

# **Suomen Nivelyhdistys ry**

**Lepo ja liikunta**

# Liikunta vaikuttaa terveyteen

- ✔ Liikunta on yksi tehokkaimmista ja miellyttävimmistä keinoista edistää terveyttä ja ylläpitää toimintakykyä
- ✔ Liikunnan terveysvaikutukset eivät ole parhaat mahdolliset, jos liian kovalla liikunnalla räökätään kehoa, joka tarvitsisi enemmän palautumista ja lepoa

# Löydä liikunnan ilo

- Jokainen tietää, kuinka hyvä olo on treenin jälkeen. Joskus tuo olo tuntuu tavoittamattomalta. Silloin auttaa, kun hymy nousee huulille jo liikunnan aikana. Tapoja liikkua on lukemattomia. Itselle iloa tuottava tapa löytyy kokeilemalla ja muistelemalla oman elämän hyviä hetkiä ja sitä, mikä näissä hetkissä tuotti iloa. Oliko se musiikki, kaunis luonto, ehkä hyvä seura? Hyvä mieli syntyy lajissa, jossa on vastaavia elementtejä kuin muistojen mukavissa tilanteissa
- **Syyskuussa lenkille.** Kävelemään pääset vaikka kotiovelta. Ulkoliikunta auttaa paitsi nuutuneeseen oloon myös alakuloon. Kävelyn tehoa on helppo säädellä.
- **Lokakuussa pulikoimaan.** Uimahallissa on valoisaa ja lämmintä, vaikka ulkona olisi mitä karmein keli. Jos uinti rasittaa niska, vaihda vesijuoksuun. Suosi intervalleja ja saat treenistä tehokkaan.
- **Marraskuussa kuntosalille.** Kiinteillä laitteilla harjoittelu on helppoa, ja tuloksia tulee nopeasti. Lihasmassan ja -voiman kasvattaminen on kuin laittaisi rahaa pankkiin tulevien vuosien varalle.
- **Joulukuussa pilatekseen.** Pilates-harjoitukset perustuvat kehon keskustan eli vatsa- ja selkälihasten hallintaan. Vahva kehon korsetti auttaa korjaamaan nopeasti kehon painopisteen muutoksia ja estämään liukkailla keleillä kaatumisia. Loppuvuodesta ryhmäliikuntatunneilla alkaa olla mukavasti tilaa.
- Vuoden lopussa sinulla on neljä hyvää tapaa liikkua. Et pääse kyllästymään

# Liikunta vaikuttaa terveyteen

- 👉 Väsynyt keho ja mieli hyötyvät enemmän rauhoittavasta liikunnasta, kuten venyttelystä ja joogasta
- 👉 Uni on palautumiselle ehdottoman tärkeää
- 👉 Taukoamaton rasitus kuluttaa liikaa sekä biologista että psykologista perusjärjestelmäämme

# Uni auttaa ja suojaa muistia

- 👉 Univaje vaikuttaa muun muassa tarkkaavaisuuteen, muistiin, oppimiseen, mielialaan ja asioiden hallintaa
- 👉 Esimerkiksi luova työ ei onnistu väsyneillä aivoilla ja tarkkuutta vaativissa töissä se altistaa tapaturmille
- 👉 Tunnetusti yhden yön univaje vastaa promillen humalaa
- 👉 Väsyneenä kaikkeen saa kulumaan enemmän aikaa – seuraa työtehon laskua, mikä altistaa stressille ja stressi uupumukselle ja masennukselle

# **Univaje vaikuttaa koko kehoon**

- 🌱 **Riittämätön yöuni vaikuttaa sokeriaineenvaihduntaan ja insuliiniresistenssiin**
- 🌱 **Uni on yhtä tärkeä osa terveyttämme ja hyvinvointiamme kuin ravitseminen ja liikunta**

# Sopiva liikunta auttaa

- 👉 Liiku iltaviiden ja –seitsemän välillä, jolloin jätät keholle aikaa rauhoittua ennen unta
- 👉 Mene liikunnan jälkeen saunaan tai kuumaan kylpyyn
- 👉 Nauti illan pääateria vasta tämän jälkeen
- 👉 Liikunnalla ei kannata rasittaa jo ennestään väsynyttä kehoansa
- 👉 On tärkeää kuunnella kehoaan ja valita palauttava liikunta

# Palauttavaa liikuntaa

- <https://www.youtube.com/watch?v=J5ZzzcUb69w&list=PLiasumBC3gz2V79B9etW3pu4yb6xhGACz>
- <https://www.youtube.com/watch?v=thSfUI0q1OU&list=PLiasumBC3gz2V79B9etW3pu4yb6xhGACz&index=3>
- <https://www.youtube.com/watch?v=rQF21ThwdAA&t=28s>
- <https://www.youtube.com/watch?v=l0f14uZC0dw>



# Kehitystä tapahtuu vasta levossa

- 👉 Moni liikuntaa harrastava ajattelee, että jos harjoittelu ei kehitä, pitää treenata enemmän. Lääke on päinvastainen, pitää muistaa levätä tarpeeksi
- 👉 Vasta harjoittelun jälkeen levossa tapahtuvat asiat saavat lihakset voimistumaan ja puuscutuksen vähenemään

# Liikunnan ja levon kaava

- ✔ Hyvä nyrkkisääntö tavalliselle kuntoliikkujalle on harjoitelle vuorotellen lihaskuntoa ja kestävyyttä 3 -4 päivänä viikossa. Lepopäiviä kertyy luonnostaan 3 -4
- ✔ Mitä tiukempi harjoitus on ollut, sitä kauemmin palautumiseen menee
- ✔ Sellaista kävelyä, jonka aikana pystyy puhumaan, voi huoletta harrastaa arkiliikuntana

# Lepopäivä

- ☺ Tarkoittaa, että rentoutuu
- ☺ Punttialiton päivä ei ole lepopäivä, jos on 12 tuntia töissä stressaantuneena
- ☺ On tärkeää syödä hyvin!
- ☺ Tunnin rauhallinen kävely lähimetsässä niin ettei pulssi nouse täyttää levon kriteerit

# Rentoutusharjoitus

## PROGRESSIIVINEN RENTOUTUS

Tämä rentoutusharjoitus toimii jännitys–rentous-periaatteella, jonka avulla opit aistimaan paremmin kehon jännitystiloja. Harjoitus etenee lyhyesti seuraavalla tavalla:

- 1.Sulje silmäsi ja hengitä muutaman kerran syvään.
- 2.Pyri rauhoittamaan mielesi hengittämällä syvään ja rauhallisesti. Keskity tähän hetkeen.
- 3.Keskity pelkkiin jalkateriisi. Jännitä jalkateriä niin voimakkaasti kuin pystyt ja lopuksi rentouta ne täysin veltoiksi. Aisti äskeisten tuntemuksien ero.
- 4.Jatka samalla jännitys–rentous-periaatteella edeten koko kehosi varpaista päähän ja kasvojen lihaksiin asti.
- 5.Yritä jännittää aina vain yhtä, määrättyä kohtaa kehossasi.
- 6.Aisti lopuksi koko kehon rentouden tunne.
- 7.Herättele lopuksi itsesi liikuttelemalla hiljalleen sormiasi ja varpaitasi. Tunne, miten virkeys on levinnyt kehoosi. Venyttele aivan kuin heräisit aamulla omasta sängystäsi.

**Kiitos mukana  
olostasi!**