

LIKETTÄ ELÄMÄÄN

Fyysinen aktiivisuus (=liikkuminen/liikunnan harrastaminen) vaikuttaa positiivisesti päivittäiseen jaksamiseen ja terveyteen. Liikunnalla on tutkitusti ennaltaehkäisevää/hoitavaa vaikutusta mm. sydän- ja verenkiertoelimestön sairauksiin, kohonneeseen verenpaineeseen, tyyppin 2 diabetekseen, masennukseen, osteoporoosiin sekä useisiin muihin tuki- ja liikuntaelimestön ongelmiin.

Suomessa terveystieteiden tutkimuksissa (UKK-instituutti, vuonna 2009) on määritetty suositeltavaksi viikoittaisen liikunnan vähimmäismääräksi 2,5 tuntia reipasta kestävyysliikuntaa, kuten kävelyä, pyöräilyä, vesijuoksua jne. (katso kuva alla). Lisäksi olisi suositeltavaa harjoittaa lihaskuntoa ja liikkuvuutta/liikehallintaa. Lihaskunnan harjoittelu tapahtuu helpoiten kuntosalilla, mutta onnistuu myös kotona jopa ilman erillisiä välineitä (esim. kyykkäykset, etunojapunnerrukset, vatsa- ja selkälihasliikkeet)

Liikunta-aktiivisuutta lisättäessä kannattaa muistaa myös ns. arki- / hyötyliikunnan merkitys. Eli on merkitystä teetkö esim. kauppamatkat tai muut (kohtuullisen mittaiset) siirtymät bussin tai oman auton sijaan kävellen tai pyörällä. Vastaavasti myös kerrostalossa asuva voi kohottaa fyysisen aktiivisuuden määrää käyttämällä portaita hissien sijaan. Mikäli vietät paljon aikaa television/tietokoneen ääressä tai muuten istuen/makoillen, olisi tärkeää pyrkiä muuttamaan osa tästä ajasta muuhun (fyysisempään) toimintaan. Lisätietoa voit lukea mm. Pieni päätös päivässä-verkkosivuilta:

<http://www.pienipaatospaivassa.fi/liikunta>

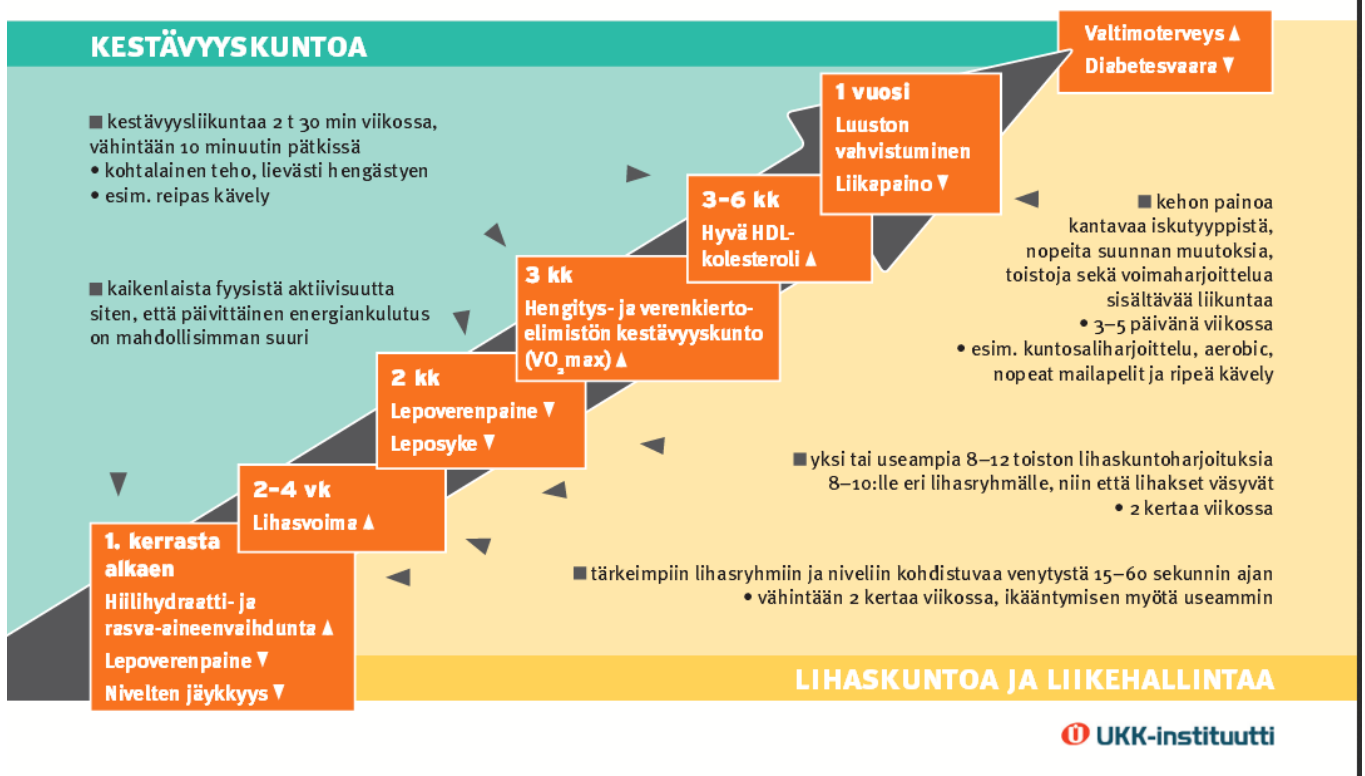
Kannattaa kuitenkin muistaa, että arkiliikunnan lisäksi tarvitaan kunnon kohottamiseen/ylläpitoon myös raskaampaa (kunto)liikuntaa (=ns. ”hikiliikuntaa”) vähintään 1-2 tuntia viikossa.



