



Miksi kehoa ja mieltä kannattaa harjoittaa?

Fyysisellä aktiivisuudella ja liikunnalla on todistetusti positiivisia vaikutuksia sekä fyysiseen että henkiseen hyvinvointiimme. Kaikkia liikkumisen, lihasten ja luuston sekä verenkiertoelimistön rasittamisen positiivisia vaikutuksia ei voida siis selittää pelkästään fyysisen kunnan kehittymisellä. Kokonaisvaltaista terveyteen liittyvää toimintakykyä kuvataan usein termillä **terveyskunto**. Hyvä terveyskunto auttaa suoriutumaan väsymättä päivittäisistä toiminnoista ja lisää voimavaroja aktiivisiin harrastuksiin. Toisaalta hyvän terveyskunnan tiedetään lisäävän elimistön kykyä ehkäistä monien sairauksien kehittymistä. Hyvää elämänlaatua ja toimintakykyä ylläpitävä terveyskunto ei ole itsestään selvyyttä vaan sitä on pidettävä yllä jatkuvasti. Terveyskunto muodostuu niistä kehomme rakenteellisista ja toiminnallisista ominaisuuksista, joihin liikunnalla voidaan vaikuttaa ja jotka ovat läheisesti yhteydessä terveydentilaan.

Terveyskunto muodostuu monesta eri ominaisuudesta, joita ovat

- *Kestävyyskunto
- *Tuki- ja liikuntaelimistön kunto
- *Motorinen kunto
- *Aineenvaihdunta
- *Kehon koostumus
- *Henkinen hyvinvointi

Kestävyyskunto tarkoittaa elimistön kykyä kuljettaa happea ja käyttää sitä lihastyön tarvitsemaan energiantuotantoon. Lyhyesti ilmaistuna kestävyyskunto tarkoittaa kykyä vastustaa väsymystä.

Tuki- ja liikuntaelimistön kuntoa kuvaavat lihasvoima ja -kestävyys sekä nivelten liikkuvuus. Hyvä tuki- ja liikuntaelimistön kuntoa ilmentää hyvä lihasten voimantuotto ja paikallinen kestävyys. Lihaskunto on hyvän ryhdin perusta ja kuvastaa lihasten voimaa, joka auttaa liikkumaan vaivattomasti ja antaa riittävästi tukea vartalolle. Lihaskunto näkyy siis hyvänä ryhtinä. Lisäksi suurempi lihasmassa lisää energiankulutusta levossakin ja ehkäisee näin lihomista. Hyvä nivelten liikkuvuus taas mahdollistaa vaivattoman päivittäisistä toiminnoista suoriutumisen.

Motorista kuntoa ilmentävät ominaisuudet ovat hyvä asennon hallinta, tasapaino ja koordinaatio sekä nopeus ja liikkumisen hallinta. Hyvä motorinen kunto edellyttää aistien, hermoston ja lihaksiston yhteistyötä. Hyvä tasapaino ja koordinaatiokyky auttavat selviytymään taitoa ja nopeutta vaativissa tilanteissa ja siten vähentävät kaatumisia ja mm. luunmurtumien vaaraa.

Aineenvaihdunta on laaja elimistön toimintoja kuvaava käsite. Liikkumisen yhteydessä aineenvaihdunta käsittää sekä sokeri että rasva-aineenvaihdunnan. Hyvän aineenvaihdunnallisen kunnan merkkejä ovat elimistön sokeri- ja insuliinitasapaino, alhaiset veren rasva-arvot ja lihasten kyky käyttää rasvoja ja verensokeria energiaksi. Hyvä aineenvaihdunta on liikuntaharjoittelussa jaksamisen, peruskunnan, edellytys.

Kehon koostumuksesta puhuttaessa keskeistä on kehon rasvakudoksen määrä ja sen jakaantuminen. Kehon koostumukseen voidaan vaikuttaa lisäämällä energiankulutusta ja kehittämällä esim. lihasmassaa. Painonhallinnassa fyysinen aktiivisuus on tärkeää, sillä se vähentää suhteessa enemmän vatsaontelon sisäistä rasvakudosta kuin ruokavalio. Liikapaino lisää monien sairauksien ja vaivojen todennäköisyyttä, mutta toisaalta myös alipaino altistaa esim. luukadolle eli osteoporoosille.

