



Liikukko nää

OULULAISTEN TERVEYSLLIIKUNNAN OPAS





Esipuhe

Liikukko nää -opas on oululaisten oma hyvinvointiopas. Koska elämäntapasairauksilta on mahdollista suojautua merkittävässä määrin omilla elämäntavoillamme, kokosimme oppaaseen keskeisiä ohjeita ja vinkkejä liikunnan lisäämiseksi, ruokavalion muokkaamiseksi terveellisempään suuntaan ja painonhallintaan.

Lyhytkin liikkeelle lähtö kannattaa. Pitkäkestoisen paikallaanolon ja istumisen tauottaminen aina kun voi jaloittelemalla ja puuhastelemalla esimerkiksi kotias-kareiden parissa edistää hyvinvointiamme. Arkisen hyötyliikunnan vaikutuksia täydentää sydän- ja verenkiertoelimistöä huoltava liikunta sekä tuki- ja liikunta-elimistöä vahvistava lihaskuntoharjoittelu. Myös luontoympäristössä liikkuminen tarjoaa tutkitusti hyötyä terveydelle ja esimerkiksi stressin hoitoa ja mielialan kohotusta on mahdollista saada jo hyvin lyhyessä ajassa. Oulun alueen merkityt luontopolut ja -reitit, lähimetsät ja puistot tarjoavat erinomaisen mahdollisuuden arjen luontoliikuntaan.

Tämä opas on avuksi jokaiselle, joka on kiinnostunut kohentamaan terveystään omilla arjen valinnoillaan. Oppaamme tarjoaa oivalluksia, oppia, innoitusta ja konkreettisia esimerkkejä oululaisten hyvinvointiaktiivisuuden lisäämiseksi sekä terveystoiminnan toteuttamiseksi. Opas sisältää myös kohdennettuja liikuntaohjeita ja ravitsemusvinkkejä merkittävimpien elämäntapasairauksien ennaltaehkäisyyn, hoitoon ja kuntoutukseen.

Oulun kaupungin verkkopalvelusta liikuntapalveluiden alta löydät myös hyödyllistä lisätietoa ja vinkkejä liikunnan ja arkiaktiivisuuden lisäämiseksi.

Toivotamme Sinulle aktiivisia sekä hyvinvointiasi edistäviä hetkiä oppaan ja etenkin monipuolisen liikkumisen parissa arjessa!

Liikuttavin terveisin,

Niina Epäily
Liikuntajohtaja

**Julkaisija:**

Oulun kaupungin liikuntapalvelut

Tekstisisällön tuotanto:

Oulun kaupungin liikuntapalvelut ja Fitra Oy

Taitto:

Monetra Oulu Oy Painatuspalvelut

Kuvat:

Oulun kaupunki, Petteri Löppönen,
Shutterstock, Pixabay, Adobe Stock

Painopaikka:

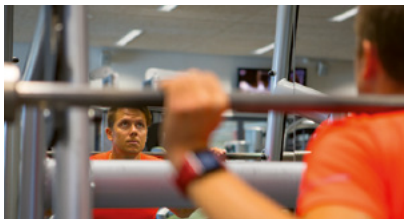
Monetra Oulu Oy Painatuspalvelut

4. tarkistettu painos

Copyright © Oulun kaupunki

Sisällysluettelo

- 3** **Esipuhe**
- 6** **Liikkumalla terveyttä**
- 8** **10 Vinkkiä arjen hyvinvointiin**
- 18** **Ravitsemus on tärkeä osa hyvinvointia**
- 26** **Ylipaino ja painonhallinta**
- 28** **Sydän ja verenkierto**
- 30** **Nivelet ja liikuntaelimestö**
- 32** **Mielenvireys – hyvinvoinnin palaset**
- 34** **Liikunta ja ikääntyminen**
- 36** **Oma liikunta**
- 37** **28 kysymystä hyvinvoinnista**
- 38** **Liikuntareitit**
 - 38 Oulu
 - 39 Oulunsalo
 - 40 Kiiminki, Jääli
 - 41 Ylikiiminki
 - 42 Haukipudas
 - 43 Yli-li
- 44** **Liikuntaneuvonnan yhteystiedot**
- 45** **Liikuntaluuri**



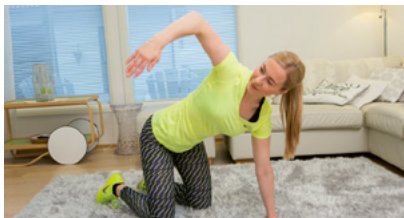
10 Kuntosaliharjoittelu



12 Kestävyysliikunta



14 Lihashuolto ja liikkuvuusharjoittelu



16 Kuntoile kotona

Liikkumalla terveyttä

Liikunta ei vaadi erityistä suorittamista vaan pienetkin teot ja valinnat ovat kohti terveempää elämää. Kevyt liikkuminen, paikallaanolon tauottaminen ja riittävä uni ovat osa liikkumisen suositusta.

Suosituksen ydin sisältää reipasta liikkumista 2 tuntia 30 minuuttia viikossa tai vaihtoehtoisesti 1 tunti 15 minuuttia rasittavaa liikuntaa. Viikkoliikuntaa voi keräillä muutaman minuutin pätkistä. Tämän lisäksi olisi hyvä harjoittaa lihaskuntoa ja liikehallintaa 2 kertaa viikossa.

Valitse oma lajisi

Hyviä kestävyysliikuntalajeja ovat mm. kävely, sauvakävely, pyöräily tai kohtalaisen raskaat ruumiilliset kotityöt. Lihaskuntoa tulisi harjoittaa ainakin kahdesti viikossa. Kuntosalin lisäksi lihaskuntoa voidaan treenata omalla keholla tai pienvälineillä. Liikkeen hallintaa ja tasapainoa kehittävät esimerkiksi jumpat, tanssi ja jooga. Monipuoliset lajit, kuten hiihto ja luonnossa liikkuminen, voivat kehittää sekä liikehallintaa että kestävyyskuntoa.



Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille

 UKK-instituutti

Viikon suositeltava liikunta-annos



**Liiku
aina kun
voit!**

**Pienikin
liikkeelle lähtö
on hyödyllistä!**

**Liikkuminen on
reipasta, jos
pystyy puhumaan
hengästymisestä
huolimatta.**

**Liikkuminen on
rasittavaa, jos
puhuminen on
hankalaa
hengästymisen
vuoksi.**



10 Vinkkiä arjen hyvinvointiin

Kokosimme 10 vinkkiä parantamaan hyvinvointiasi arjessa. Muista tauottaa istumista, liikkua mahdollisimman paljon ja syödä terveellisesti sekä säännöllisesti. Riittävien yöunien merkitys on myös suuri.

VINKKI 1

Kävele tai pyöräile aina kun mahdollista kauppaan, kirjastoon tai vaikkapa museoon. Asioille ja harrastuksiin omin lihasvoimin kulkemalla kerrytät helposti liikuntaminuutteja päivääsi.

VINKKI 2

Vaihtelee asentoja usein, nouse seisomaan ja liikuskelemaan muutaman kerran tunnissa. Kokeile, miten ajatustyö sujuu kävellen, ja kahvittele tai lue välillä seisuen. Paikallaanolon tauottaminen vilkastuttaa aineenvaihduntaa, aktivoi lihaksia, vähentää tuki- ja liikuntaelimestön särkyjä sekä virkistää kehoa ja mieltä.

VINKKI 3

Pidä keskivartalon lihakset kunnossa – vahvat vatsa- ja selkälihakset tukevat selkää. Ojenna selkää aika-ajoin myös taaksetaivutukseen, mikä palauttaa alaselän liikerataa istumisjakson jälkeen. Vedä säännöllisesti leukaasi sisään pienellä nyökäysliikkeellä, jolloin saat oikaistua kaularankaasi. Kaularankaa tukevat lihakset saavat lisäksi vahvistusta, kun yrität työntää päätäsi eteen ja molemmille sivuille, vastustaen samalla liikettä sormenpäilläsi otsalta ja vuorotellen kummaltakin ohimolta.

VINKKI 4

Kävele portaat hissien sijasta. Päivittäinen porraskävely edistää terveyttä ja vähentää tutkimusten mukaan esimerkiksi aivoinfarktin riskiä huomattavasti. Iäkkäille ihmisille portaiden kävely voi olla maksimaalinen suoritus ja toimia jopa voimareeninä. Portaitot ovat myös oivallisia paikkoja pohjelihasten venyttämiseen.

VINKKI 5

Pyydä ystävä tai tuttu yhteiselle kävelylenkille, vaikkapa Oulun alueen merkityille luontopoluille. Kävellessä juttu luistaa helpommin ja metsäympäristö rauhoittaa ja rentouttaa. Stressihormoni kortisolin erityys alkaa vähentyä ja verenpaine laskea jo 10 minuutin metsässä samoilun jälkeen.

VINKKI 6

Testaa kesäkaudella ulkokuntoilupuistoja, jotka tarjoavat hyvän mahdollisuuden monentasoiseen lihaskuntoharjoitteluun. Näitä ulkokuntosaleja löytyy eri puolilta Oulua. www.ouka.fi/kuntoilupuistot

VINKKI 7

Kokeile ruokahetken rauhoittamista syömällä hitaasti hiljaisuudessa tai lisää siihen sosiaalisuutta laittamalla ateria yhdessä muiden kanssa.

VINKKI 8

Vähennä punaisen lihan käyttöä puolittamalla esimerkiksi jauhelihamäärää ja lisäämällä siihen papuja, linssejä, nyhtökauraa, kauramurua, härkistä tai pieneksi pilkottuja juureksia. Saat ruoastasi tällöin vähemmän kaloreita ja enemmän ravintoaineita.

VINKKI 9

Huolehdi riittävästä palauttavasta unesta. Useimmille riittää 7–9 h yöunta. Tähtää heräämiseksi unisyklin loppuun, jolloin on aina helpompi herätä. Uni muodostuu noin 1,5 tunnin sykleistä, joissa kevyt ja syvä uni vaihtelevat. Laske montako täyttä unisykliä yöhösi mahtuu ja mikä olisi sopiva herätysaika sinulle ollaksesi virkeä aamulla. Omaa kehoasi kuuntelemalla löydät sinulle sopivan unimäärän ja unirytmien.

VINKKI 10

Nauti vettä ja muita juomia päivittäin noin 1–1,5 litraa ruoasta saadun nesteiden lisäksi. Sammuta janosi tavallisella vesijohtovedellä tai suolattomalla kivennäisvedellä halutessasi vaihtelua. Kahvi ja tee ovat kevyitä juomia sellaisenaan tai maidon (rasvaton, ykkösmaito tai kauramaito) kanssa ilman sokerilisäystä.

Kuntosaliharjoittelu

Kuntosaliharjoittelun tavoitteet voivat liittyä terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen, kehonmuokkaukseen tai suorituskyvyn parantamiseen.

Kuntosaliharjoittelun tavoitteet, tarkoitus ja syyt ovat kaikilla yksilölliset.

Tavoitteet voivat liittyä terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen tai suorituskyvyn parantamiseen. Kuntosaliharjoittelulla voidaan kehittää yleistä lihaskuntoa, voimaa tai lihasmassaa. Kuntosalitreeni toimii myös kehonmuokkaukseen, painonhallintaan, ryhdin ja lihastasapainon parantamiseen, stressin purkuun tai vaivojen ja vammojen kuntoutukseen. Ikääntyessä tavoite voi olla toimintakyvyn ylläpitäminen ja kaatumisen ehkäisy. Jollakin syy kuntosaliharjoittelun on lajin hauskuus tai sosiaalisuus. Kun harjoittelun tavoite tai tarkoitus on mielessä, on harjoitteluun helpompi motivoitua, sitoutua ja innostua.

Kuntosalilla ei tarvitse aina tehdä samalla tavalla. Valittavana on puolenkymmentä erilaista harjoitusmenetelmää ja kymmeniä erilaisia harjoituslaitteita sekä satoja eri lihasryhmiä vahvistavia treeniilikeitä. Niitä vaihtelemalla saat tehtyä itsellesi erilaisen harjoituksen. Ohjelman vaihto kerran parissa kuukaudessa riittää ylläpitämään motivaatiota ja kehitystä.

