



”Kun mieli on väsynyt, rasita kehoa, kun keho on väsynyt rasita mieltä.” Japanilainen sananlasku

Ilman kuormittumista ja väsymisen tunnetta ei ole tarvetta palautumiselle eikä kehon huollolle. Jatkuva fyysinen ja/tai henkinen kuormitus aiheuttaa väistämättä väsymystä niin lihaksistossa kuin hermostossakin. Tavallisimmat väsymyksen aiheuttajat liikunnan harrastajilla ovat lihasten energian väheneminen tai loppuminen tai/ja happamuuden lisääntyminen lihaksissa harjoituksen aikana. Kovaa harjoittelevilla henkilöillä pitkäaikainen levon puute ja kuntoon nähden liian kova kuormitus voi ilmetä myös keskushermoston väsymisenä; heikentyneenä voimantuottokykyinä ja alentuneena motivaationa.

Väsymys voi ilmetä joko paikallisena tai yleisenä väsymyksen tunteena. Paikallinen väsymys näkyy liikuntasuorituksissa tavallisesti liikuntakoneiston kyvyttömyytenä ylläpitää tarvittavaa työtehoa ja voimantuottoa. Yleinen väsymys tuntuu koko olemuksessa ja on seurausta elimistön tasapainotilan järkkymisestä joko lyhyellä tai pitkällä aikavälillä. Korkea motivaatio ja hyvä henkinen vireys vähentävät väsymyksen tunteita ja siten vaikuttavat palautumisen tarpeeseen.

Kehon huoltoa ovat kaikki ne toimenpiteet, joita **tehdään suorituskyvyn ja kehon hyvinvoinnin ylläpitämiseksi ja parantamiseksi**. Kehon huoltamisella pyritään parantamaan yleistä harjoittelusta palautumista, lihasten venyvyyttä ja rentoutta. Liikunnan yhteydessä kehon huoltoon kuuluu olennaisesti

- *riittävä fyysinen ja henkinen lepo
- *terveellinen ravinto ja nestetasapaino
- *lämmittely ja verryttelyt
- *liikkuvuuden ja rentouden ylläpitäminen
- *oikein annosteltu harjoittelu
- *rentoutuminen
- *henkisen vireyden ja motivaation ylläpitäminen

Liikuntaan ja olosuhteisiin soveltuvalla vaatetuksella voidaan vaikuttaa olennaisesti liikunnan nautittavuuteen ja esim. kylmän sään haittavaikutuksiin lihaksissa ja nivelissä. Erityisesti ilman lämpötilan haittavaikutuksia kuumissa ja kylmissä olosuhteissa, voidaan vähentää oikealla pukeutumisella.

Kiireisen elämänrytmin seurauksena tehokkuus ja tuloksellisuus voivat siirtyä hallitsemaan myös liikunnan harrastamista. Nopeisiin tuloksiin ja tehokkuuteen tottuneet ihmiset ajattelevat helposti ettei lepäämiseen ole varaa, koska parannettavia asioita on niin paljon. **Pitkään jatkuva levon ja rentoutumisen laiminlyönti johtaa harjoittelun tehottomuuteen ja harjoitusinnon vähenemiseen.** Tämän seurauksena kehittyminen pysähtyy ja joskus koko liikuntaharrastus hiipuu tulosten puutteen sekä turhautumisen takia. Oikeaa suhdetta ei voi löytää muuten kuin kokeilemalla eri vaihtoehtoja harjoittelussa ja kehon huollossa.

Rentoutuminen

Rentoutumisessa on kysymys tajunnantilojen muuntelusta. Kaikille tuttuja tajunnantiloja ovat valvetila, rentoutuminen ja uni. Myös hypnoosi on muuntunut tajunnantila.

Rentoutuminen on aktiivisen toiminnan ja täydellisen levon välinen olotila, jossa keho ja mieli muodostavat eheän kokonaisuuden ja toimivat sopusoinnussa keskenään. Lihasten jännityksestä eroon pääseminen ja harjoittelusta palautuminen vaatii yleensä aktiivista ja tietoisista rentoutumista.

