelyä. Loppuverryttely nopeuttaa palautumista ja edistää kehitystä
- Nauti palautusjuomaa tai pieni terveellinen välipala välittömästi treenin jälkeen, jotta palautuminen käynnistyy ja seuraava ateria pysyy kohtuullisena.

Kestävyysliikunnan ABC

Painonhallinnassa aineenvaihdunnalliset tavoitteet liittyvät rasvan polttoon eli tehokkaaseen rasva-aineenvaihduntaan, verensokerin eli glukoosin säätelyyn (insuliiniresistenssi) sekä kokonaisenergiankulutukseen. Kestävyysliikunta palvelee kaikkia edellä mainittuja tavoitteita täydellisesti, joskin menetelmät täytyy olla tavoitetta tukevia.

Kestävyysliikunnan annostelu

Kestävyysliikuntaa tarvitsemme optimaalisten liikunnan terveysvaikutusten saavuttamiseksi vähintään 2h 30 minuuttia viikossa reippaalla teholla, tai vastaavasti 1h 15 minuuttia rasittavalla teholla. Kestävyysliikuntaa tulisi harrastaa joka päivä, vähintään 30 minuuttia kerrallaan, ilman taukoja.

Edellä mainituilla liikuntamäärillä turvaat siis terveyshyödyt. Kuntosi kehittämiseksi ja aineenvaihdunnan edistämiseksi olisi kestävyysliikuntaa hyvä olla 2h 30 minuutista noin 4 tuntiin viikossa. Liiallinen kestävyysliikunta voi vähentää lihasmassan määrää, jolloin perusaineenvaihdunta laskee ja painonhallinnasta vaikeampaa.

Kestävyysliikunnan teho

Sykealue	Tavoite	Syke-prosentti	Tuntemus	Liikuntamuotoja
Terveysliikunta	Terveyden edistäminen	50-60 %	Hyvin kevyt - kevyt	Hyötyliikunta, aktiiviset siirtymiset
Peruskestävyys	Tehokas ja turvallinen painonpudotus, kestävyyspohjan rakentaminen	60-70	Kevyt - keskiraskas	Kävely, sauvakävely, perinteinen hiihto, pyöräily, rintauinti...
Vauhtikestävyys	Maksimaalisen hapenottokyvyn parantaminen	70-85	Keskiraskas - raskas	Perinteiset kestävyyslajit vauhdikkaammin, palloilulajit, mailapelit, aerobic
Maksimikestävyys	Maitohapon sietokyvyn parantaminen	85-100	Raskas - hyvin raskas	Spurtit, juoksu- ja mäkivedot, tehointervallit, urheilun lajiedellytysten parantaminen

Painonhallinta ja kestävyysliikunta

Tärkein ohje painonhallintaa tukevaan kestävyysliikuntaan on se, että **maksimoi** hyötyliikunnan määrä. Mitä aktiivisempana hereillä oloajastasi pysyt, sitä enemmän poltat energiaa ja myöskin puhdasta rasvaa. Ennen kuin mietit raskaita kuntoliikuntamuotoja, niin varmista, että koko päivä on aktiivinen, ei vain yksittäinen tunti.

Arkiaktiivisuus tukee siis parhaalla mahdollisella tavalla painonhallintaa, sillä energiankulutuksen lisäksi se pitää myös sokeriaineenvaihdunnan kurissa. Heikentynyt insuliiniresistenssi, eli lihasten kyky käyttää sokeria energiaksi on yksi ylipainoiselle tyypillisimmistä ongelmista. Kun pidät lihaksesi aktiivisena, menee nauttimamme sokeri lihasten poltettavaksi, eikä varastoidu vyötärölle.

Matalatehoisen sykeliikunnan ydinkohdat:

Syke: noin 65–70 % maksimisykkeestä
Tuntemus: pystyt puhumaan puuskuttamatta liikkuessasi
Lajivalinta: Kävely, sauvakävely, vesiliikunta
Kesto: kerrallaan noin 30–120 minuuttia
Toteutus: toteuta harjoitus tasavauhtisena, eli pyri pitämään syke tasaisena koko harjoituksen ajan. Vältä taukoja, mutta myös liian voimakasta sykkeen nousua, sillä tehokkaan rasvanpolton sijaan käytätkin tällöin hiilihydraatteja energianlähteenä ja rasvat jäävät vyötärölle.