YLEISTÄ KUNTOSALIHARJOITTELUSTA

- Varmista ammattilaiselta itsellesi sopivat harjoittelutehot, etenkin jos sinulla on perussairauksia.
- Kysy rohkeasti ohjausta kuntosaliohjaajalta tai neuvoa muilta harjoittelijoilta.
- Lämmittele huolellisesti 5–10 minuuttia ennen treenejä. Hyödynnä myös liikkuvuusharjoitteita.
- Opettele liikkeiden suoritustekniikat ennen raskaampien painojen lisäämistä.
- Tee liikkeet huolellisesti, hyvällä suoritustekniikalla.
- Laadi itsellesi nousujohteinen harjoitusohjelma tai teetä se ammattilaisella.
- Lisää harjoituspainoja ja -tehoja pikkuhiljaa, mutta rohkeasti.
- Muuntele harjoitusohjelmaa 6–8 viikon välein.
- Ole erityisen varovainen irtopainoja maasta ja telineistä nostaessasi.
- Polje, souda, kävele loppuverryttelyksi 5–10 min rauhalliseen tahtiin.
- Lihaskuntoharjoittelua tukee terveellinen ja monipuolinen ruokavalio.

Perusohjelma kuntosalille

Lämmittely

Polje, souda, kävele tai hölkkää 5–10 min.



Jalkaprässi

Istu jalkaprässiin ja aseta jalat lantion leveydelle jalkalevyille. Pidä selkä ja pakarat kiinni alustassa. Laske kelkkaa, kunnes polvikulma on n. 90 astetta. Ojenna jalat suoriksi.



Alataljasoutu laitteessa

Istu penkillä selkä suorana, polvet hieman koukussa ja taljakahva kädessäsi. Vedä taljakahva kohti alavatsaasi, ja lopussa vedä lapoja yhteen.



Vatsarutistus laitteessa

Istu laitteeseen ja vedä hartiatuet olkapäitä vasten. Paina päätä kohti polvia selkä pyöreänä. Rutista vatsalihaksia. Palaa liikettä jarruttaen takaisin alkusentoon. Älä päästä selkää suoraksi.



Selän ojennus laitteessa

Aseta laitteen säädöt laitevalmistajan ohjeiden mukaisesti. Pidä kädet vaapaana vartalon sivulla ja selkä pyöreänä. Rullaa selkä nikama nikamalta ylös. Vältä yliojennusta.

Loppuverryttely ja venyttely

Liikkuvuusharjoitukset sopivat erinomaisesti loppuverryttelyyn.

Venyttele treenatut lihasryhmät kevyesti 10–30 sekuntia kestävin venytyksin.



Kestävyysliikunta

Kestävyysliikunta parantaa tehokkaasti sydämen pumppaustehoa ja hapenkuljetuselimistön kuntoa ja toimintakykyä. Suosittuja kestävyysliikuntamuotoja ovat kävely, sauvakävely, juoksu, pyöräily, hiihto, uinti, suunnistus ja soutu. Liikkuminen luonnossa vaihtelevassa maastossa parantaa kestävyyskunnan ohella myös tasapainoa ja elvyttää monin tavoin.

Säännöllisen kestävyysliikunnan hyötyvaikutuksia ovat mm:

- hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintakyky paranee
- edistää sydämen, verisuonten ja keuhkojen terveyttä
- parantaa veren rasva- ja sokeritasapainoa
- auttaa painonhallinnassa
- kohentaa mielialaa
- lievittää stressiä
- parantaa unen laatua

**Nauti
riittävästi
nestettä ja syö
monipuolisesti.**

Sydämen syke kertoo liikunnan tehosta, Säännöllisen harjoittelun seurauksena sydämen koko ja tilavuus kasvavat. Tällöin syke laskee ja koet harjoittelun helpommaksi. Iskutilavuuden kasvun seurauksena myös sydämen leposyke laskee. Kestävyysharjoittelun vaikutuksesta tehostuu myös rasvan käyttökyky energianlähteenä.

Hapenottokyky

Happi on kehon polttoainetta. Hapenkuljetuselimistöön kuuluvat sydän, keuhkot ja verisuonet. Niiden tehtävä on huolehtia, että työskentelevät **lihakset ja muut elimet saavat riittävästi happea**. Mitä paremmassa kunnossa olet, sitä enemmän kykenet kuljettamaan happea.

Kun kunto kasvaa, sama rasitus ei enää nosta sykettä yhtä korkealle kuin aikaisemmin.

Kestävyyttä eri tehoalueilla

Liikunta matalalla sykkeellä on mielekästä ja suoritusta jaksetaan jatkaa pitkään. Kun liikunnan rasittavuus nousee tarpeeksi paljon, maitohapon tuotto sekä hengitys kiihtyvät voimakkaasti. Korkeatehoisen liikuntaharjoituksen jälkeen energiankulutus säilyy korkeampana useita tunteja suorituksen jälkeen.

Maksimisyke ja harjoitusykealueet

Maksimisyke on sydämesi lyöntimäärä, jonka saavutat maksimaalisessa liikuntasuorituksessa. Maksimisyke on aina myös yksilöllinen. Maksimisykkeesi määrittäminen on helpointa ja turvallisinta kuntotestissä. Sykkeen voi määrittää myös suuntaa antavasti seuraavalla laskutoimituksella:

220-oma ikä, esim. 220-40=180.

KESTÄVYYDEN LAJI	LIIKUNNAN TEHOALUE (% MAKSIMISYKKEESTÄ)	TAVOITE
Hyöty- ja terveyslääkettä	50-60 %	esim. kauppa- ja työmatkojen hyödyntäminen liikkuen
Peruskestävyys	60-70 %	peruskunnon luominen, tehokas ja turvallinen painonpudotus
Vauhtikestävyys	70-85 %	kestävyysliikunnan parantaminen
Maksimikestävyys	85-100 %	maitohapon sietokyvyn parantaminen, kilpaurheilu

Lihashuolto ja liikkuvuusharjoittelu

Hyvä liikkuvuus mahdollistaa taloudellisen ja rennon liikkumisen sekä ehkäisee rasitus- ja liikuntavammojen syntymistä. Venyttelyllä ja muulla liikkuvuusharjoittelulla voidaan myös vauhdittaa ja tehostaa palautumista, jolloin saadaan parempi hyöty irti kaikesta liikunnasta.

Hyvän liikkuvuuden seurauksena taidon, voiman ja kestävyyskehittyminen nopeutuu. Parantunut liikkuvuus tekee monen lajin harrastamisesta helpompaa ja mielekkäämpää.

Hyvä liikkuvuus tekee liikkumisesta taloudellisempaa, joten suoritus tuntuu helpommalta ja energiaa kuluu vähemmän. **Elastiset lihakset myös palautuvat nopeammin ja eivät ole niin alttiita loukkaantumisille sekä rasitusvammoille.**

Kireä lihas on kova ja kimmoton. Sen elastisuus ja verenkierto ovat heikentyneet tai kadonneet. Pahimmillaan suoritusten liikeradat lyhenevät ja lihastyö johtaa tavallista nopeammin väsymykseen.

LIHASHUOLLON JA LIKKUVUUDEN ABC

- Huolla lihaksia säännöllisesti.
- Lämmittele kevyesti ennen lihashuoltoa. Venyttele vain lämpimiä lihaksia.
- Valitse venytyksen kesto tavoitteen mukaan: lämmittely 5 s, palauttelu 20–30 s ja liikkuvuuden kehittäminen 30–120 s.
- Älä venytä lihasta voimakkaasti ennen tai jälkeen harjoittelun.
- Keskity ja hengitä rauhallisesti. Syvennä venytystä uloshengityksellä.
- Tuloksia liikkuvuuden kehittämisessä saa aikaan muutamassa viikossa. Kahden kuukauden säännöllisellä harjoittelulla liikkuvuus paranee huomattavasti.
- Valitse mahdollisimman mukava ja rento venytysasento.
- Keskity tuntemaan venytys oikeassa lihaksessa.
- Liikkeet eivät saa tehdä kipeää, vaan venyttelyn tulee aina tuntua miellyttävältä.

Liikkuvuusharjoitteita ylä- ja alavartalolle



Yläselän venytys ristiin

Istu jalat koukussa lattialla. Ota kädellä kiinni vastakkaisen jalan ulkosyrjästä siten, että peukalo osoittaa alaspäin. Vedä leuka rintaan ja nojaa voimakkaasti taakse. Tunne venytys yläselän lihaksissa. Voit tehostaa venytystä ojentamalla jalkaa suoraksi ja vastustamalla liikettä kädellä.



Kyynärvarren koukistajien venytys konttausasennossa

Ojenna kädet kohti lattiaa. Paina käsiä maahan, kunnes tunnet venytyksen kyynärvarren koukistajaliikaksissa. Tämä on hyvä liike, jos tekee paljon töitä tietokonepöydän ääressä.



Alaselän venytys kiertoliikkeellä

Asetu selinmakuulle. Ojenna kädet vartalon sivuille T-asentoon. Koukista toinen jalka vatsan päälle. Kierrä sitä suoran jalan yli kohti alustaa. Liikkeessä rankaan tulee hyvää kiertoa, se venyttää yhtä aikaa rintalihasta, pakaraa, alaselkää ja kylkeä.



Lonkan koukistajien venytys selinmakuulla

Istu penkin etureunalle. Ota toinen polvi syliisi ja kellahta selinmakuulle penkille. Anna venytettävän jalan roikua rennosti penkin reunan ulkopuolella. Pidä jännitys vatsalihaksissa. Älä päästä ristiselkää notkolle.



Reiden takaosan venytys istuen

Istu toinen jalka suorana, toinen koukussa venytettävän jalan vieressä. Nojaa ylävartaloa lantiosta eteenpäin kohti suorana olevaa jalkaa. Voit tehdä liikkeen myös penkillä istuen.

Kuntoile kotona

Kotikuntoilu on innostavaa, tehokasta ja monipuolista. Se onnistuu hyvin ilman välineitäkin ja jo pienillä satsauksilla treenimahdollisuudet karttavat merkittävästi.

Oma keho - monipuolinen harjoitusväline

Oma vartalo tarjoaa toteutettavaksi lukemattoman määrän erilaisia harjoitusliikkeitä, joista kyykkyliikkeet, hypyt, vatsa- ja selkälihasliikkeet sekä punnerrukset ovat tutuimpia ja tehokkaimpia. Harjoittelu oman kropan vastuksella kehittää lihaskunnan lisäksi koordinaatiota ja kehon hallintaa.

Käsipainot – kokonaisvaltaista kuormitusta vapailla liikeradoilla

Käsipainot ovat monipuoliset ja tehokkaat harjoitusvälineet. Niiden avulla voi tehdä lukemattomia harjoitusliikkeitä helposta haastavaan ja kokonaisvaltaisesta kohdistettuihin liikkeisiin asti. Käsipainot haastavat lihaskunnan lisäksi myös tasapainoa ja koordinaatiota.

Jumppapallo – epävakaata palloa tukee ja myötäilee

Jumppapallo on tehokas ja monipuolinen treeniväline. Epävakaata alusta pakottaa lihakset tekemään yhteistyötä asennon säilyttämiseksi. Varsinkin keskivartalon lihakset vahvistuvat ja koordinaatio sekä tasapaino paranevat.

Kahvakuula – voimaa ja kestävyyttä

Kahvakuulaharjoittelu kuulalla vaatii enemmän tasapainoa sekä kehonhallintaa kuin treenaaminen käsipainoilla. Kahvakuulaharjoittelussa pyritään kehittämään koko kehon lihaskuntoa.

Hulavanne – vartalon hallintaa

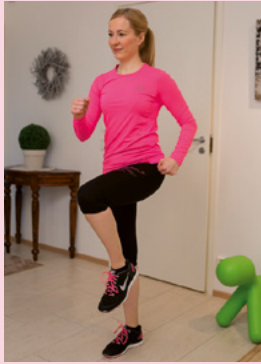
Hularenkaan pyörittäminen kehittää etenkin keskivartalon ja alaselän lihaksia.