Rentoutumisen seurauksena aivojen sähkömagneettinen toiminta hidastuu, autonomisen hermoston toiminnot tasapainottuvat ja kehoon erittyy kehon omaa hyvinolon hormonia, endorfiinia, joka aikaan saa hyvän olon. Rentoutuessa, tajunnan tilan muuttuessa, aivojen sähköinen aktiivisuus laskee. Tästä seuraa siirtyminen tietoisesta, loogiseen, vasemman aivopuoliskon hallitsevasta vaikutuksesta oikean aivopuoliskon alueelle, joka on alitajuisen, ei-tietoisesta, luovan ja intuitiivisen aivotoiminnan aluetta.

Oikean ja vasemman aivopuoliskon toiminnasta saadaan kuva, kun tarkastellaan aivopuoliskojen toimintaa ja tehtäviä.

Vasen aivopuolisko:

- *käsittelee saapuvia ärsyksiä yksi kerrallaan, käsittelee tietoa suoraviivaisesti
- *toimii loogisesti ja järjestelmällisesti
- *vastaa matemaattisista ja kielellisistä toiminnoista
- *analyttisen ja loogisen ajattelun alue; järjen sijaintipaikka
- *käsittelee aikaa
- *vastaa kielellisestä ilmaisusta eli puheesta
- *on muistiin erikoistunut, tunnistaa numerot ja sanat
- *"viisaiden", matemaattisten ja teknisten ihmisten aivopuolisko

Oikea aivopuolisko:

- *käsittelee samanaikaisesti useita saapuvia ärsyksiä
- *intuition ja kokonaisvaltaisen ajattelun aivopuolisko
- *käsittelee tietoa laaja-alaisesti, ei niinkään loogisesti ja järjestelmällisesti
- *vastaa ilmeistä, liikkeistä/kehon kielestä, äänensävyistä, eleistä
- *käsittelee paikkaa ja avaruudellisia asioita
- *unelmien ja intohimon, myös riippuvuuksien sijaintipaikka
- *musikaalisen ja taiteellisen ilmaisun aivopuolisko
- *oman kehon tiedostaminen, etäisyyksien ja tilan arviointi
- *käytössä tanssiessa ja urheiltaessa
- *luovien ammattien harjoittajien tärkeä aivopuolisko

Rentoutuessa mieli ja elimistön eri toiminnot rauhoittuvat ja tasapainottuvat.

Rentousharjoittelun elämänlaatua parantavia tai muuten hyödyllisiä vaikutuksia ovat mm.

1) Lisääntynyt stressinhallinta.

Stressistä aiheutunut lihasjännitys vähentyy selvästi tai häviää kokonaan rentousharjoittelulla.

2) Lisääntynyt luovuus

Rentoutuneessa tilassa aivojen sähköisen toiminnan taajuus laskee ns. alfa-tasolle, jolloin olemme luovempia, opimme nopeammin, ajattelemme selkeämmin ja ratkaisemme ongelmia nopeammin. Samalla aivopuoliskojen yhteistoiminta tehostuu, vasen eli tiedollinen ja oikea eli tunnepuoli kohtaavat, syntyy ns. flow-tila eli huippu kokemus. Rentoutuneena meillä on myös turvallisuuden ja mielihyvän tunne. Lisäksi olemme suggestioherkempiä.

"Flow" = Syvä keskittyneisyyden tila, jota sivuajatukset eivät häiritse ja jossa työ sujuu kuin siivillä (Csikszentmihalyi 1991)

"Flow" = hetkellinen huippukokemus

3) Lisääntynyt oppimiskyky

Rentoutuminen on väylä kohti oppimisessa tarvittavaa optimaalista tilaa, sillä

*rentoutunut, raukea olotila tuottaa uutta ajattelua ja tietoa

*rentoutuminen on lisääntyneen keskittymisen tila

*rentoutuessa tietoisuus on voimakas ja itsehallinta kasvaa

*rentoutuneessa tilassa voidaan aktivoita myös mielikuviutus ja mielikuvat aktiiviseen käyttöön

4) Fyysisen palautumisen nopeutuminen

Rentoutuneessa tilassa ihmisen ääreisverenkierto lisääntyy, myös verisuonet laajenevat ja sydän pumppaa verta pienemmällä iskutiheydellä. Rentoutuminen vähentää lihasjännitystä, jolloin myös lihastenverenkierto paranee. Sen johdosta lihakset saavat paremmin happea ja ravinteita, mikä nopeuttaa lihasten palautumista lepotilaan.