Tehokkaan sykeliikunnan ydinkohdat:

Syke: noin 80–85 % maksimista
Tuntemus: rasittava, voimakas hengästyminen työjakson lopussa
Lajivalinta: Pyöräily, ylämäkikävely, soutulaite, aerobiset laitteet
Kesto: Koko harjoituksen kesto yhteensä noin 30–60 minuuttia
Toteutus: Aloita harjoitus alkulämmittelyllä, johon sisältyy noin 5 minuuttia aerobista osuutta, kuten reipasta kävelyä sekä 5 minuuttia keppijumppa-tyyppistä voimistelua. Suorita tämän jälkeen vaihtoehtoisesti jompikumpi seuraavista harjoitteista:

Lihashuollon ja venyttelyn ABC

Jo vähäisellä venyttelyllä voit parantaa oloasi, lihastasapainoasi, ryhtiäsi ja liikkuvuuttasi, kunhan se toistuu säännöllisesti.

VENYTTELYLLÄ ENNEN LIIKUNTASUORITUSTA on lihaksia, tasapainoelimiä ja hermostoa herättelevä sekä liikeratoja tarkistava tavoite. Tällöin venyttelyliikkeitä kannattaa ylläpitää ainoastaan hetken ajan. Puhutaankin lyhyistä, valmistavista venytyksistä, joiden keston on hyvä olla noin 5-10 sekuntia. Pidempiä venytyksiä kannattaa välttää, sillä niillä on lihaksia rentouttava ja nopeaa voimantuottoa sekä koordinaatiota häiritsevä vaikutus.

Venyttelyä oleellisempi tekijä ennen liikuntasuoritusta on huolellinen lämmittely ja venytysten rooli on lähinnä aktivoiva ja liikeratoja tarkisteleva. Sen vuoksi erilaiset jalkojen heitot ja yläraajojen heiluttelut sekä pyöritykset ovat hyvä vaihtoehto staattisille venytysliikkeille.

LIIKUNNAN JÄLKEISEN VENYTTELYN tavoitteena on lihasten palautumisen edistäminen saattamalla lihakset takaisin lepopituuteen. Näin lihasten verenkierto ja aineenvaihdunta paranevat, lihakset saavat paremmin happea ja kuona-aineet poistuvat tehokkaammin lihaksista. Palautumistarkoitukseen soveltuvat parhaiten kevyet ja keskipitkät, noin 20–30 sekunnin kestoiset venytykset.

Dynaamiset joustot ja niin sanotut toiminnalliset liikkuvuusharjoitteet toimivat myös mainiosti liikkuvuutta ylläpitävinä, palautumista edistävinä sekä asennon ja liikkeenhallintaa parantavina huoltoharjoitteina. Kirjan lopussa oleva toiminnallinen liikkuvuuskuntopiiri on hyvä vaihtoehto staattiselle, palauttavalle venyttelylle.

KUN HALUTAAN LISÄTÄ LIIKKUVUUTTA, tehdään liikkuvuutta lisääviä harjoituksia, joissa suositaan pitkiä 1–3 minuuttia kestäviä venytyksiä. Venytysharjoitukset kannattaa tehdä omina treeneinään.

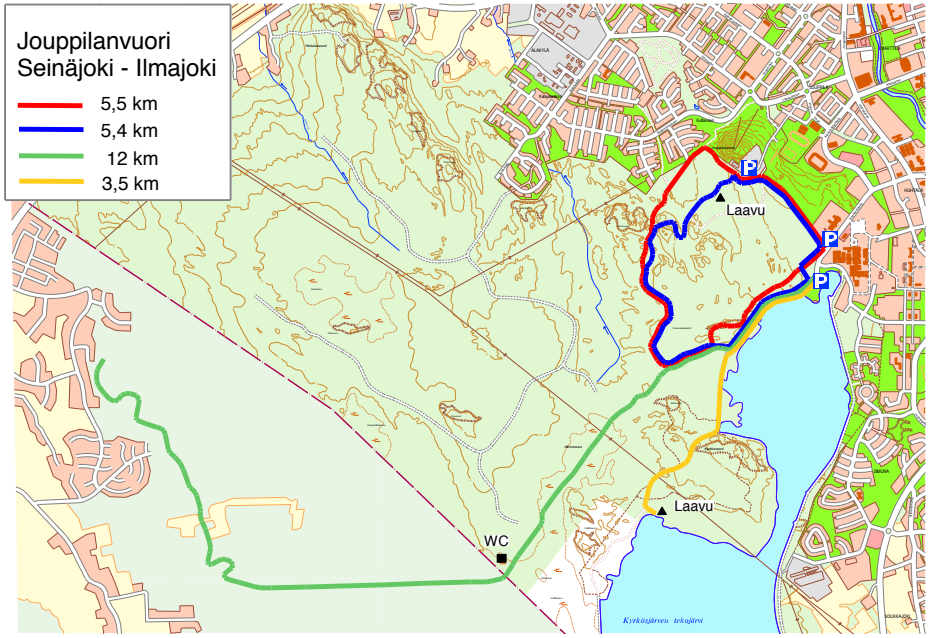
Liikkuvuutta parantaakseen kannattaa venytettävälle lihasryhmälle suunnata pari erilaista venytysliikettä, jotka toistetaan harjoituksessa 2–3 kertaa. Liikkuvuuden lisäämisessä olennaista on harjoitusärsykkeiden muuntelu, joten parhaan lopputuloksen saavuttaakseen kannattaa ohjelmaa aika ajoin muokata ja kannattaa suosia vaihtelevasti liikkuvuusharjoittelun eri menetelmiä.