KOTITREENIN PERUSTEET

- Lämmittele ennen treeniä vaikka kävelemällä, kipaisemalla rappusia pitkin tai toiminnallisia harjoitteilla.
- Tee lihaskuntoharjoitus läpi 1–3 kertaa viikossa.
- Tee kutakin liikettä 10–20 toistoa. Tee harjoitus läpi esimerkiksi kiertoharjoitteluna jolloin tee kaikki liikkeet läpi kierroksena siten, että vaihdat suoraan seuraavaan liikkeeseen tai pidät korkeintaan 30 sekunnin tauon liikkeiden välissä. Kun olet tehnyt kaikki ohjelman liikkeet läpi, pidä noin 3–5 minuutin tauko ennen seuraavaa kierrosta.
- Ylläpidä hyvää ryhtiä ja hyvää suoritustekniikkaa liikkeitä tehdessäsi ja muista hengittää vapautuneesti.

Kotikuntoilun jumppaohjeet aloittelijalle

Tee harjoitukset 1–2 krt/viikko, 1–2 kierrosta, 10–15 toistoa/liike



Paikallaan marssi

Pidä painopiste keskellä vartaloa. Jalkaterät osoittavat suoraan eteenpäin. Anna käsien heilua vartalon sivuilla rentoina eteen ja taakse.



Jalkakyykky oman kehon painolla

Seiso pienessä haara-asennossa. Jalkaterät osoittavat suoraan eteenpäin. Laskeudu kyykkyyhyn. Ojentaudu takaisin pystyasentoon.



Vastakkaisen käden ja jalan ojennus konttausasennossa

Asetu konttausasentoon. Ojenna samanlaisesti vastakkainen jalka ja käsi vaakatasoon. Pidä jännitys hetken yläasennossa. Vaihda ojentuvia raajoja. Voit tehdä liikkeen myös päinmakuulla.



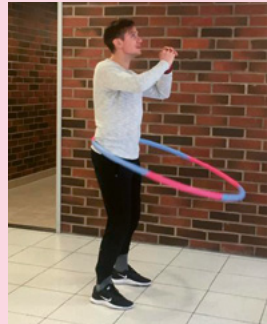
Ylävartalon kierto konttausasennossa

Asetu konttausasentoon matolle. Kurkota toisella kädellä vartalon alta tukikäden ohi lattiaan. Kierrä vartaloa vastakkaiseen suuntaan ja vedä kyynärpää taakse. Jatka liikettä yhtäjaksoisena kiertona.



Etunojapunnerrus polvet maassa tai seinää vasten

Asetu punnerrusasentoon. Laske ylävartaloa alas, kunnes rinta koskettaa lattiaa, ja punnerra käsivarret takaisin suoriksi. Kyynärpäät taipuvat suoraan sivuille. Pidä keskivartalo tiukkana, älä päästä alaselkää notkolle. Voit tehdä liikkeen myös seisten seinää vasten.



Hulavanteen pyörittäminen

Asetu tasapainoiseen vahvaan asentoon ja lähde pyörittämään vannetta keskivartaloa käyttäen. Vaihda välillä suuntaa. Pidä hartiat rentoina.



Ravitsemus on tärkeä osa hyvinvointia

Monipuolinen, maukas ja värikäs ruoka on meille kaikille tärkeää. Se mitä syöme vaikuttaa olennaisesti niin terveyteen, vireyteen kuin suorituskykyynkin. Säännöllinen ja oikein ajoitettu syöminen luo pohjan aktiiviselle arjelle ja terveyttä edistävälle ruokavaliolle.

Ravitsemuksemme vaikuttaa mm.

- sydän- ja verenkiertoelimistön kuntoon
- sisäelinten, kuten maksan, haiman ja munuaisten toimintaan
- lihaksiston ja luuston hyvinvointii
- hermoston toimintaan
- suoliston mikrobistoon ja toimintaan
- ihon kuntoon
- vastustuskykyyn

Syömämme ruoka vaikuttaa terveyteemme ja hyvinvointiimme hyvin laaja-alaisesti. Esimerkiksi runsaasti kasviksia ja rajoitetummin punaista lihaa ja lihavalmisteita sisältävä ruokavalio suojaa tyyppin 2 diabetekselta, sydän- ja verisuonitaudeilta, eräiltä syöviltilä ja muistisairauksilta.

Ei ole siis yhdentekevää, miten koostamme ruokavaliomme. Keskeisiä ovat rutiininomaisesti tehtävät valinnat päivästä toiseen. Yksittäiset ravinto- tai ruoka-aineet eivät merkittävästi edistä tai heikennä terveyttä, vaan **ruokavalion kokonaisuus ratkaisee**. Poikkeuksia ovat ravintoaineiden puutostilat, ruoka-allergiat ja ruokayliherkkyydet, joissa yksittäiselläkin ravinto- tai ruoka-aineella voi olla merkittävä rooli terveyden kannalta.

Ravinnosta tulisi saada sopivasti energiaa ja riittävästi ravintoaineita terveyden ja toimintakyvyn edistämiseksi. Paino pysyy vakiona, kun energiansaanti ja energiankulutus ovat tasapainossa. Aterioiden suunnittelu ja niiden järjestyminen on tärkeää. Säännöllinen ateriarytmi pitää virkeänä, hillitsee nälän tunnetta, tukee painonhallintaa, edistää vatsan normaalia toimintaa ja suojaa myös hampaita reikiintymiseltä. Päivän ateriat voivat koostua esimerkiksi aamiaisesta, lounaasta ja päivällisestä, sekä tarpeen mukaan 1–2 välipalasta. Aterioinnin ajoittaminen ja syömistottumukset ovat kuitenkin yksilöllisiä ja kulttuurisidonnaisia.

VINKIT KAUPPAOSTOKSILLE

- Tarkista kaapit ja tee kauppalista ennen kauppaan lähtöä.
- Aloita kauppalistan laatiminen kasviksista ja hedelmistä.
- Mene kylläisenä kauppaan.
- Kerää kaupassa ensimmäiseksi listan tuotteet hedelmä- ja vihannesosastolta. Suosi erityisesti kotimaisia satokauden kasviksia.
- Suunnittele päivät, jolloin käyt kaupassa.
- Hyödynnä tarvittaessa kauppojen keräily- ja kuljetuspalveluita.
- Huomioi Sydänmerkillä merkityt elintarvikkeet, jotka auttavat valitsemaan rasvan, suolan ja kuidun suhteen parempia vaihtoehtoja arjessa.
- Käytä ostoskorja kärryn sijaan aina kun voit, näin tilaa jää vähemmän heräteostoksille.
- Jätä ”vierasvaraherkut” kauppaan.

Lautasmallia käyttämällä lisää kasvien käyttöä, monipuolistat aterioitasi ja hillitset annoskokoa.

Laadukkaita hiilihydraattilisukkeita ovat esim. täysjyväpasta, -ohra, -riisi ja -nuudelit sekä ravintoainerikas kvinoa.



Siiplikarjan liha, kala, pavut, herneet, linssit ja tofu ovat hyviä proteiinilisukkeita.

Mistä tietää, että ateriarjntmi on sopiva?

- Vireystila pysyy hyvänä aamusta iltaan
- Syöminen on hallinnassa ja painonhallinta helpottuu
- Mieliteot vähenevät
- Napostelu vähenee
- Ei tule syötyä yksittäisillä aterioilla tarpeettoman runsaasti
- Aineenvaihdunta toimii tehokkaammin

Rutiinomaisesti tehtävät laadukkaat valinnat

LISÄÄ	VAIHDA	KÄYTÄ KOHTUUEDELLA
Kasvikset (erityisesti juurekset), palkokasvit (herneet, pavut, linssit)	Vaaleat viljavalmisteet täysjyväviljavalmisteisiin	Lihavalmisteet, punainen liha
Marjat, hedelmät	Voi kasviöljyihin	Lisättyä sokeria sisältävät ruoat ja juomat
Kalat ja äyriäiset	Rasvaiset maitovalmisteet vähärasvaisiin/rasvattomiin	Suola
Pähkinät ja siemenet		Alkoholi

Lähde: VRN 2014

Päivän tärkeimmät ateriat

Aamupala

Aamupalaa koostettaessa tärkeässä roolissa ovat kehon rakennusaineet proteiinit sekä verensokeria ja -kolesterolia tasoittavat ja suoliston hyvinvointia edistävät kuidut. Puuron voi keittää maitoon (rasvainen tai vähärasvainen maito, kasvimaito) ja lisätä päälle raejuustoa sekä siemeniä. Maustamattomat ja vähärasvaiset jogurtit, viilit, skyrit ja rahkat sopivat myös hyvin aamiaiselle marjoilla ja hedelmillä täydennettynä. Täysjyväleivälle on hyvä sivellä vähintään 60 % rasvaa sisältävää kasviöljyvalmistetta ja lisätä runsaasti kasviksia sekä esimerkiksi vähärasvainen leikkele- tai juustosiivu.

Lounas ja päivällinen

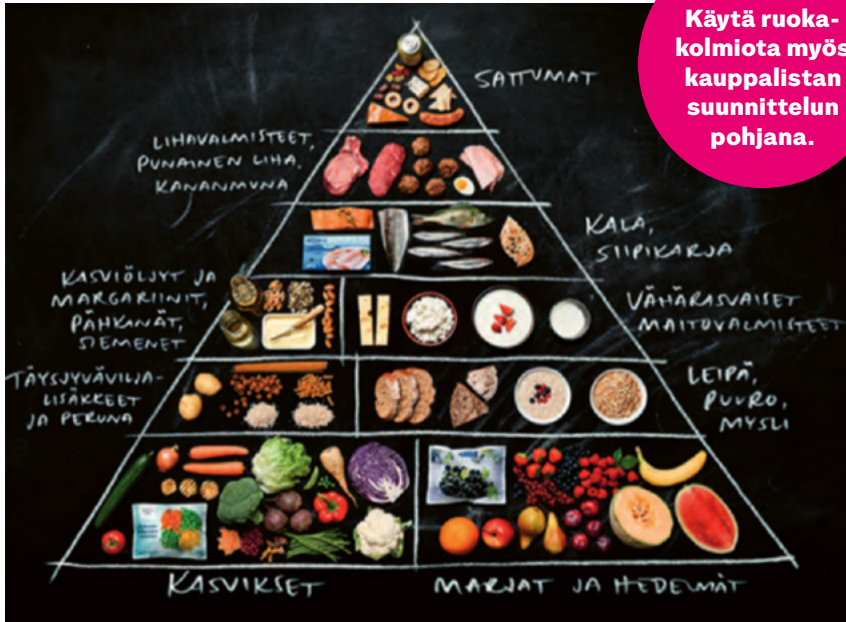
Lounas- ja päivällisaikana syödyt ateriat kattavat usein yli puolet päivän energiansaannista. Perinteistä lautasmallia niin kotona kuin lounasravintoloissa käyttämällä on helppo lisätä kasvien määrää aterioilla ja hillitä aterian annoskokoa. Lautasmallissa tuoreen salaatin ja kypsennettyjen kasvien osuus on puolet, ja lihan/kalan sekä pastan, perunan tai riisin osuudet vain neljänneksen lautasen pinta-alasta. Kasvisaterian lautasmalli sisältää runsaasti kasviksia, papuja ja herneitä, sekä neljänneksen esimerkiksi täysjyväkaura-riisiä.

Väli- ja iltapalat

Suosi välipaloilla kauden hedelmiä, marjoja ja juureksia. Maustamattomat jogurtit, rahkat, viilit tai vähäsokeriset soija-, kaura- ja riisivalmisteet pähkinöillä manteleilla tai siemenillä täydennettynä ovat oivia välipaloja, mikäli aterioväli uhkaa venyä. Sopiva määrä pähkinöitä päivässä on oman kourallisen verran, eli noin 200 - 250 grammaa viikossa. Välipalat auttavat ylläpitämään vireystilaa ja hillitsemään nälkää aterioiden välillä.

VINKKI

Helppoja mukaan otettavia välipaloja ovat hedelmät (banaani, omena, päärynä, sitruhedelmä, avokado), pilkotut kasvikset ja juurekset (paprika, kurkku, porkkana). Täytetty leipä tai kuitu-pitoinen välipalapatukka on myös helppo eväs.



VINKKI:
Käytä ruoka-
kolmiota myös
kaupallistan
suunnittelun
pohjana.

Terveyttä edistävän ruokavalion ruoka-aineryhmien suhteelliset osuudet

Kolmion alaosan ruoka-aineet muodostavat päivittäisen terveyttä edistävän ruokavalion perustan ja niitä suositetaan päivittäisissä ruokavalinnoissa. Sen sijaan ruokakolmion huipun ruoka-aineet ovat tarkoitettu vain satunnaisesti käytettäviksi; ne eivät kuulu päivittäin nautittuina terveyttä edistävään ruokavalioon.