Liikuntapiirakka saatavana sähköisesti: <http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka>

Kuten edellisellä sivulla on mainittu, liikunnalla on useita terveydellisiä hyötyvaikutuksia. Suurin osa hyötyvaikutuksista vaatii kuitenkin säännöllistä liikuntaa, eikä kaikkia hyötyvaikutuksia kannata odottaa välittömästi. Esimerkiksi painon hallinnan/pudotuksen suhteen muutokset voivat näkyä vasta kuukausien päästä. Usein liikunnan lisääminen voi myös lisätä lihasmassan määrää ja vähentää rasvakudosta, jolloin puntari ei välttämättä näytä suuria painon pudotus määriä, vaikka muutos on terveyden kannalta suotuisa. Mikäli tavoitteena on painon pudotus, on tärkeää kiinnittää huomiota myös siihen mitä suuhun laitat!

TERVEYSLIIKUNNAN VAIKUTUSAIKA



Saatavana sähköisesti: http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/272-terveysliikunnan_vaikutusaika.pdf

Mikäli haluat tarkastella kuinka paljon itse viikoittain harrastat liikuntaa, voit halutessasi pitää liikuntapäiväkirjaa. Liikuntapäiväkirjaan voit merkitä päivittäisen kuntoliikunnan sekä pidempikestoisen ja kohtuullisesti kuormittavan (yli 15 minuuttia kestävän ja kuormitukseltaan vähintään reipasta kävelyä vastaavan) hyöty/arkiliikunnan lajin ja keston. Tämä voi olla esimerkiksi muutaman kilometrin kauppamatkan suorittaminen reippaasti kävellen.

Liikuntapäiväkirjan täyttöön voit käyttää ELMO-kansiossa olevia liikuntapäiväkirja-pohjia tai esimerkiksi omaa kalenteria. Myös Ukk-instituutin sivuilta löytyy tulostettava Liikkumisen viikko-ohjelma ja seuranta-kortti: http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/581-liikkumisen_viikko-ohjelma_ja_seuranta_UUSI.pdf

Terveysliikuntasuositusten vähimmäismäärän täyttävä viikoittainen liikunta-annos voisi olla esimerkiksi seuraavanlainen:

VKO:	KESTO	LIIKUNTAMUOTO	TEHO
MA			
TI	30	<i>Kaupassa käynti kävellen yht. 3 km</i>	<i>Kohtalainen</i>
KE			
TO	30+40	<i>Kuntosali+vesijuoksu</i>	<i>Kohtalainen</i>
PE			
LA	40	<i>Kaupassa käynti kävellen yht. 3 km</i>	<i>Kevyt</i>
SU	40	<i>Pyöräilyä noin 10 km</i>	<i>Raskas</i>

Jos innostut liikkumaan enemmänkin, niin siitä on harvoin haittaa, kunhan teet liikunnan lisäämisen nousujohteisesti. Eli älä heti ala harjoittelemaan kuin huippu-urheilija, mikäli olet viettänyt viime vuodet sohvanpohjalla. 😊

Kuntoaan kohottavan viikoittainen liikunnan määrä voisi olla esimerkiksi:

VKO:	KESTO	LIIKUNTAMUOTO	TEHO
MA	60+20	<i>Kävelyä noin 6 km + kuntopiiri kotona</i>	<i>Kohtalainen</i>
TI	30	<i>Kaupassa käynti kävellen yht. 3 km</i>	<i>Kohtalainen</i>
KE	40	<i>Pyöräilyä noin 10 km</i>	<i>Raskas</i>
TO	30+45	<i>Kuntosali+vesijuoksu</i>	<i>Kohtalainen</i>
PE			
LA	40	<i>Kaupassa käynti kävellen yht. 3 km</i>	<i>Kevyt</i>
SU	40	<i>Pyöräilyä noin 10 km</i>	<i>Raskas</i>

Lisätietoa terveysliikunnasta löytyy myös muun muassa Ukk-instituutin verkkosivuilta: http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/