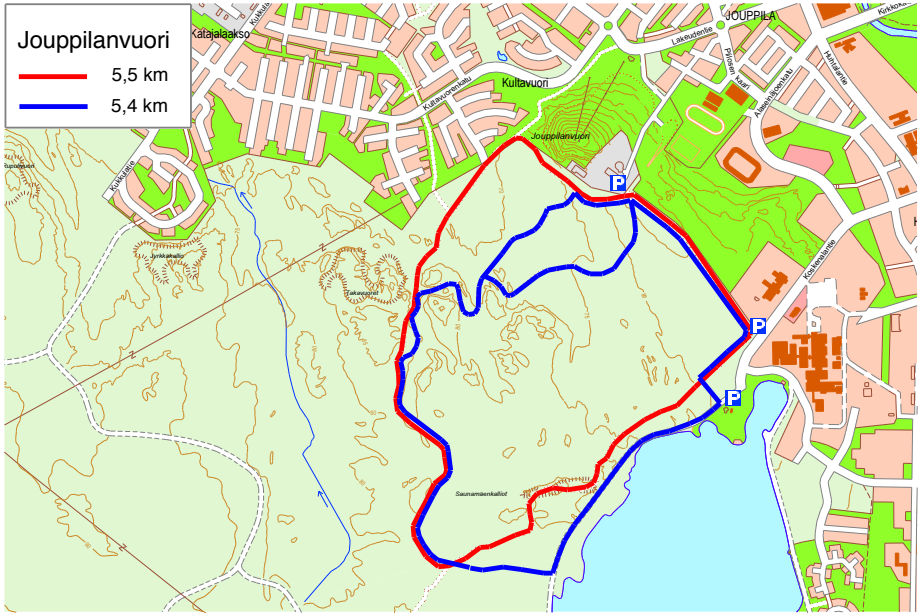
Venyttelynkin kohdalla säännöllisyys on avainasemassa. Usein, mutta vähän kerrallaan toteutettavat venytysharjoitukset tuottavat parhaan tuloksen, sillä niihin sitoutuminen on helpointa. On parempi tehdä viiden liikkeen venytysohjelma ja toteuttaa sitä päivittäin kuin viidentoista liikkeen ohjelma, joka jaksetaan toteuttaa kerran viikossa.