Lähde: VRN 2014

Kasvikset, marjat ja hedelmät

Värikkäät vihannekset ovat terveyttä tukevan ruokavalion ytimessä. Kasvisvoittoisesta ruokavaliosta saa runsaasti kuitua, vitamiineja, kivennäisaineita sekä muita terveyttä edistäviä yhdisteitä, kuten antioksidantteja. Palkokasvit, eli herneet, pavut ja linsit, toimivat hyvänä proteiininlähteenä niin seka- kuin kasvissyöjille. Juureksia, vihanneksia, marjoja ja hedelmiä sekä sieniä suositellaan syötäväksi vähintään 500 g päivässä eli noin 5–6 annosta. Perunaa ei lasketa tähän määrään. Yksi annos on yhtä kuin yksi keskikokoinen hedelmä, 1 dl marjoja tai 1,5 dl salaattia tai raastetta. Puolet suositellusta määrästä tulisi olla marjoja ja hedelmiä, ja loput juureksia ja vihanneksia. Osa kasviksista tulisi nauttia kypsentämättöminä,

sillä kuumentaminen vähentää jonkin verran niiden ravintoainepitoisuuksia. Kasvikset auttavat merkittävästi painonhallinnassa, sillä ne sisältävät vain vähän energiaa.

Lisää tummanvihreitä lehtivihanneksia ja eri kaalilajikkeita, kuten parsaa-, lehti- ja punakaalia ruokavalioosi.

Täysjyväviljavalmisteen

Viljojen laadulla on väliä. Täysjyväviljavalmisteen ovat laadukkaita energian, hiilihydraattien ja proteiinien lähteitä. Lisäksi ne ovat erinomaisia kuidun lähteitä ja sisältävät runsaasti B-vitamiineja ja kivennäisaineita. Vähintään puolet käytetyistä viljavalmisteen olisi hyvä olla täysjyväviljaa. Täysjyvätuotteiden kuitu pitää veren sokerin tasaisena, säätelee veren kolesterolia ja hoitaa suolistoa. Päivässä kuitua tulisi saada 25–35 g.

Kokeile lisätä kauraa ja kvinoa ruokavalioosi!

Tarkista, ovatko arjessa käyttämäsi leivät runsaskuituisia, eli onko niissä kuitua vähintään 6 g/100 g. Leipävalmisteen suolapitoisuuksien vertailu myös kannattaa; ruokaleivän vähäsuolaisuuden raja on 0,8 % ja näkkileipien 1,1 %. Suolan saantia vähentämällä voi ehkäistä verenpaineen nousua ja hoitaa kohonnutta verenpainetta, sekä vähentää munuaisten kuormitusta ja osteoporoosille altistumista.

Ravintorasvat

Rasvojen riittävä määrä ja laatu ovat tärkeitä. Naiset tarvitsevat ravintorasvoja n. 60 g ja miehet n. 90 g vuorokaudessa. Lähes kaikki kasviöljyt sisältävät runsaasti tyydyttymättömiä rasvahappoja ja E-vitamiinia. Suosi pehmeän rasvan lähteitä; kasviöljyjä, rasvaista kalaa ja avokadoa. Pähkinät, mantelit ja siemenet – suolaamattomina, sokeroimattomina ja kuorruttamattomina – ovat myös oivia tyydyttymättömän rasvan lähteitä. Ruoanvalmistukseen ja leivän päälle suositellaan vähintään 60 % rasvaa sisältävää kasviöljyvalmistetta tai kasviöljyä, kuten rypsi-, rapsi- tai oliiviöljyä. Kasviöljy sopii hyvin salaattinkastikkeeksi sellaisenaan. Kasvipärisiä omega-3-rasvahappoja on esimerkiksi rypsi-, rapsi-, saksanpähkinä- ja hampunsiemenöljyissä. Näiden rinnalla voi käyttää vaihdellen oliivi-, avokado-, kurpitsansiemen- tai auringonkukkaöljyjä, jotka sisältävät muita tyydyttymättömiä rasvahappoja. Kovan tyydyttyneen rasvan lähteitä on hyvä karsia, kuten piilorasvaa sisältäviä keksejä ja leivonnaisia, voita ja voi-kasviöljylevitteitä sekä kookos- ja palmuöljyä.

Pähkinöiden ja siemenien suositeltava saanti on noin 2 rkl päivässä eli 200–250 g viikossa, lajeja vaihdellen.

2/3 ruokavalion rasvan kokonaismäärästä tulisi olla pehmeää, tyydyttymättöntä rasvaa.

Maitovalmisteet

Vähärasvaiset ja rasvattomat maitovalmisteet ovat tärkeitä proteiinin, kalsiumin, jodin ja D-vitamiinin lähteitä. Eniten käytössä olevissa maitotuotteissa tulisi olla enintään 1 % rasvaa, ja juustot tulisi nauttia enintään 17 % rasvaa sisältävinä. Juustojen suolapitoisuuksia kannattaa myös vertailla. Tarvittaessa voi käyttää kalsiumilla ja D-vitamiinilla täydennettyjä kasvimaitoja, kuten soija- ja kaurajuomia. Maitotuotteissa on myös sokeria; vähäsokerisuuden raja nestemäisissä tuotteissa on 2,5 g/100 ml.

Proteiinit ovat välttämättömiä rakennusaineita lihaksissa, luustossa ja sisäelimissä. Lisäksi proteiineilla on tärkeitä säätely- ja kuljetustehtäviä kehosamme. Huomioithan kasvaneen proteiinin tarpeen aktiivisesti liikkeessa ja ikääntyessä!

Kala, liha, kananmuna

Kala, siipikarjan liha ja kananmuna ovat hyviä proteiinin lähteitä. Kalasta saa lisäksi omega-3-rasvahappoja ja D-vitamiinia. Kalaa kannattaa nauttia 2-3 kertaa viikossa eri kalalajeja vaihdellen. Nahattoman siipikarjan (broileri ja kalkkuna) lihan rasva on laadukkaampaa ja vähärasvaisempaa kuin naudan-, sian- ja lampaanlihan rasva. Kolesterolia alentavassa ruokavaliossa ja valtimotauteihin sairastuneiden tulisi syödä korkeintaan 3-4 kappaletta kananmuna viikossa. Lihassa on paljon hyvin imeytyvää rautaa. Lihavalmisteita tulisi käyttää korkeintaan 500 g viikossa (kypsäpaino).

Valitse punainen liha mahdollisimman vähärasvaisena ja lihavalmisteet vähäsuolaisina (leikkeleet enintään 1,7 % suolaa sisältävinä).

Vähennä punaisen lihan käyttöä puolittamalla esimerkiksi jauhelihan määrä ja lisäämällä papuja, linssejä, nyhtökauraa, kaurarouhetta, härkistä tai pieneksi pilkottuja juureksia. Saat ruoastasi tällöin vähemmän kaloreita ja monipuolisemmin ravintoaineita.

Ravintoaineet

Ruoasta saadaan erilaisia ravintoaineita, joita ovat esimerkiksi energia- ja suojaravintoaineina toimivat hiilihydraatit, rasvat ja proteiinit sekä vitamiinit ja kivennäisaineet. Nämä ovat välttämättömiä esimerkiksi elintoimintojen normaalissa säätelyssä, lihastyössä ja ruoan sulatuksessa. Ravitsemussuosituksen mukaisilla ruokavainnoilla varmistetaan yleensä kaikkien ravintoaineiden riittävä saanti, mutta tiettyihin ikävaiheisiin ja väestöryhmiin on olemassa poikkeuksia, joihin on annettu ruokavaintoihin ja ravintolisävalmisteiden käyttöön liittyviä suosituksia. Tällaisia ovat esimerkiksi vegaaniruokavaliota noudattavat, lapset, nuoret ja ikääntyneet, raskaus- ja imetysaika sekä laitoksissa asuvat. Riittävä vitamiinien ja kivennäisaineiden saanti on erittäin tärkeää terveydelle, mutta esimerkiksi

joidenkin antioksidatiivisten vitamiinien käyttö ravintolisinä voi suurina määrinä olla jopa haitallista terveydelle.

Neste

Nesteen tarve on yksilöllistä. Siihen vaikuttaa mm. liikunta, fyysisesti raskas työ, ympäristön lämpötila ja ilman kosteus. Riittävä nesteen saanti tukee elimistön normaalia toimintaa ja ylläpitää hyvää terveyttä ja vireystilaa. Yleisohje on 1–1,5 litraa juomaa (5–8 juoma-annosta) ruoan sisältämän nesteen lisäksi. Liikunta lisää nestehävikkiä noin 0,5–1 litraa liikuttua tuntia kohti, mikä tulisi korvata runsaammalla juomisella päivän aikana tai liikunnan yhteydessä. Ikääntyessä janon tunne saattaa heikentyä. Paras janojuoma on vesijohtovesi. Hyviä ruokajuomia on vesi, suolaton kivennäisvesi, enintään 1 % rasvaa sisältävä maito ja piimä tai kalsiumilla täydennetty kasvimaito. Täysmehua voi nauttia yhden lasillisen päivässä aterian yhteydessä, mutta se ei kuitenkaan korvaa päivittäisiä hedelmäannoksia – hedelmät ja marjat on siis parempi syödä sellaisenaan. Kahvi ja tee ovat hyvin vähäkalorisia juomia, kun niihin käyttää vähärasvaisia maitoja tai kaurajuomaa. Joissain juomista on reilusti energiaa, mutta ne eivät tee kylläiseksi samoin, kuin kiinteät ruoat.

Terveyttä edistävän ruokavalion peruseriaatteita:

- Sisällytä **kasviksia joka aterialle**: niin aamiaisella, kuin lämpimillä aterioilla ja välipaloilla.
- **Hyödynnä lautasmallia** monipuolisen ja ravinteikkaan aterian koostamiseen.
- **Käytä kasviöljyjä**, margariini, avokado, pähkinät, mantelit ja siemenet.
- **Korvaa suola** ruoanlaitossa yrteillä, sitruunamehulla ja mausteilla kuten pippuri. Aikuisen päivittäinen suolantarve on enintään 5g eli teelusikallisen verran.
- **Vältä punaisen lihan** runsasta käyttöä ja suosi siipikarjan lihaa, kalaa ja palkokasveja.
- **Valitse monipuolista** ja värikästä ruokaa, jotta saat riittävästi vitamiineja, kivennäisaineita, hiilihydraatteja, proteiineja, rasvoja ja kuitua.
- **Suosi kokojyväviljatuotteita**: ruisleipää, kauraleipää (100 % kauraa) sekä täysjyväpastaa, -nuudeleita ja -riisiä.
- **Syömisestä saa nauttia**. Rauhoita ruokailuhetkesi sulkemalla älylaitteet.
- **Kokeile pitää ruokapäiväkirjaa**. Merkitse totuudenmukaisesti ylös mitä syöt tai ota kuvia aterioista.
- Käytä **alkoholia enintään kohtuullisesti**.

Mitä enemmän vahvistat lihaksiasi harjoittelemalla, sitä enemmän kulutat energiaa myös levossa. Tällä on tärkeä merkitys myös painonhallinnan kannalta.

Ravinto ja arkiaktiivisuus ovat merkittävät tekijät laihtuttamisessa.

Ylipaino ja painonhallinta

Laihtuttamisessa ruokavaliolla on ehdottomasti suurin merkitys. Hallittu energiavaje tarkoittaa sopivaa ateriarytmiä ja riittävää päivittäistä energiamäärää, eli syöt vähemmän kuin kulutat. Suositeltava painonpudotustahti on noin 0,5 kg viikossa, jolloin laihtuminen on edelleen laadukasta ja aktiivista lihaskudosta menetetään suhteellisen vähän. Nopeassa laihtutustahdissa menetetään paljon lihasmassaa, minkä seurauksena perusaineenvaihdunta hidastuu ja laihtuminen on jatkossa kovemman työn takana.

Jos päivittäinen kalorivajeesi on noin 250 kcal, laihtut teoriassa noin 200 g viikossa. Viidensadan kilokalorin energiavaje johtaa vajaan puolen kilon painon putoamiseen ja 1000 kilokalorin vajeella pääset eroon yhdestä painokilosta viikossa.

