Vahva arki

Arjen sankarit ravitsemusterveyden ja terveellisten elintapojen edistäjänä

4. Liikkumisesta hyvää oloa

Euroopan unionin osarahoittama

Pohde Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue

MKN Pohjois-Suomi

ProAgria Pohjois-Suomi

muutos NYT.POHJOIS-POHJANMAA

Elinvoimakeskus

Kuulumiset ja kotitehtävien läpikäyminen

- Mitä kuuluu?
- Etenenkö kohti omia tavoitteitani?
- Kotitehtävät:
  - Keksi itsellesi mieluinen aamupala. Voit hyödyntää reseptivihkoa.
    Syö aamupala joka aamu.
  - Vahva arki itsehoito-ohjelma: Lue kappale 3 Terveellisellä ruoalla potkua päivään
  - Miten olet edistynyt omissa tavoitteisissasi?

Päivän tavoitteet

- Ryhmäläiset saavat tietoa liikunnan suositusmääristä, sen aloittamisesta ja palautumisen tärkeydestä.
- Ryhmäläiset keskustelevat maksuttomista liikuntamuodoista ja jakavat tietoa paikkakunnan liikuntamahdollisuuksista.
- Ryhmäläiset tunnistavat oppineensa yhden uuden asian ryhmäkerran aikana ja vievät sen arkeensa.

Vahva arki

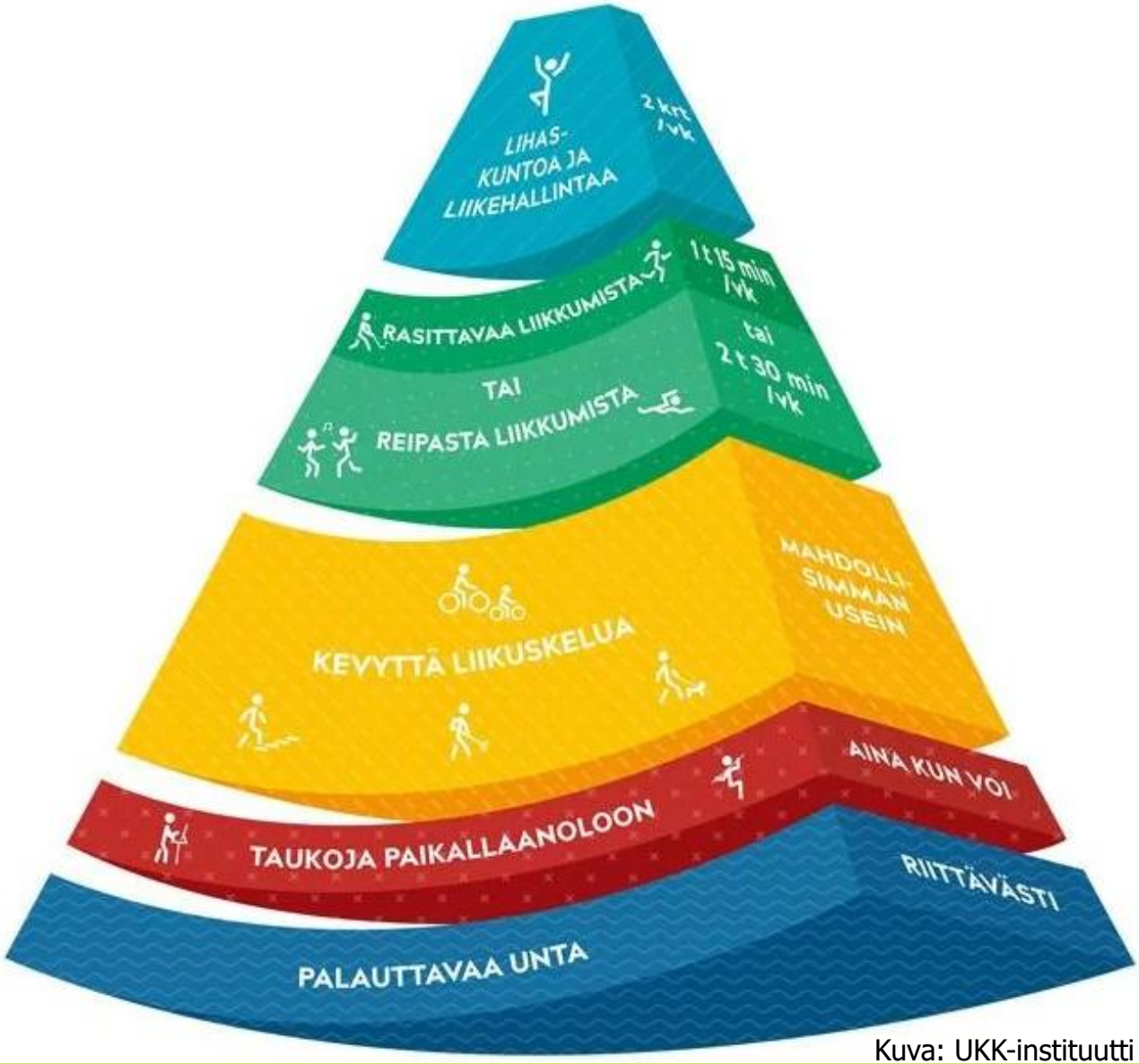
Yleisiä havaintoja liikunnan aloittamisesta