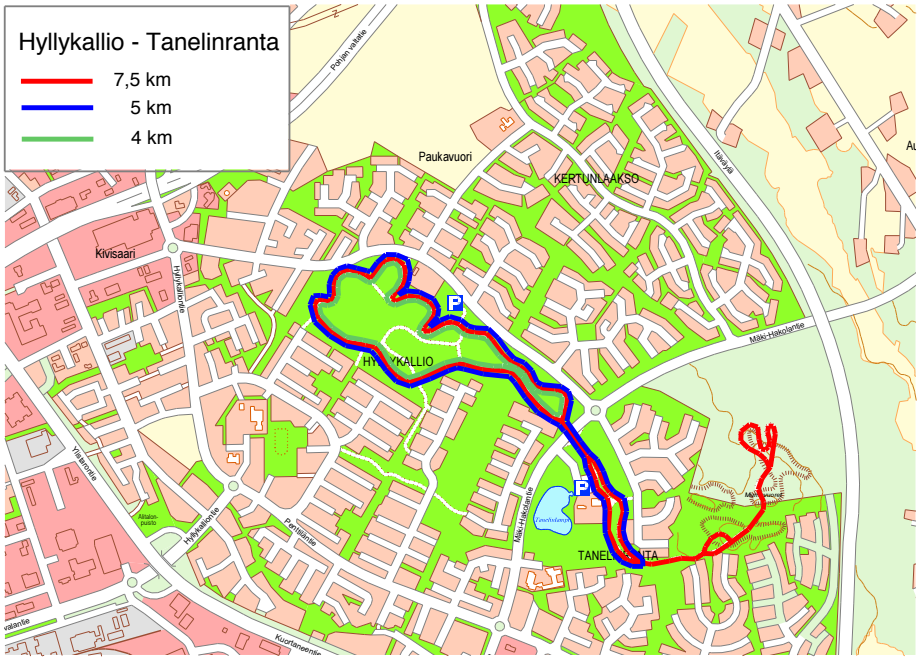
Venyttelyn ABC

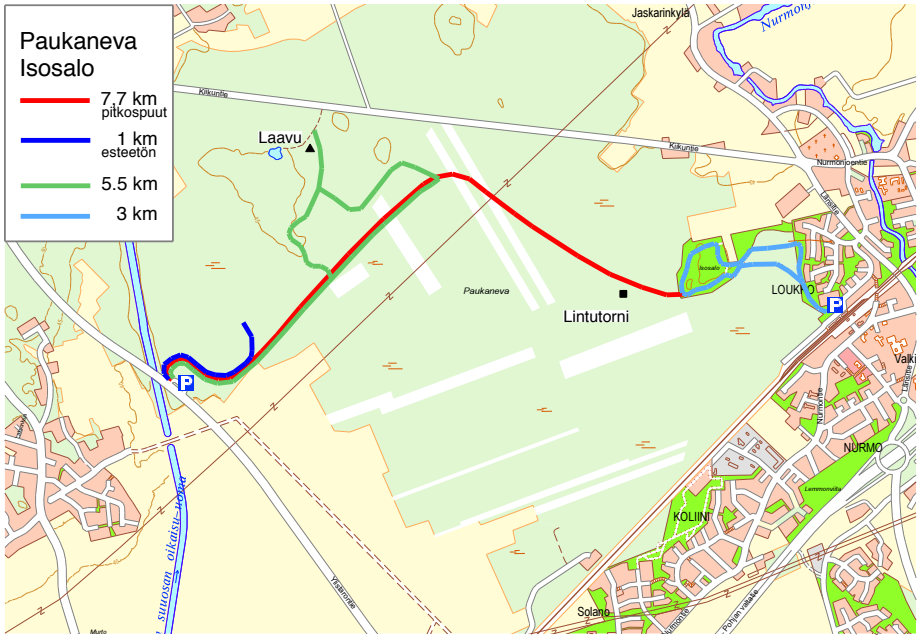
- Venyttele säännöllisesti. Muista liittää venyttely jokaiseen liikuntaharjoitukseen.
- Lämmittele ennen venyttelyä.
- Valitse venytyksen kesto tavoitteen mukaan: lämmittely 5–10 s, palauttelu 20–45 s ja liikkuvuuden kehittäminen 1–3 min.
- Tee venytysliikkeet läpi 1–3 kertaa kullekin lihasryhmälle.
- Tee 1–2 omaa liikkuvuusharjoitusta viikossa (lämmittely ja huolellinen venyttely)
- Suosi dynaamisia, toiminnallisia liikkuvuusliikkeitä ja täydennä niitä staattisilla, paikallisilla venytysharjoitteilla.
- Muista lihastasapaino.
- Keskity ja hengitä rauhallisesti. Syvennä venytystä uloshengityksellä.
- Tuloksia liikkuvuuden kehittämisessä saa aikaan muutamassa viikossa. Kahden kuukauden säännöllisellä harjoittelulla liikkuvuus paranee huomattavasti.
- Liikkuvuus säilyy melko vähällä työllä, kun se kerran on saatu hyvälle mallille.
- Nauti venyttelystä.