Sohvan välttäminen avainasemassa

Kun ihminen kuluttaa sohvalla maatessaan noin yhden kilokalorin painokiloa kohden tunnissa, kuluu leppoisissa arkiaskareissa jo tuplamäärä energiaa. Kävellessä energiankulutus kolminkertaistuu, sauvakävellessä nelinkertaistuu ja kuntosalilla kiertoarjoittelussa tai pyöräillessä energiaa kuluu jo kuusinkertainen määrä makoiluun verrattuna.

Olemalla arjessa aktiivinen kerää kasaan melkoisen määrän liikuntaminuutteja verrattuna pariin kolmeen jumppaan tai muuhun teholiikuntasuoritukseen viikotasolla. Työmatkat, ruohonleikkuu, halonhakkuu, aktiiviset siirtymiset, marjastus, sienestys sekä muut arjen askareet tarjoavat oivan mahdollisuuden painonhallintaa edistävään reippailuun.

Liikunnan terveystvaikutukset

Liikunta tarjoaa mahdollisuuden ehkäistä lihomista, laihduttaa ja edistää laihduttamisella saavutetun tuloksen säilymistä. Tavoitteena on, että liikunta on mielekästä, kiinnostavaa ja iloa tuottavaa ja että siitä on mahdollista saada onnistumisen kokemuksia.

Kohtuukuormitteinen kestävyysliikunta yhdistettynä lihasvoimaharjoitteluun on tehokas tapa saada aikaan suotuisia muutoksia kehon koostumukseen henkilöillä, jotka ovat ylipainoisia tai lihavia.

Kestävyysliikunta on suuressa roolissa energiankulutuksen lisäämisessä. Lihas-kuntoharjoittelu on kuitenkin suositeltavaa, jotta lihasmassa ei vähenisi painon tippuessa. Mitä suurempi lihasmassan osuus kehossa, sitä suurempaa on myös energiankulutus levossa. Liikunta vähentää sairauksien aineenvaihdunnallisia riskitekijöitä myös riippumatta painossa näkyvistä vaikutuksista.

Parhaita liikuntamuotoja laihduttajalle ovat reipas kävely, sauvakävely, pyöräily, hiihto, uinti, vesijuoksu sekä kuntosaliharjoittelu. Ylipainoisen kannattaa suosia etenkin sellaisia lajeja, joissa tärähtely ei kuormita niveliä eikä kehon kuormaa tarvitse liikutella ainoastaan omalla lihastyöllä (pyöräily, hiihto, rullaluistelu, uinti).

Ravinto

Laihdut kun syöt vähemmän kuin kulutat. Kiinnitä huomiota ruokailutottumuksiin ja myös liikunnan sekä arkiaktiivisuuden määrään.

RAVITSEMUS

- Ateriarytmin säännöllisyys
- (3–4 tunnin välein) 4–6 ateriaa päivän aikana.
- Kasvisten, hedelmien ja marjojen lisääminen ruokavalioon.
- Riittävä kuidun ja proteiinin saanti.
- Runsasenergistien herkkujen vähentäminen.

LIIKUNTA

- Liikunnan maltillinen lisääminen viikkoon tapahtuu lisäten ensin liikuntakertojen lukumäärää, sitten kestoa ja lopuksi tehoa.
- Tavoitteena on, että liikkumiset tulee säännöllistä.
- Liikunta kannattaa jakaa useammalle viikonpäivälle, mieluiten jokaiselle päivälle.

Kestävyysliikuntaa

- Suositeltavia lajeja: Reipas kävely, sauvakävely, pyöräily, hiihto, uinti ja kuntosalin aerobiset laitteet.
- Teholtaan kohtuukuormitteista 150–300 minuuttia viikossa.

Lihaskuntoharjoittelu

- 2 kertaa viikossa.
- Alkulämmittely ja loppuverryttely 5–10 minuuttia.
- Ohjelmassa 6–8 suurinta lihasryhmää, toistot 8–12 liikettä kohden, 2–4 sarjaa.

Painonhallintaa voidaan tukea yöunta kohentamalla.

Yöunen määrän lisäksi myös yöunen laadulla on iso merkitys.

Sydän ja verenkierto

Jo pienillä terveystottumusten muutoksilla ja liikunnan lisäämisellä voidaan saada aikaan huomattavia tuloksia niin diabeteksen ennaltaehkäisyssä kuin hoidossakin.

Lähes poikkeuksetta tyyppin 2 diabetekseen liittyy myös muita sairauksia tai riskitekijöitä, jolloin puhutaan metabolisesta oireyhtymästä eli aineenvaihduntasyndroomasta. Siihen liittyviä tekijöitä ovat vyötärölihavuus, korkea verenpaine sekä rasva- ja sokeriaineenvaihdunnan häiriöt.

Liikunnan terveysvaikutus

Liikunta ehkäisee tyyppin 2 diabetesta, vaikuttaen juuri sairauden syntymekanismiin. Liikunta on täsmälääke, vastaten tehokasta lääkettä tyyppin 2 diabeetikolle, jolloin verensokerin tasapaino saattaa parantua.

Terveysliikunnan minimimääräkin pienentää sairausriskiä kolmanneksella, mutta mitä enemmän ja tehokkaammin liikut, sitä suurempi hyöty saavutetaan. Liikunta pienentää myös merkittävien liitännäissairauksien (sydän- ja verisuonitautien) riskiä, lisäksi painonhallinta helpottuu.

Kestävyyssiikunnan annostelu

Kestävyyssiikuntalajeista hyviä valintoja ovat reipas kävely, sauvakävely, vesijuoksu, uinti, hiihto ja pyöräily.

Diagnoosin saaneen tyyppin 2 diabeetikon olisi hyvä suorittaa raskituskoee ennen liikunnan aloittamista tai ainakin on suositeltavaa alkukartoituksen pohjalta ohjata yksilöllinen liikuntasuunnitelma.

Lihaskuntoharjoittelu

Lihaskuntoharjoittelun tulisi olla suuria lihasryhmiä kuormittavaa. Aloita lihaskuntoharjoittelu yhdellä viikoittaisella harjoituskerralla ja pyri jatkossa kahden säännölliseen harjoituskertaan.

Huomioitavaa

Huomioi diabetekseen liittyvät mahdolliset muut sairaudet ja oireet. Esimerkiksi jos henkilöllä on diagnosoitu silmänpohjamuutoksia, ei raskasta voimaharjoittelua suositella.

Liikunta

- tehostaa sokeriaineenvaihduntaa
- auttaa painonhallinnassa
- alentaa verenpainetta
- parantaa veren rasva-arvoja
- pienentää veren hyyttymisriskiä

(Lähde: Diabetes-liitto)

Kohonnut verenpaine

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 (sepelvaltimotauti, munuaissairaudet, silmänpohjamuutokset) riskiä.

Verenpaineen normaaliarvona pidetään lukemaa, joka on pienempi kuin 130/85 mmHg. Lukemista ensimmäinen eli **systolinen paine** kertoo paineesta pumpausvaiheessa, kun taas jälkimmäinen, **diastolinen lukema** on painearvo lepovaiheessa.

VERENPAINEEEN ERI TASOT		
Luokka	Systolinen	Diastolinen
Normaali	< 130	< 85
Tyydyttävä	130-139	85-89
Lievästi kohonnut	140-159	90-99
Kohtalaisesti kohonnut	160-179	100-109
Huomatavasti kohonnut	> 180	> 110

Säännöllisellä liikunnalla voidaan alentaa verenpainelukemia (sekä systolinen että diastolinen) keskimäärin noin 5 mmHg. "Hoitovaste" on lähes samansuuruinen verenpainelääkitykseen verrattuna.

Liikuntalääkettä aamuin illoin

Jo hyvinkin matalatehoinen liikunta riittää alentamaan lepoverenpainetta (noin 50 % maksimaalisesta suorituskyvystä). Kevyen liikunnan vaikutukset lepoverenpaineessa voidaan havaita jo noin kahden kuukauden harjoitusjakson jälkeen. Liikuntasuorituksen jälkeen verenpaine saattaaakin pysyä alhaalla jopa noin 16 tuntia.

Vältä

- liikkeitä, joissa pää on sydämen tason alapuolella
- jalat ovat sydämen tason yläpuolella
- molemmilla käsillä samanaikaisesti toteutettavia punnerrusliikkeitä
- suuria painoja
- voimakkaita kertaponnistuksia
- hengityksen pidättämistä

Ravinto

Ravitsemuksen rooli korkean verenpaineen ennaltaehkäisyssä on merkittävä.

Ravitsemuksen kulmakiviä ovat mm:

- suolan saannin vähentäminen (erityisesti natrium ja kalium)
- runsaasti hedelmiä ja kasviksia (tavoite vähintään 0,5 kg vuorokaudessa)
- rasvan laadun parantaminen (tyydyttyneiden tilalle omega3-rasvoja)



Liikunnalla ei voida vaikuttaa nivelrikon etenemiseen, mutta sen avulla ympäröivät kudokset voidaan hoitaa kuntoon.

Nivelet ja liikuntaelimistö

Nivelrikko on nivelsairaus, jonka johdosta nivelrusto rappeutuu ja nivelväli kaventuu. Sairauden edetessä nivelen liikkuvuus heikkenee, niveltä ympäröivät lihakset kiristyvät ja nivel kipeytyy. **Ellei nivelrikko ole vaikea, on kohtuullisen ja sopivan liikunnan osoitettu hidastavan nivelrikon kehitystä.**

Liikkeet tehdään rauhallisesti täydellä liikeradalla, jolloin saadaan paras hyöty myös liikeratojen säilymisen näkökulmasta.

Liikettä niveliin

Liikkuvuusharjoittelulla voidaan ylläpitää tai parantaa nivelten sekä lihaksen liikkuvuutta. Liikkuvuusharjoittelu toteutetaan venyttelyn, keppijumpan tai erilaisten voimisteluliikkeiden avulla. Myös jooga ja pilates ovat liikkuvuutta, kehonhallintaa sekä staattista lihasvoimaa parantavia liikuntamuotoja.

Tukea lihasvoimasta

Lihaskuntoharjoittelulla parannetaan lihasten voimaa, kestävyyttä sekä liikehallintaa. Lihasten vahvistuessa niiden tarjoama tuki selkärangalle sekä muille tukikudoksille paranee

Keventääksesi tukirangan kuormitusta liikkeet kannattaa tehdä pienillä painoilla ja rauhallisella liiketempolla, jolloin nivelille ja muulle tukirangalle aiheutuu vähemmän kuormitusta. Vesi on hyvä elementti liikkumiseen, sillä noste keventää tukirangan kuormitusta, mutta veden vastus liikkeiden suorittamiseen on kuitenkin tehokas ja pehmeä.

Happi kulkemaan kestävyystreenillä

Tuki- ja liikuntaelinsairauksia sairastavilla on usein normaalia heikompi kestävyyskunto. Syynä on osaltaan alentunut aktiivisuustaso, kipu ja liikkumisen varovaisuus. Nivelrikkoi- sen on hyvä valita etenkin alkuun lajeja, joissa ei tule iskuja nivelille, kuten pyöräily, uinti, vesijuoksu tai vesikävely. Kun nämä lajit toteutuvat kivutta, voi kokeilla reippaampaa kävelyä tai sauvakävelyä. Nivelrikkoi- sen liikunnan suunnittelu ja aloitus on turvallisinta tehdä ammattilaisen kanssa, jolloin oikeat ja turvalliset lajit ja liikemallit on helpompi löytää.

Esimerkkiviikko nivelrikkoo sairastavalle

Viikoittainen liikunta-annos määräytyy lähtötason mukaan.

Kestävyysliikuntaa

Hengästyen ja hikoillen
3–5 kertaa viikossa

1h 30min – 5 h / viikko.

Lihaskuntoharjoittelua

2–3 kertaa viikossa.

Itselle sopivat liikkeet ja vastukset.

Kun nivel sietää harjoittelun myötä enemmän rasitusta, voit lisätä liikkeiden vastuksia tai toistojen määrää.

Lisää suosituksia nivelreuman sekä niska- ja hartiasi- eudun kipujen hoitoon löydät Oulun kaupungin verkkopalveluista.

www.ouka.fi/ liikuntasuosituks

Venytellessä on oleellista kuulostella kehon tuntemuksia. Liikkeet tehdään kivun sallimissa rajoissa. Suorituksen aikana kannattaa välttää muun kehon liiallista kuormittumista.