Henkinen hyvinvointi on kokonaisvaltainen kokemus, johon kuuluu mm. tyytyväisyys elämään ja työhön, myönteinen asenne, aktiivisuus ja itsensä hyväksyminen. **Säännöllinen liikunta vähentää ahdistusta, jännitystiloja, unettomuutta ja unihäiriöitä. Liikkuminen lisää itseluottamusta, parantaa aloitteellisuutta ja ajattelukykyä ja voi jopa lievittää masentuneisuutta.** Säännöllinen liikunta vaikuttaa mm. tuottamalla mielihyvää ja antamalla tilaisuuden henkiseen latautumiseen yksin tai yhdessä muiden kanssa.

Liikunnalla voidaan vaikuttaa kaikkiin näihin kunnan osa-alueisiin. Kuntoliikunnan ja muun fyysisen aktiivisuuden vaikutukset kuntoon ja terveyteen ovat kuitenkin varsin yksilöllisiä. Olennaista esim. painonhallinnan kannalta on fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärä, ei liikuntalaji tai -tapa. Harjoittelun vaikutukset voivat ilmetä monin eri tavoin ja ne voivat olla terveyden kannalta joko positiivisia tai neutraaleja, joskus jopa haitallisia. Perustavoitteena terveysliikunnassa voidaan pitää, että elimistön tasapainotilaa järkyttävä liikunta vaikuttaa kuntoa kohottavasti. Ihannetilanteessa liikunta vaikuttaa samanaikaisesti sekä kuntoon että terveyteen positiivisesti. Joskus liikunnan hyöty näkyy pelkästään kunnan kohenemisena, mutta mainittavaa terveyshyötyä ei synny. Toisaalta kunto voi pysyä ennallaan ja liikunta voi vaikuttaa silti terveyteen positiivisesti.

Aloittelijalle sopivia liikuntalajeja ovat mm.

kävely, sauvakävely, uinti ja vesijuoksu, pyöräily, kuntopyörän polkeminen, spinning, hiihto, soutu, sisäsoutu, crosstraining, vatsa-selkä jumpat

Aloittelijan kannattaa ainakin alkuvaiheessa välttää: pitkiä juoksumatkoja ja kovaa alustaaliikuntamuotoja, joissa hypitään rajuja liikuntamuotoja ja venytyksiäyksipuolista kehon kuormittamista

Kokonaisvaltainen harjoittelu liikunnan yhteydessä tarkoittaa sekä kehon että mielen monipuolista ja **tarkoituksenmukaista harjoittamista. Harjoittelulla pyritään tavoitteen mukaiseen fyysisen ja psyykkisen kunnan kehittymiseen, joka ilmenee yksilön suorituskyvyn parantumisena.** Liikunnan yhteydessä fyysisellä kunnolla tarkoitetaan yleensä kykyä selviytyä fyysisistä tehtävistä mahdollisimman pienillä ponnistuksilla ja tehokkaasti.

Ihmisen suorituskyky riippuu iästä, sukupuolesta, terveydentilasta, rakenteesta, perimästä ja liikunnallisesta aktiivisuudesta. Suorituskykyyn olennaisesti vaikuttavat myös harjoittelu sekä aian myös henkinen vireys ja kestävyys; tahdonvoima! Kaikkia fyysisen suorituskyvyn osa-alueita: kestävyyttä, voimaa, nopeutta, liikkuvuutta ja koordinaatiokykyä, voidaan parantaa harjoittelemalla. Kaikille tärkeitä fyysisen kunnan perusominaisuuksia ovat hengitys- ja verenkiertoelimistön kunto, voima, ketteryys, tasapaino ja notkeus.