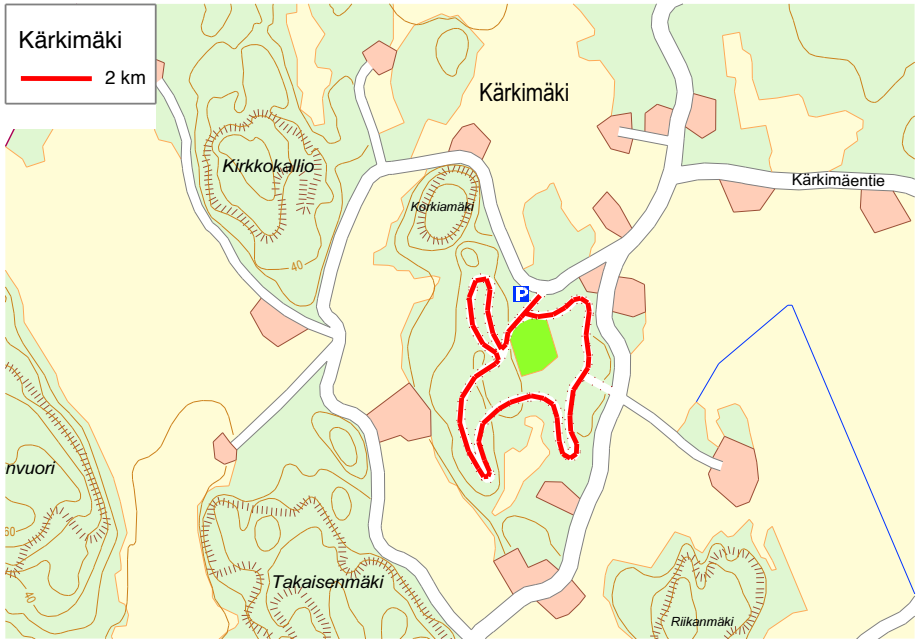
Seinäjoen liikuntakarttoja

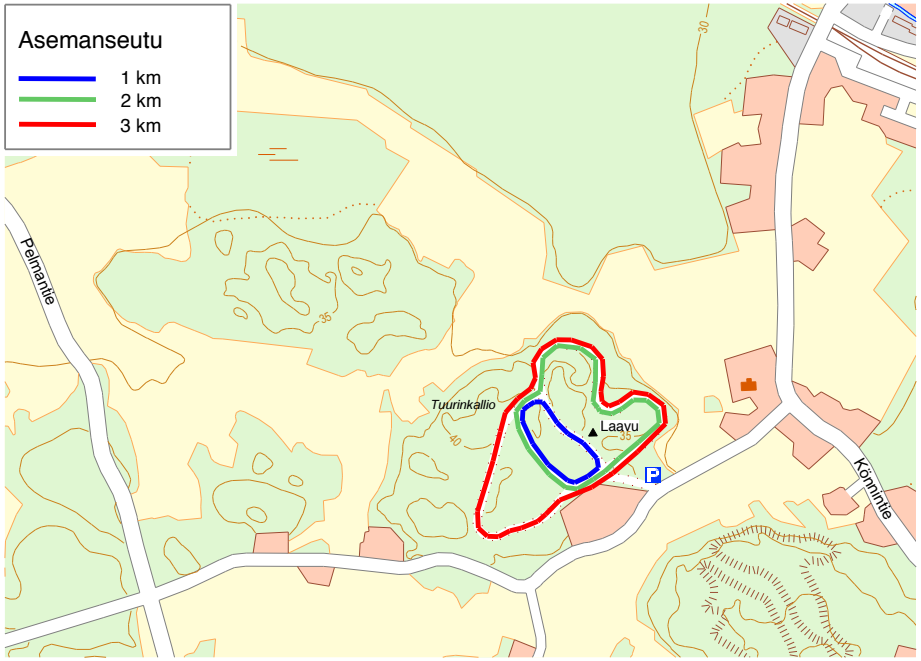


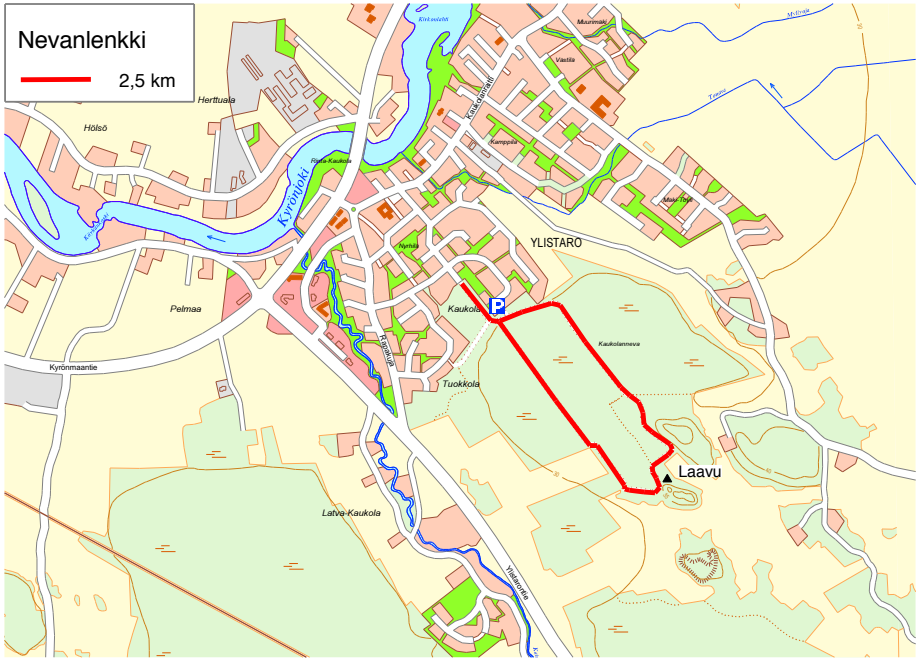


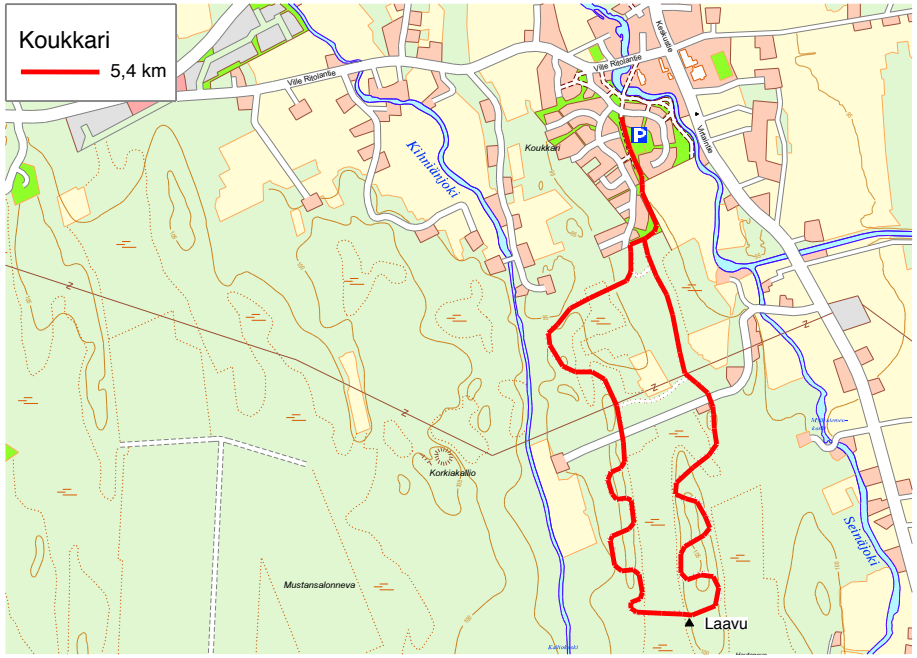



Paukaneva
Isosalo
7.7 km
pitkospuut
1 km
esteetön
5.5 km
3 km
Laavu
Jaskarinkylä
Nurmonjoki
Kilkunlie
Nurmonjoenkatu
Paukaneva
Lintutorni
LOUKKO
Isosalo
Valki
NURMO
KOLIINI
Solano
Nurmontie
Lammonsilta
Pohjan valtatie
Yläkanava
Muto