Mielenvireys – hyvinvoinnin palaset

Hyvinvointi koostuu levon, ravinnon ja liikunnan sopivasta yhdistelmästä. Kun lepäämme hyvin, on helpompi tehdä hyviä valintoja ravinnon suhteen. Kun syömme paremmin, on helpompi jaksaa lähteä liikkumaan. Kun liikumme, niin voimme paremmin ja meidän on helpompi mm. purkaa stressiä sekä parantaa unemme laatua. Näin luomme positiivisuuden kehän, joka kantaa meitä jatkuvasti eteenpäin kuin itsestään. Keho ja mieli pysyvät virkeänä, kun elämä on tasapainossa.

Virikkeitä ja lepoa sopivassa suhteessa

Nyky-yhteiskunnassa staattinen työ on korvannut fyysisen ahkeroinnin ja työn fyysinen kuormittavuus on lyhyessä ajassa laskenut satoja prosentteja.

Samaan aikaan ärsykkeiden määrä on kasvanut valtavasti. Olemme riippuvaisia älypuhelimesta ja sosiaalisesta mediasta. Olemme aina tavoitettavissa, jatkuvassa päivitysten tulvassa.

Koemme jatkuvia paineita monesta suunnasta. Tämän vuoksi on oleellista oppia rentou tumaan ja tarjota keholle sekä mielelle sopivassa suhteessa lepoa ja virikkeitä.

Arjen hyvinvointi

Laadukas arki on hyvinvointimme kannalta tärkeää. Arki kuvastaa tiettyä sykliä, joka toistuu elämässämme useammin kuin mikään muu. Arkeen kuuluvat rutiinit, ja arjen tulisi olla tasapainoista, turvallista ja miellyttävää.

Nykyajan mukaisesti on kiire mennä, menestyä ja suorittaa. Pysähtyminen ja rauhoittuminen saatetaan mieltää jopa laiskotteluksi. Normaali pysähtyminen ja rauhoittuminen arjessa ovat kuitenkin ehdottoman tärkeitä hyvinvointimme kannalta. Kun maltamme pysähtyä välillä, niin jaksamme myös antaa enemmän itsestämme kiireessä.

Unen ja riittävän levon merkitys hyvinvoinnille on tärkein asia kaikista. Jos olemme koko ajan ylivirittyneessä tilassa, emmekä pysty rentoutumaan, on sillä suora vaikutus uneen ja unen laatuun. Jos keho ja mieli eivät pääse riittävän usein lepäämään ja tuulettumaan, niin ne eivät myöskään palaudu.

Nykyaikana ärsykkeiden määrä on valtava. On haastavaa löytää hetkiä, jolloin voimme täysin rauhoittua ja hiljentyä. Voit paremmin, kun pyrit järjestämään itsellesi hetkiä rauhoittumiseen ja hiljentymiseen.

Mielen ja kehon hyvinvoinnin kulmakivet

- Liikunta
- Ravinto
- Lepo ja uni
- Nautinnollinen arki: itselle sopivasti sosiaalisuutta

Rentoutumisen hyötyjä:

- Verenpaine ja sydämen lyöntitiheys laskevat
- Mielihyvähormonien erityis lisääntyy
- Stressihormonien erityis vähenee
- Vastustuskyky paranee
- Autonominen ja ääreishermosto rauhoittuvat
- Kudokset saavat paremmin ravinteita ja happea: ahdistus helpottaa

**MIKROTAUKOJA
ARKEEN
Ripottele noin
minuutin mittaisia
tauvoja
arkipäivääsi.**

Liikunta ja ikääntyminen

Liikkumalla lisää vuosia elämään ja hyvää elämää vuosiin

Ikääntyessä liikunnan tärkeimpänä tavoitteena voidaan pitää toimintakyvyn säilyttämistä mahdollisimman pitkään. Se edesauttaa jaksamisen, vireyden sekä itsenäisen toimeentulon säilymisen ja luo edellytykset täysipainoiselle elämälle.

Parhaimmillaan liikunta tuo elämään suuren lisäarvon.

Motiivit liikkumiselle saattavat vaihdella suuresti. Joku nauttii liikkunnasta luonnosta, toinen kuntosalilla ja kolmas altaassa. Jollekulle tärkeintä on liikunnan tuoma ilo ja virkistys ja joku kokee liikunnan tärkeimmäksi merkitykseksi kunnon sekä terveyden ylläpitämisen.

Liikunta tarjoaa fyysisen kuormituksen lisäksi myös iloa ja virkistystä, onnistumisia, stressin purkua ja rentoutumista. Sosiaaliset kontaktit etenkin liikuntaryhmissä ehkäisevät senioria eristäytymästä muista ikätovereista ja lisäävät mahdollisuuksia ystävyssuhteiden luomiseen ja ylläpitämiseen. Monille seniorille yhteinen liikuntatuokio onkin yksi viikon kohokohdista.



VIREYTTÄ LIKKUMALLA



Viikoittainen liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille UKK-instituutti
www.ukk-instituutti.fi

Viikon suositeltava liikunta-annos

On tärkeää pystyä mahdollisimman pitkään kantamaan kauppakassinsa, ehtimään liikennevaloissa kadun yli ja laittamaan kengät jalkaansa.

Koskaan ei ole liian myöhäistä aloittaa liikuntaa

Mitä myöhemmälle iälle aloittaminen on siirtynyt, sitä huolellisemmin startti on tehtävä. Yli 50-vuotiaan, liikuntaa harrastamattoman, pitkään liikuttamattoman tai sairastelleen henkilön kannattaa käydä asianmukaisissa terveys- ja kuntotutkimuksissa. Lisäksi kannattaa keskustella lääkärin kanssa sopivista liikuntamuodoista, liikunnan viikko- ja kerta-annoksesta sekä tehosta.

Liikunta- tai terveydenhoitoalan ammattilaisen suunnitteleamalla harjoitusohjelmalla pääsee turvallisesti liikkeelle. Tärkeintä on aloittaa varovasti ja lisätä liikunta-annosta pikku hiljaa. Ihmisten liikkumiskyvyn heikkenemistä on perinteisesti pidetty normaalina vanhuuteen liittyvänä ilmiönä. Liikunnalla ei voida estää vanhenemistä, mutta **sen avulla on mahdollista vähentää vanhenemiseen liittyvien muutosten voimakkuutta ja seurauksia.**

Liikunnalla tuetaan ns. onnistuvaa vanhenemistä. Liikunta ylläpitää ja parantaa lihasmassaa, lihasvoimaa ja -kestävyyttä, notkeutta, tasapainoa ja kävelykykyä. Liikkumiskyvyn heikkenemistä voidaan nykytiedon mukaan hidastaa ja palauttaa aikaisempaa paremmalle tasolle.

Kuntosalitreeni

Kuntosaliharjoittelu on monipuolista lihaskuntoharjoittelua, jonka tavoitteena voi olla voiman hankinta, terveyden edistäminen tai vireyden edistäminen. Kuntosalitreenin avulla voidaan ennaltaehkäistä sairauksia ja vammoja sekä kuntoutua niistä. Lisäksi kuntosaliharjoittelu parantaa lihastasapainoa, ryhtiä sekä kehon optimaalista asentoa ja toimintaa.

Kuntosaliharjoittelun konkreettisia hyötyjä ikääntyneiden kohdalla ovat muun muassa voiman, lihas- ja luumassan, tasapainon hallinnan (kaatumisten välttäminen) sekä toimintakyvyn säilyttäminen.

Aktiivisesti ja säännöllisesti lihaskuntoharjoittelua harrastanut henkilö selviytyy keskimäärin itsenäisenä kotioloissa jopa 10–20 vuotta harjoittelematonta ikätoveriaan pidempään.

HYVÄ LIHASKUNTOHARJOITUS-OHJELMA

- on tehokas ja turvallinen
- huomioi yksilölliset tavoitteet, rajoitteet ja resurssit
- kuormittaa tasapainoisesti kaikkia kehon päällisryhmiä.

YLI 65-VUOTIAIDEN LIKKUMISEN SUOSITUS SISÄLTÄÄ:

- Lihasvoimaa, tasapainoa ja notkeutta tulisi harjoittaa ainakin 2 krt/vko.
- Sydämen sykettä kohottavaa liikettä eli reipasta liikkumista suositellaan ainakin 2 tuntia 30 minuuttia viikossa. Samat terveyshyödyt saa, kun lisää liikkumisen tehoa reippaasta rasittavaksi. Tällöin liikkumisen määrän tulisi olla ainakin 1 tunti 15 minuuttia viikossa.
- Kevyttä liikuskelua tulisi kuulua päivään mahdollisimman usein.
- Näiden monipuolinen yhdistely edistää parhaiten terveyttä ja toimintakykyä.



**Kokeile
ennakkoluulot-
tomasti erilaisia
lajeja ja valitse
niistä itsellesi
sopiva.**

Oma liikunta

Tämä opas toimii sinulle karttana ja kompassina kohti parempaa kuntoa sekä oloa. Itse matkanteon onnistuminen on paljolti kiinni itsestäsi.

Hyvään kuntoon pääseminen vaatii sitoutumista säännölliseen liikkumiseen, liik-
kumista itsellesi järkevällä teholla ja ennen kaikkea itseäsi miellyttävällä tavalla.

Liikunnan tulee olla hauskaa.

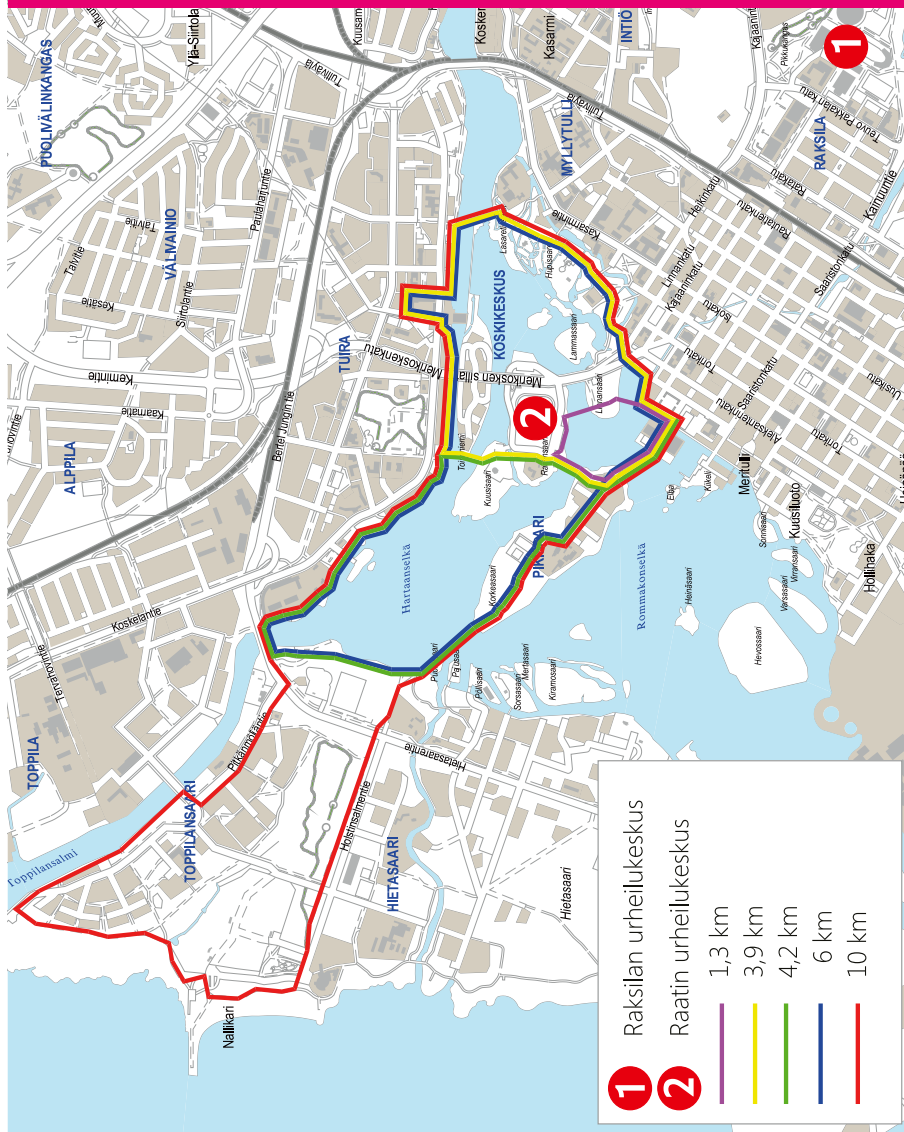
Maailma on täynnä erilaisia, mielenkiintoisia liikuntalajeja, joista löytyy varmasti
juuri sinulle sopiva tapa liikkua.