- Liikunnan aloittaminen voi tuntua työläältä ja vastenmieliseltä, jos liikkuminen on ollut tauolla pitkään tai ihminen ei ole juuri ikinä liikkunut
  - Tekosyitä kerrakseen –video
- On tärkeää muistaa, että liikkumisesta tulisi nauttia ja liikunta tulisi sisällyttää osaksi omaa elämää
- Liian yleinen virhe liikunnan aloittamiselle on ”täysillä” tekeminen, eli liikutaan lähtötasoon nähden aivan liikaa ja pakonomaisesti.
- Tällainen startti elintapamuutokselle aiheuttaa hyvin suurella todennäköisyydellä sen, että aloittelevan liikkujan lihakset ovat päiväkausia kipeitä, unenlaatu heikkenee, olo on koko ajan alipalautumisesta johtuen väsynyt ja lopulta liikkumisesta menee mielenkiinto.

Euroopan unionin osarahoittama
Pohde Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue
MKN Pohjois-Suomi
ProAgria Pohjois-Suomi
muutos NYT.POHJOIS-POHJANMAA
Elinvoimakeskus

Aikuisten liikkumisen suositus

- UKK-instituutti on tehnyt uuden viikoittaisen liikkumisen suosituksen 18-64-vuotiaille. Suositus kertoo riittävän viikoittaisen liikkumisen määrän.
- Suositukset:
  - Lihaskuntoa ja liikehallintaa 2 krt / vko
  - Rasittavaa liikuntaa 1 t 15 min tai reipasta liikkumista 2 t 30 min / vko
  - Kevyttä liikuskelua mahdollisimman usein
  - Taukoja paikallaanoloon aina kun mahdollista
  - Palauttavaa unta riittävästi



Kuva: UKK-instituutti

Euroopan unionin osarahoittama
Pohde Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue
MKN Pohjois-Suomi
ProAgria Pohjois-Suomi
muutos NYT.POHJOIS-POHJANMAA
Elinvoimakeskus

Kuinka lähteä järkevästi liikkeelle?

- Liikkuminen on vain yksi osa-alue ihmisen omassa elämässä, liikunta ei saa määrittää liikaa omaa arkea. Toisaalta liikkumisen välttäminen ei ole hyväksi. Yritä järjestää arjestasi sopivat ajat liikkumiselle
- Liikuntalajeja on lähes rajattomasti. Mikäli sinulla on tiedossa lajeja, joista tykkäät tai saattaisit tykätä, kannattaa liikkuminen aloittaa itselle mieluisilla lajeilla
- Liikkumista voi harrastaa ilmaiseksi tai halutessaan liikkumiseen voi panostaa rahallisesti (välineet, jäsenmaksut salille jne.)
- Liikunnan määrä ja intensiteetti riippuu ihmisen lähtötilanteesta. Mitä vähemmän on liikuntataustaa, sen pienemmillä määrillä kannattaa lähteä liikkeelle

Euroopan unionin osarahoittama
Pohde Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue
MKN Pohjois-Suomi
ProAgria Pohjois-Suomi
muutos NYT.POHJOIS-POHJANMAA
Elinvoimakeskus