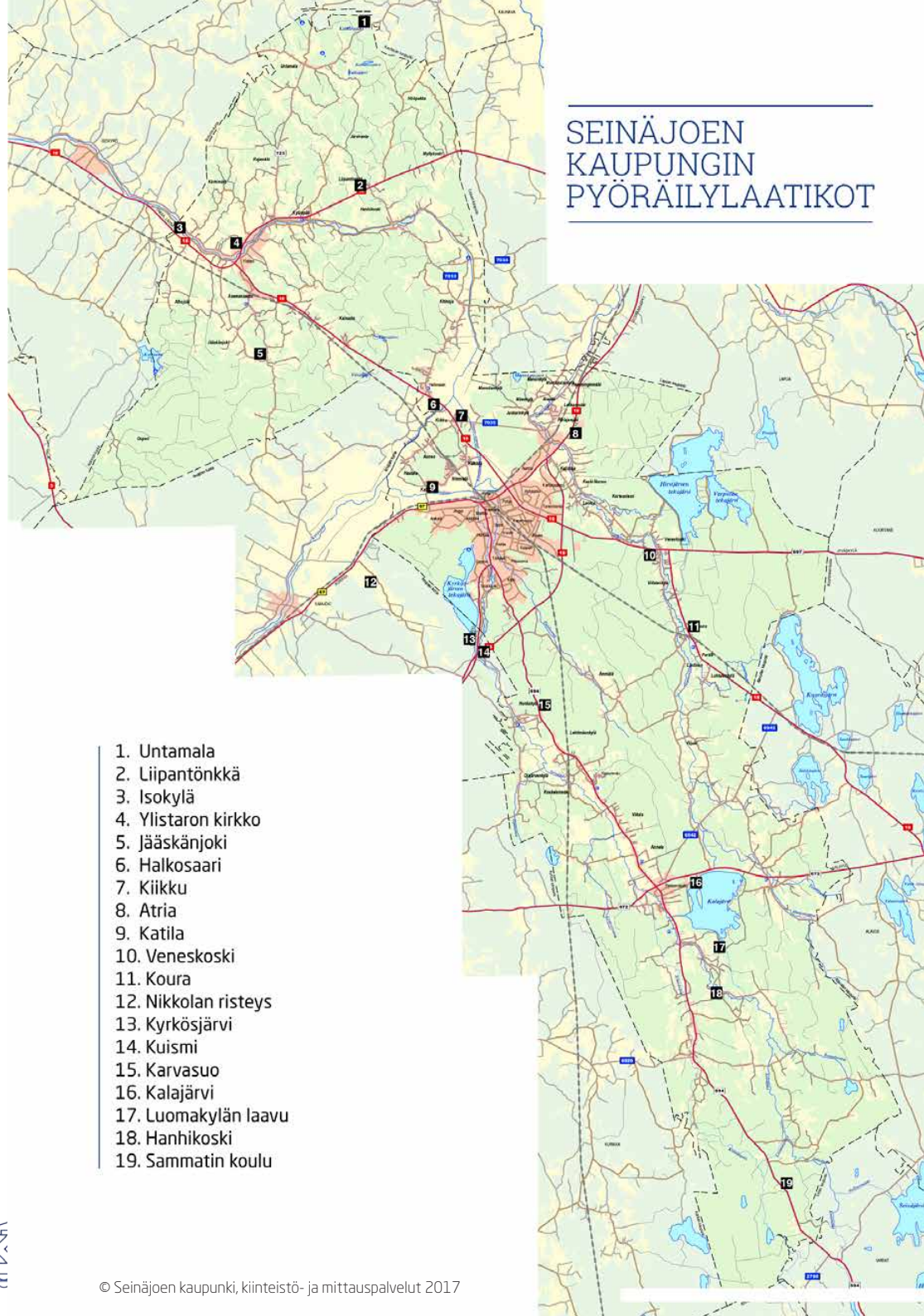

Kärkimäki
2 km
Kärkimäki
Kirkkokallio
Kärkiamäki
Kärkimäentie
nvuori
Takaisenmäki
Riikanmäki


Asemanseutu
1 km
2 km
3 km
Pelmantie
Tuurinkallio
Laavu
Kömmintie


Nevanlenkki
2,5 km
Herttuala
Hölsö
Kyrönjoki
Kaukomäki
Kampppa
YLISTARO
Pelmaa
Kaukola
Kaukolanneva
Kyrönmaantie
Tuokkola
Latva-Kaukola
Laavu
Yläkanava
Muurimäki
Vastila
Tervola