Elämässä ja harjoittelussa tarvitaan monia henkisiä ominaisuuksia, jotta liikunta saadaan sovitettua kokonaiselämäntilanteeseen onnistuneesti. Keskeisin tekijä harjoittelussa onnistumiselle on harjoittelumotivaation syntyminen ja sen ylläpitämisen taito. **Motivaatio harjoitteluun ja itsensä kehittämiseen syntyy aina tavoitteista ja tavoitteet kumpuavat yksilöllisistä unelmista. Harjoittelun onnistumisen kannalta on tärkeää, että tavoitteet ovat selkeitä, asteittain eteneviä ja mitattavia.** Hyvin tärkeää on asettaa aikataulu tavoitteiden saavuttamiselle. Parhaiten tavoitteiden saavuttamisessa onnistutaan silloin, kun tarvittavista toimenpiteistä tehdään viikoittainen ja päivittäinen toimintasuunnitelma. Jos tavoitteiden ja arkielämän toiminnan välillä on suuri ristiriita, heikentää se harjoitusintoa ja vie samalla uskoa onnistumisesta. On helppo asettaa korkeita päämääriä, mutta tarvittavia muutoksia elämäntapaan ja harjoitteluun onkin jo vaikeampi toteuttaa.

Liikuntaharjoittelun onnistuminen edellyttää yleensä mm. seuraavia asioita

- *selkeitä ja realistisia tavoitteita
- *välitavoitteita
- *säännöllistä, määrällisesti ja laadullisesti riittävää harjoittelua
- *henkistä hyvinvointia tukevaa harjoittelua
- *riittävää lepoa ja rentoutumista
- *selkeää ja motivoivaa seurantajärjestelmää
- *kykyä analysoida omaa tekemistä rakentavasti
- *kykyä ylläpitää motivaatiota
- *toimivia ja henkistä tasapainoa tukevia suhteita perheeseen ja ystäviin

Liikunnalla on monenlaista merkitystä elämän eri vaiheissa ja liikunta on välttämätöntä kaiken ikäisille. Liikuntaharjoittelu auttaa minäkuvan ja itsetunnon kehittymisessä ja parantaa monin tavoin itseluottamusta ja stressinsietokykyä. Liikunnalla saavutettavia terveydellisiä hyötyjä voivat olla mm. parempi toimintakyky, terveys ja elämänlaatu. Fyysisesti aktiivisten ihmisten toimintakyvyn on todettu olevan parempi, he tuntevat voivansa paremmin ja he kokevat näyttävänsä paremmilta. Monipuolinen liikunnan harrastaminen pidentää elinikää ja suojaa useilta elämäntapoihin liittyviltä pitkäaikaissairauksilta. Lisäksi liikuntaa harrastavat ihmiset kokevat vähemmän ahdistuksen ja masennuksen tunteita. **Työssä käyvillä henkilöillä työtehon, terveyden ja mielialan on todettu paranevan säännöllisen liikunnan avulla.** Liikunta on parasta lääkettä myös ikääntymisen mukanaan tuoman toiminta- ja suorituskyvyn heikentymistä vastaan!

Treenireseptin tehtävänä on auttaa sinua löytämään ratkaisut liikunnallisten tavoitteidesi saavuttamiseksi!

Lyhyesti:

Säännöllisen liikunnan terveysvaikutukset

- *auttaa painonhallinnassa
- *ehkäisee ja alentaa korkeaa verenpainetta, *kehittää ja ylläpitää luuston, lihasten ja nivelten toimintakykyä
- *vähentää sydän- ja verisuonitautikuolleisuutta, etenkin sepelvaltimotaudin osalta
- *edistää psyykkistä hyvinvointia sekä vähentää ahdistuksen ja masennuksen tuntemuksia *pienentää riskiä sairastua aikuisiän diabetekseen
- *pienentää riskiä sairastua paksusuolen syöpään
- *vähentää veren kohenneiden insuliinipitoisuuksien määrää
- *lisää hyvän HDL-kolesterolipitoisuuden määrää
- *auttaa iäkkäitä selviytymään itsenäisesti ja pienentää heidän kaatumisriskiään
- *pienentää ennenaikaisen kuoleman riskiä

Jarmo Riski
Valmentaja