Vahva arki

Varusteista

- Vaikka kävely on ilmaista, kannattaa varsinkin kenkiin panostaa hieman, sillä hyvien ja huonosti soveltuvien kenkien välillä voi olla niin suuri ero, että jo itsessään ne voivat joko estää tai mahdollistaa kävelyn (jos on esimerkiksi polvi- tai selkäkipuja).
- Kenkien valinnassa kannattaa hyödyntää ammattilaisen opastusta (esimerkiksi urheiluliikkeen myyjä). Jos sinulla on esimerkiksi nilkoissa pronaatiota (nilkka kääntyy asentovirheen takia sisäänpäin), kannattaa ottaa pronaatiota tukevat kengät tai pohjalliset jne.
- Liiku kevyellä vaatetuksella. Kun lähdet liikkeelle, mieluummin lähtiessä pieni vilu kuin liian lämmin.
- Vettä tai nestettä ylipäätään ei ole tarve ottaa lyhyille lenkeille, ellei lenkki veny syystä tai toisesta pitkäksi.

Euroopan unionin osarahoittama
Pohde Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue
MKN Pohjois-Suomi
ProAgria Pohjois-Suomi
muutos NYT.POHJOIS-POHJANMAA
Elinvoimakeskus

Mitä syödä ennen treeniä ja treenin jälkeen?

Vahva arki

Ennen treeniä

- Ennen treeniä kannattaa syödä helposti sulavaa ruokaa, joka antaa energiaa ja auttaa jaksamaan.
- Hyviä vaihtoehtoja ovat esimerkiksi banaanit, riisikakut, smoothiet, leivät, jogurtti ja hedelmät.
- Tärkeintä on syödä noin 1-2 tuntia ennen treeniä, jotta ruoka ehtii sulaa ja antaa energiaa harjoituksen aikana.

Treenin jälkeen

- Treenin jälkeen on tärkeää syödä ateria, joka sisältää sekä proteiinia että hiilihydraatteja.
- Proteiini auttaa lihasten palautumisessa ja kasvussa, kun taas hiilihydraatit täydentävät energiavarastoja, jotka ovat kuluneet treenin aikana.
- Kannattaa myös muistaa juoda riittävästi vettä treenin jälkeen.

Euroopan unionin osarahoittama
Pohde Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue
MKN Pohjois-Suomi
ProAgria Pohjois-Suomi
muutos NYT.POHJOIS-POHJANMAA
Elinvoimakeskus

Vahva arki

Liikettä päivään

Vaihtoehtoja päivän ohjelmaan

- Liikuntaneuvojan vierailu ja/tai ohjattu kuntosali tai muu liikuntatuokio
- Lenkki luonnossa
- Pyörälenkki yhdessä
- Käynti ulkokuntosalilla
- Jalkapalloa, sählyä, lentopalloa

Yhteinen venyttely/ jumppatauko

- Ohjatkaa toisillenne vuorotellen tietämänne venyttely tai jumppaliike tai valitkaa netistä valmis jumppa
- Voitte käyttää apuna saatavilla olevia apuvälineitä

Euroopan unionin osarahoittama
Pohde Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue
MKN Pohjois-Suomi
ProAgria Pohjois-Suomi
muutos NYT.POHJOIS-POHJANMAA
Elinvoimakeskus

Päivän menu
-Uunimunakas

Euroopan unionin osarahoittama
Pohde Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue
MKN Pohjois-Suomi
ProAgria Pohjois-Suomi
muutos NYT.POHJOIS-POHJANMAA
Elinvoimakeskus

Maksuttomat liikuntamuodot

- Hyötyliikunta
  - Kuten siivous ja muut kotityöt
- Jumpat
- Kehopainoharjoitukset
- Kävely ja juoksu
  - Esimerkiksi luontoliikkuminen
- Ulkokuntosalit
- Kuntoiluportaat
- Tuleeko jotain muita liikuntamuotoja mieleen, jota voisi harrastaa maksuttomasti?

Euroopan unionin osarahoittama
Pohde Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue
MKN Pohjois-Suomi
ProAgria Pohjois-Suomi
muutos NYT.POHJOIS-POHJANMAA
Elinvoimakeskus

Tauko 10 min

Vahva arki

Euroopan unionin osarahoittama

Pohde Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue

MKN Pohjois-Suomi

ProAgria Pohjois-Suomi

muutos NYT.POHJOIS-POHJANMAA

Elinvoimakeskus

Vahva arki

Keskustelkaa teidän paikkakunnan liikuntamahdollisuuksista.