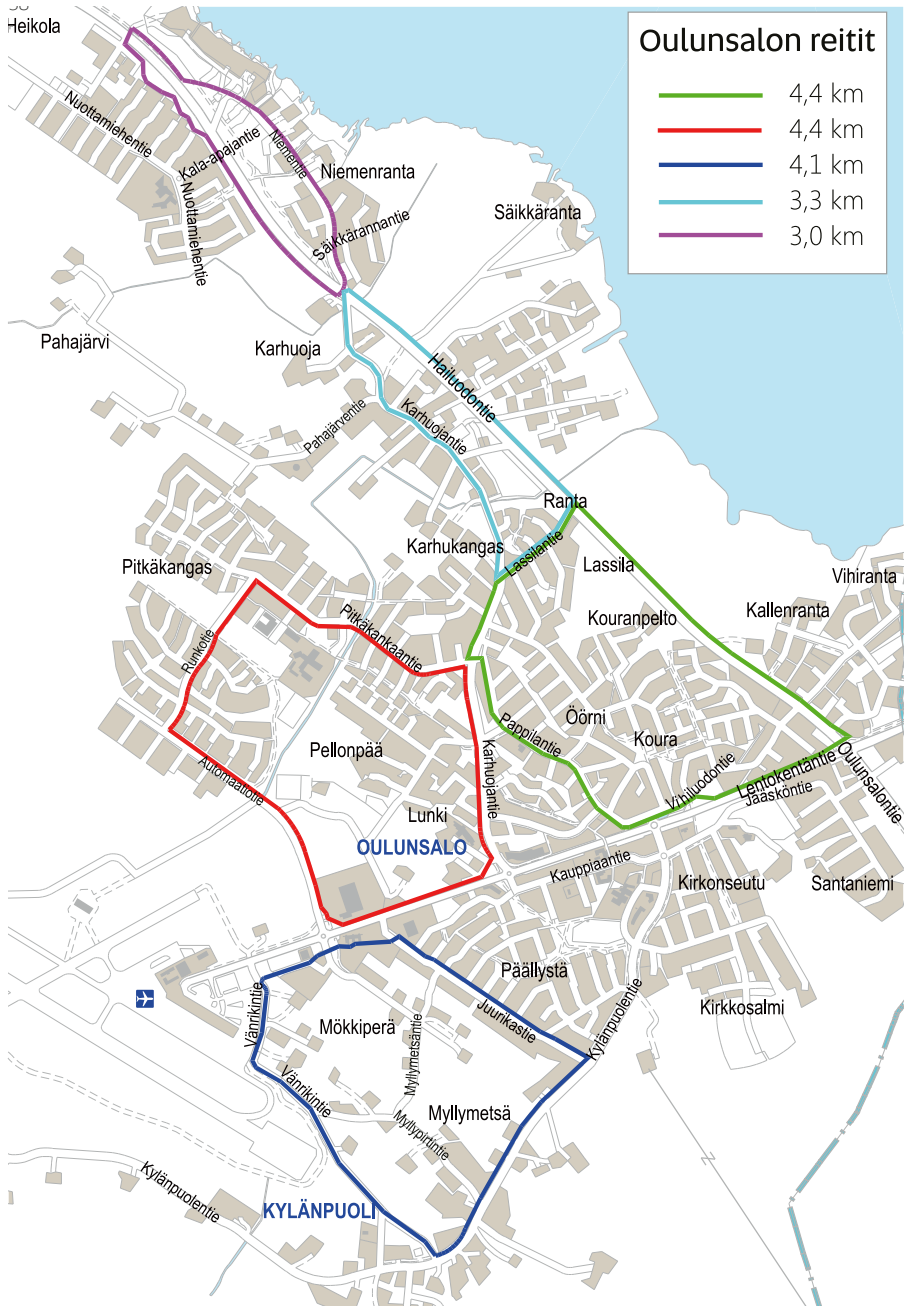
28 kysymystä hyvinvoinnista

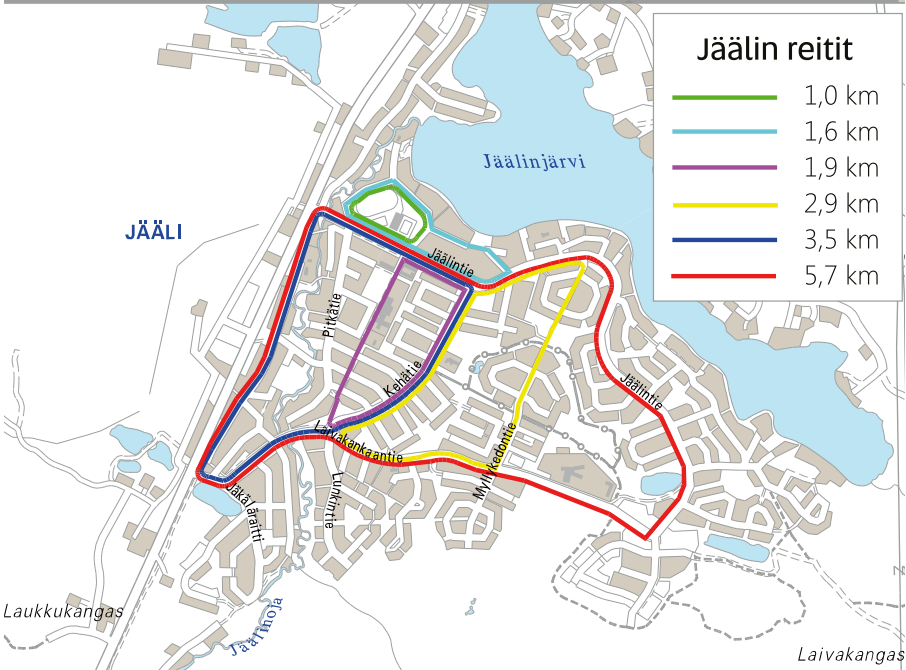
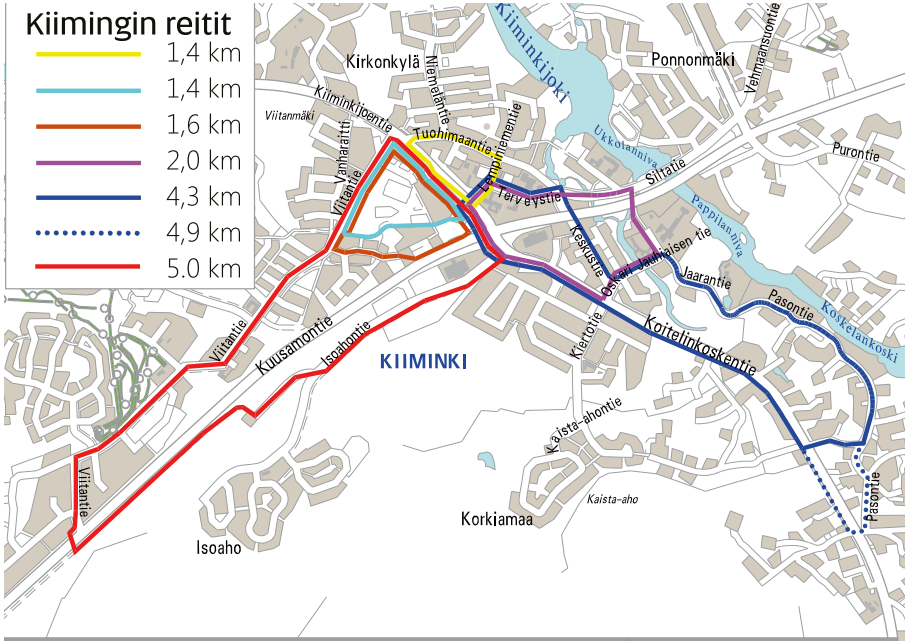
1 = VÄITTÄMÄ EI PIDÄ LAINKAAN PAIKKAANSA ... 5 = VÄITTÄMÄ TOTEUTUU TÄYSIN ELÄMÄSSÄNI	1	2	3	4	5
Koen eläväni stressitöntä elämää					
Hallitsen hyvin stressitilanteita					
Rentoudun helposti					
Olen positiivinen ja iloinen					
Minulla on arjessa hetkiä, joita käytän hiljentymiseen ja rauhoittumiseen					
Koen, että työlläni ja teoillani on oikeasti merkitystä					
Minulla on aikaa ja energiaa soitella ja tavata ystäväni kanssa					
Säilytän hyvin malttini, vaikka asiat eivät menisikään suunnitelmieni mukaan					
Koen olevani onnellinen ja tyytyväinen elämäni					
Käytän sosiaalista mediaa sopivasti					
En koe työtäni tai ihmisuhteitani ahdistavaksi					
Osaan myös kieltäytyä asioista ilman ahdistusta					
Nukun levollisesti ja riittävästi					
Herättyäni tunnen oloni hyvin levänneeksi					
Pysyn pirteänä myös iltapäivällä ruokailun jälkeen					
Olen tyytyväinen omaan kehooni					
Syön terveellisesti ja monipuolisesti					
Juon riittävästi vettä päivän aikana					
Syön päivittäin paljon tuoreita vihanneksia, marjoja ja hedelmiä					
Syön tasaisin väliajoin, ruokailuvälit ovat enintään 3 – 4 tuntia					
En käytä sokeria, makeutusaineita enkä vaaleaa viljaa					
Herkuttelen korkeintaan kerran viikossa, silloinkin maltillisesti					
Minulle ei tule makeanhimoa ruokailun jälkeen					
Vatsani toimii säännöllisesti ja samassa rytmissä päivittäin					
Olen harvoin kipeä, enkä joudu käyttämään usein lääkkeitä					
Olen aktiivinen arkiliikkuja ja vältän istumista pitkään paikallaan					
Harjoittelussa pidän huolen palauttavista harjoituksista ja palauttavista harjoitusviikoista					
Pidän huolta niin kestävyysharjoittelusta, lihaskuntoharjoittelusta kuin liikkuvuusharjoittelusta					