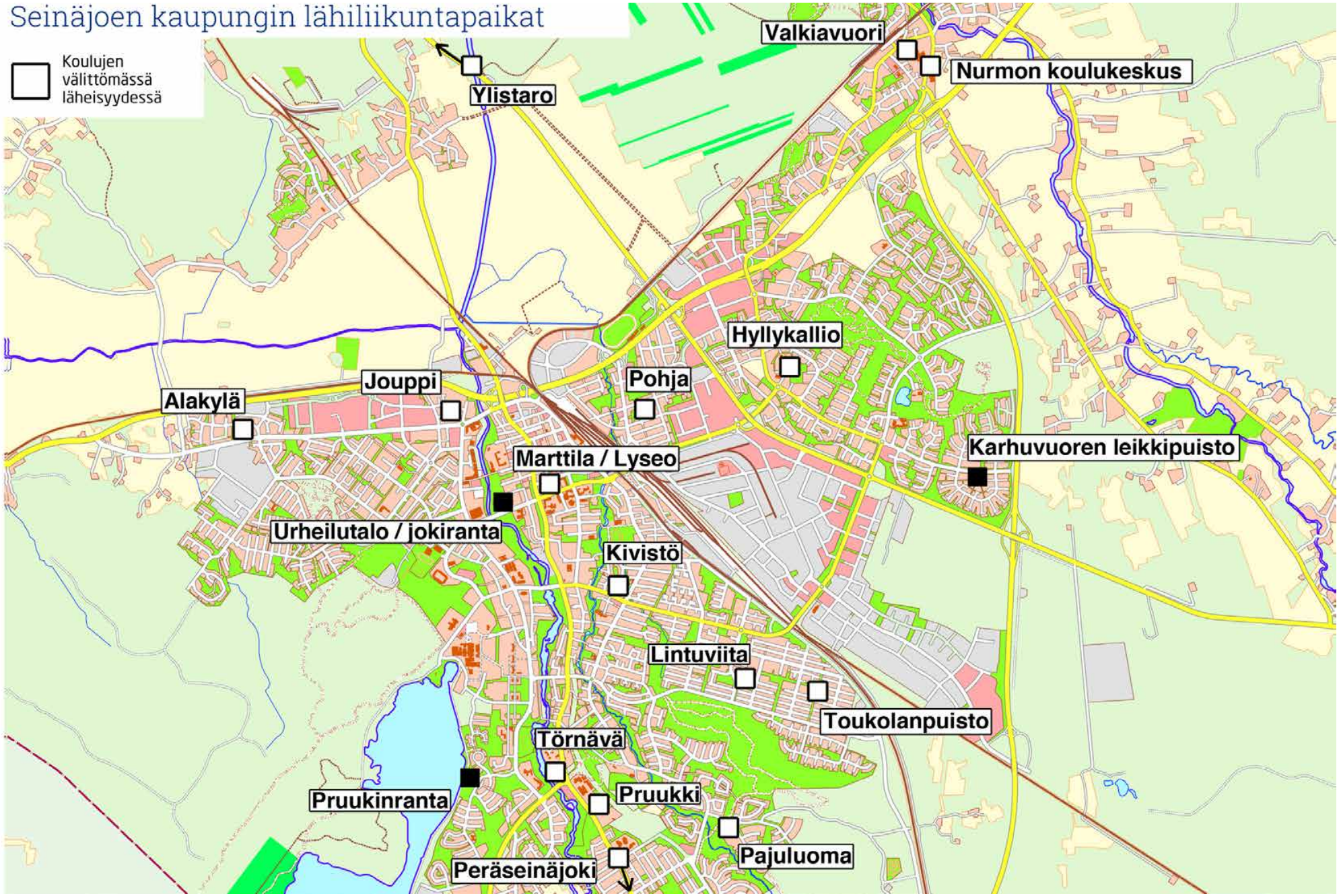
SEINÄJOEN KAUPUNGIN PYÖRÄILYLAATIKOT



1. Untamala
2. Liipantönkkä
3. Isokylä
4. Ylistaron kirkko
5. Jääskänjoki
6. Halkosaari
7. Kiikku
8. Atria
9. Katila
10. Veneskoski
11. Koura
12. Nikkolan risteys
13. Kyrkösjärvi
14. Kuismi
15. Karvasuo
16. Kalajärvi
17. Luomakylän laavu
18. Hanhikoski
19. Sammatin koulu

© Seinäjoen kaupunki, kiinteistö- ja mittauspalvelut 2017

Seinäjoen kaupungin lähiliikuntapaikat



© Seinäjoen kaupungin paikkatietopalvelut lupa nro 99/2017

Liikuntapalveluiden tarjoama liikuntaneuvonta

LIIKUNTANEUVONTA on tarkoitettu kaikenikäisille, jotka terveytensä kannalta liikkuvat riittämättömästi eivätkä ole löytäneet sopivaa liikuntamuotoa itselleen.
Liikuntaneuvontakäynnillä tarjotaan

- mahdollisuus keskustella liikunnan yhteydestä oman terveyden ylläpitämiseen
- tukea liikunnan aloittamiseen ja oman lajin löytämiseen
- tietoa Seinäjoen alueen liikuntamahdollisuuksista ja -paikoista
- yksilöllistä ohjausta (esim. kuntosaliopastus)
- tietoa liikunnasta ja terveydestä

Liikuntaneuvontaan tullaan sairaanhoitajan, terveydenhoitajan tai lääkärin lähettämänä tai jonkun muun ammattihenkilön suosittelema. Liikuntaneuvonta on maksuton.

Ajan voit varata itse ma–pe klo 8.30–15.00

Erityisliikunnan koordinaattori, fysioterapeutti Sarika Kivimäki

p. 040 774 8286, sarika.kivimaki@seinajoki.fi

Mikäli et saa puhelitse yhteyttä, sinulle soitetaan takaisin.

Liikuntaneuvontapaikka: Seinäjoen liikuntatoimisto (Uimahalli-Urheilutalo), Kirkkokatu 15, 60100 Seinäjoki

Seinäjoen kaupungin ohjatun liikunnan opas ilmestyy vuosittain elokuun alussa. Oppaita on jaossa Nurmohallin, Ritolahallin, Kirmaushallin ja Uimahalli-Urheilutalon palvelupisteissä sekä opas on luettavissa netissä.
Liikuntaryhmiin ilmoittautuminen tapahtuu sähköisesti Timmi-järjestelmän kautta. Ajantasaiset tiedot löytyvät liikuntapalveluiden internetsivuilta www.seinajoki/liikuntaryhmat

Liikuntatoimisto

Liikuntatoimenjohtaja Anne Kotila p. 416 2144, 040 0664032
Liikuntapalvelupäällikkö Tanja Särkipaju p. 416 2016, 050 552 9400
Kunnossapitopäällikkö Jari Mäkelä p. 416 7096, 050 556 6187
p. 416 2146, 040 774 8661 / www.seinajoki.fi/liikunta
liikunta@seinajoki.fi (yleiset liikunta-asiat)
liikuntavaraukset@seinajoki.fi (kenttien ja liikunta-alueiden tiedustelut ja varaukset)

Seinäjoki