Löytyykö jotain uutta tai jotain mikä on jäänyt tietämättä toiselta?

Voitte keskustella myös nykyisistä liikuntaharrastuksistanne.

Euroopan unionin osarahoittama

Pohde Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue

MKN Pohjois-Suomi

ProAgria Pohjois-Suomi

muutos NYT.POHJOIS-POHJANMAA

Elinvoimakeskus

Mistä tiedän, että kuntoni on parantunut?

- Vyötärönympäryksen mittaaminen
  - Jos vyötärö kaventuu, on viskeraalirasvan määrä tippunut. Onnistuu helposti myös vyöllä.
- Aamusyke laskenut tai jaksat kävellä saman lenkin aiempaa vähemmän hengästyneenä
  - Aerobinen kuntosi on parantunut.
- Kehonkoostumismittaus
  - Huomioi tehdä mittaus samalla mittarilla, jotta tulokset ovat vertailukelpoisia.
- Vaatteet tuntuvat isoilta → paino on tippunut
- Voin treenata suuremmilla painoilla kuin aiemmin → lihasmassasi on kasvanut
- Paino on tippunut → todennäköisesti rasvamassa on tippunut.
  - Huomioithan, että myös lihakset voivat pienentyä, jos et syö tai palaudu riittävästi.

Euroopan unionin osarahoittama
Pohde Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue
MKN Pohjois-Suomi
ProAgria Pohjois-Suomi
muutos NYT.POHJOIS-POHJANMAA
Elinvoimakeskus

Palautuminen

- Kehittyminen tapahtuu palautumisen aikana – eli levon ja unen aikana.
- Huomioithan, että arkiliikunta lisää myös aktiivisuustasoasi, jolloin viikkoon ei tarvitse sisällyttää pelkkää ”treenikävelyä”.
- Vältä rasittavaa liikkumista tai liikuntaa klo 19 jälkeen, tämä voi vaikuttaa negatiivisesti unenlaatuun tai –määrään.

Euroopan unionin osarahoittama
Pohde Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue
MKN Pohjois-Suomi
ProAgria Pohjois-Suomi
muutos NYT.POHJOIS-POHJANMAA
Elinvoimakeskus