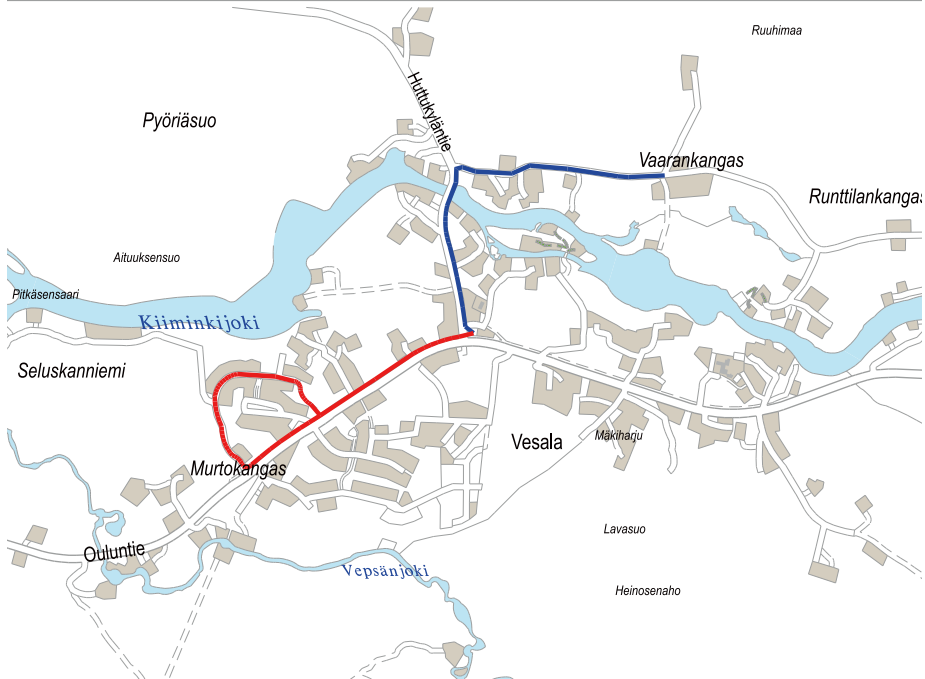
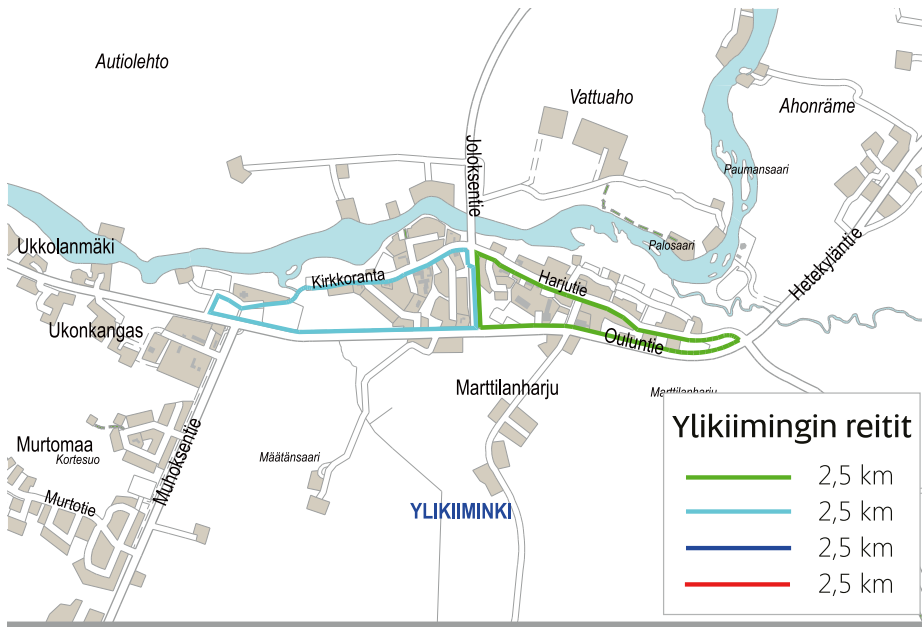
Liikuntareitit

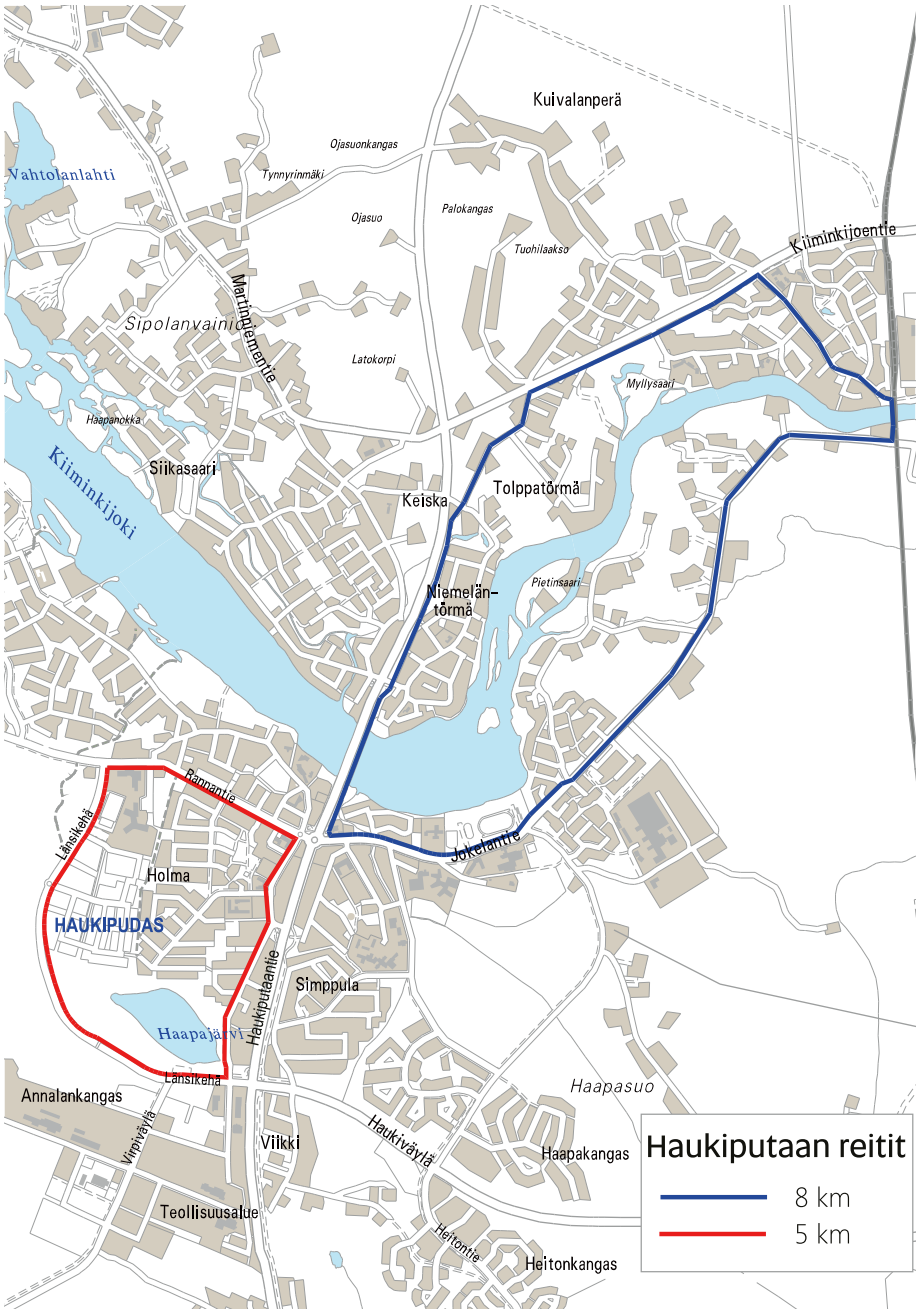
Päivitettyt tiedot erilaisista ulkoilureiteistä mm. luontopoluista, laduista, ulkokuntoilupolustoista www.ouka.fi/liikunta

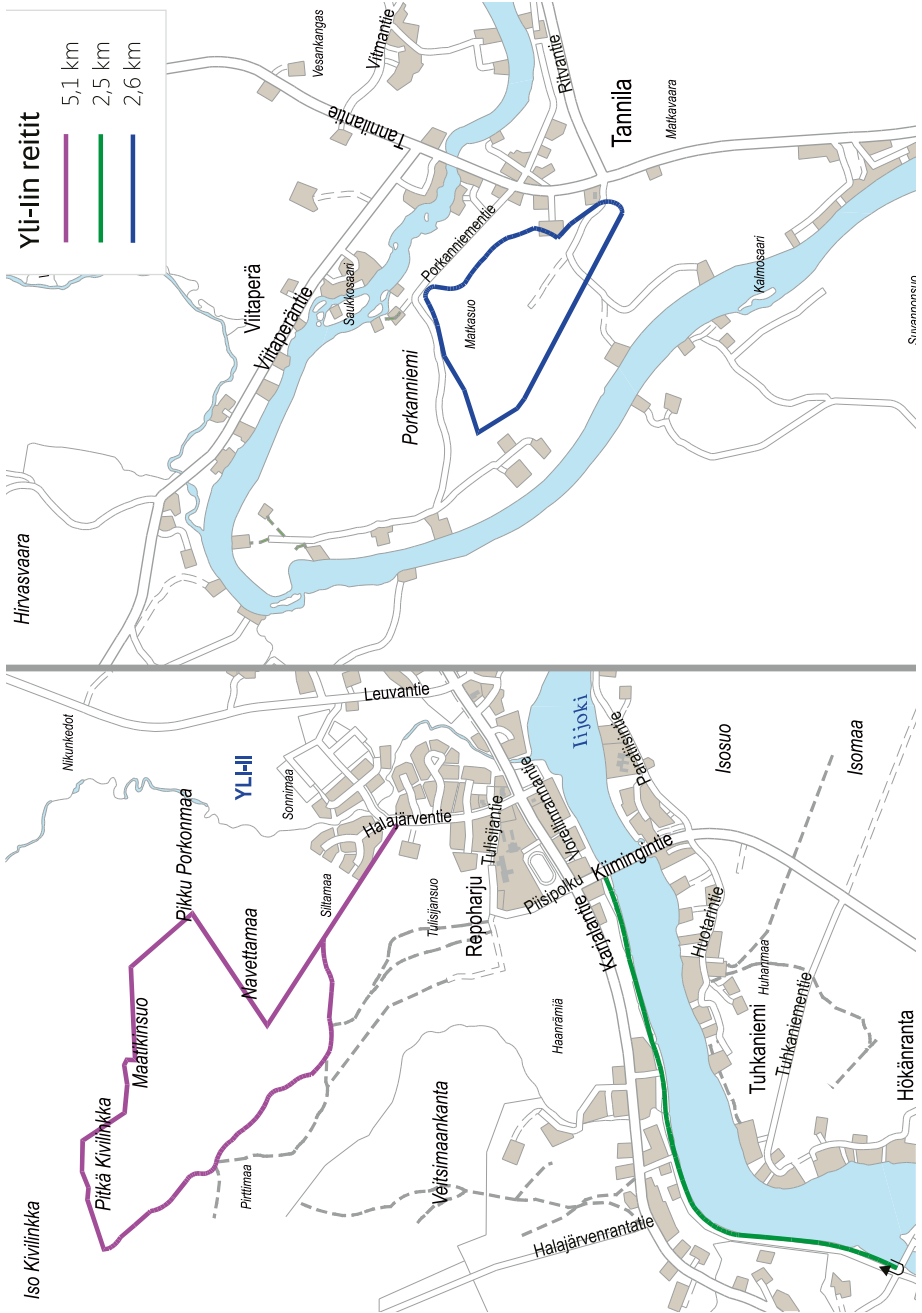












Liikuntaneuvonnan yhteystiedot

Varaa aika maksuttomaan liikuntaneuvontaan

Mietitkö liikuntaharrastuksen aloittamista tai kunnan kohottamista, mutta et oikein tiedä miten lähteä liikkeelle tai missä jotakin lajia voi harrastaa? Tarvitsetko tukea elintapamuutoksissa?

www.ouka.fi/liikunta

Oulun uimahalli

Pikkukankaantie 3, 2. krs

Ajanvaraus ja tiedustelut

puh. 044 703 6600

www.ouka.fi/verkkoasiointi

Etäliikuntaneuvonta

Ajanvaraus ja tiedustelut

www.ouka.fi/verkkoasiointi

Jatulin liikuntakeskus

Jokelantie 20, Haukipudas

Ajanvaraus ja tiedustelut

puh. 040 514 5028

www.ouka.fi/verkkoasiointi

Kiiminki

Senioritalo, 1.krs

Ajanvaraus ja tiedustelut

puh. 050 379 6711

www.ouka.fi/verkkoasiointi

Oulunsalon terveysasema

Kauppiaantie 10

Ajanvaraus ja tiedustelut

044 703 8049

www.ouka.fi/verkkoasiointi

Yli-lin hyvinvointipiste

Kirkkokuja 2

Ajanvaraus ja tiedustelut

044 703 8049

www.ouka.fi/verkkoasiointi

Ylikiimingin hyvinvointipiste

Vesaisenlinnantie 2

Ajanvaraus ja tiedustelut

044 703 8049

www.ouka.fi/verkkoasiointi

Voit myös kohdennetusti varata ajan seuraavista yhteystiedoista:

Nuoret 13–19-vuotiaat

puh. 044 703 8047

tommi.laine@ouka.fi

Mielenterveysasiakkaat

puh. 044 703 6014

Ikäihmiset, yli 65-vuotiaat

puh. 044 703 8049

www.ouka.fi/verkkoasiointi

Kuntouttava työtoiminta

puh. 044 703 8123

Maahanmuuttajat

puh. 044 703 8042



Liikuntaluuri

*Liikuntaluurista saat tietoa, tukea ja kannustusta
liikkumismahdollisuuksista Oulussa liikunta-alan
asiantuntijalta.*

Palvelemme numerossa 08 5584 1707 (ma-to klo 9–10)

Puhelusta veloitetaan normaali puhelumaksu oman operaattorisopimuksen mukaisesti.

Liikukko nää

OULULAISTEN TERVEYSLIIKUNNAN OPAS

OULU



LIIKUNTAPALVELUT