Vahva arki

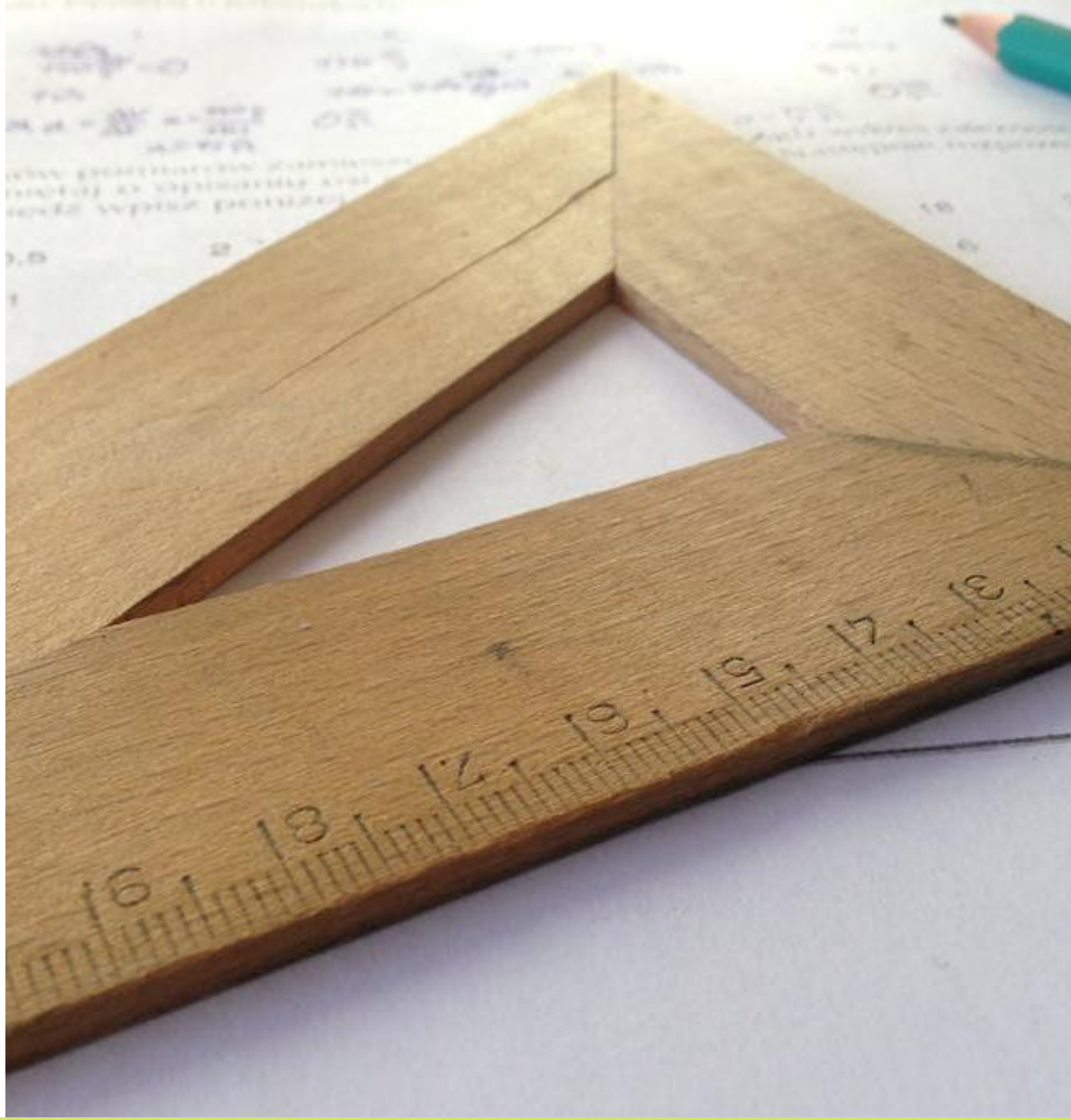
Palautuminen

- Unen määrän tulisi olla 7–9 tuntia yössä. Jos olo on päivittäin virkeä, olet todennäköisesti nukkunut riittävästi ja palautuminen on riittävää. Vähempi tai suurempi unenmäärä ei ole hyväksi terveydellesi
- Palautumiseen kuuluu olennaisena säännöllinen, riittävän monipuolinen ravitsemus.
  - Proteiinia kannattaa lisätä ruokavalioon alkuun keskittymällä proteiinirikkaisiin ruokiin, kuten lihatuotteisiin ja palkokasveihin, ilman että turvautuu proteiiniravinteisiin.
- Kuuntele kehoasi ja tuntemuksiasi, se on tärkein ja paras aisti tunnistamaan palautumisen riittävyyden!
  - Jos lihaksesi ovat kipeät edellisistä treeneistä, älä treenaa näitä lihaksia ennen kuin lihaskipu on pois.
  - Jos sinulla on väsynyt olo, voit jättää hyvällä omallatunnolla treenin väliin, kehittyminen ei ole viikosta tai kahdesta kiinni!
- Sairaana tai toipilaana ei saa ikinä treenata! Sairastelun jälkeen anna itsellesi useampi päivä aikaa tervehtyä ennen liikkumista. Aloita liikkuminen kevyemmin sairastelun jälkeen.

Euroopan unionin osarahoittama
Pohde Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue
MKN Pohjois-Suomi
ProAgria Pohjois-Suomi
muutos NYT.POHJOIS-POHJANMAA
Elinvoimakeskus

Kotitehtävät

- Kokeile uutta maksutonta liikuntamuotoa.
- Vahva arki itsehoito-ohjelma:
  - Lue kappale 4.2 Lisää liikettä päivään ja pohdi liikuntatottumuksiasi kysymysten avulla.



Kokemukset ja palaute päivästä

- Mitä opin?
- Kokeilenko jotain kotona?

Euroopan unionin osarahoittama
Pohde Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue
MKN Pohjois-Suomi
ProAgria Pohjois-Suomi
muutos NYT.POHJOIS-POHJANMAA
Elinvoimakeskus