5) Keskittymiskyvyn lisääntyminen ja mielikuvaharjoittelun tehostuminen

Rentoutusharjoituksissa ja -tekniikoissa ajatukset kohdistetaan yleensä yhteen kohteeseen tai asiaan. Keskittynyt ja rentoutunut olotila mahdollistaa onnistuneen mielikuvaharjoittelun.

6) Lepo ja voimien kerääminen

Kiire ja stressi aiheuttavat uupumista ja väsymistä. Rentoutuminen auttaa väliaikaiseen univajeeseen. Rentoutuneessa tilassa erilaisten vammojen ja sairauksien paraneminen tehostuu

7) Lihasten tarkoituksenmukaisempi toiminta

Rentoutuneessa tilassa työtä tekeville lihaksille saadaan tarkat ja tehokkaat supistuskäskyt ja vastavaikuttajille vastaavasti tarkoituksenmukaiset rentoutumisviestit. Tämä johtaa liikkeiden ja teknisen suorituksen paranemiseen ja kehon tuntemuksen lisääntymiseen.

Rentoutumisen tarkoituksena on palauttaa sekä ihmisen keholliset että henkiset voimavarat käyttöön. Rentoutumiskyvystä on hyötyä liikunnan vaikutuksien havaitsemisesta kehossa.

Kymmenen minuutin onnistunut rentoutumishetki edistää fyysistä palautumista harjoittelun jälkeen yhtä paljon kuin tunnin löhöily. Kahden tunnin unen palauttavan, kehoa ja mieltä virkistävän vaikutuksen voi saada parhaimmillaan jo kahdenkymmenen minuutin syvällä rentoutumisella. Täysin rentoutuneessa

tilassa, elimistössämme tapahtuu hyvin selviä ja havaittavissa olevia muutoksia.

Rentoutumisen seurauksena sympaattisen hermoston toiminta hidastuu, jolloin vaikutukset näkyvät ruumiinlämmön, ruoansulatuksen, sydämen lyöntitiheyden säätelyssä. Parasympaattinen hermosto sen sijaan alkaa toimia aktiivisemmin rentouduttaessa. Se vähentää hapenkulutusta ja hengitystä, alentaa verenpainetta ja veren sokerin ja kortisonin tasoa. Myös lihasjännitys vähenee ja sisäelinten toiminta aktivoituu.

Liikunta ja rentous

Liikuntasuorituksissa rentous voidaan määritellä sekä fyysisenä että psyykkisenä olotilana. Liikuntaan liittyvän lihastyön kannalta fyysinen rentous on työskentelevien lihasten optimaalinen jännitystila ja työskentelemättömien lihasten mahdollisimman alhainen jännitystila. Psyykkinen rentous liikunnassa tarkoittaa ylimääräisten ärsykkeiden sulkemista pois ajatuksista ja keskittymisen kohdistamista pelkästään liikuntasuoritukseen.

Voimakkaasti kestojännittynyt ihminen ei yleensä osaa rentouttaa lihaksiaan ja stressaantuneen ihmisen on vaikea tiedostaa omaa jännittyneisyyttään.

Rentoutumistilan saavuttamisen tärkein edellytys on keskittyneisyyden olotila. Ihminen, joka pystyy keskittymään tiettyyn tehtävään kokonaisvaltaisesti tai osaa keskittää ajatustoiminnan omaan itseensä, pystyy helposti myös rentoutumaan. **Tärkeintä rentoutumiskyvyn oppimisessa on oma motivaatio ja positiivinen suhtautuminen rentoutumiseen.**

Rentoutuminen on taito, jonka oppimiseen kuluu runsaasti aikaa n. 3 – 6 kk. Rentousharjoittelua tulisi tehdä eri muodoissaan mieluiten päivittäin, mutta ainakin 4 kertaa viikossa, vähintään 15 minuuttia kerrallaan. Rentoutuminen ja sen harjoittelu edellyttää itseensä kohdistuvien suoritusodotusten tai vaatimusten unohtamista. Useimmat tekevät aluksi sen virheen, että vaativat itseltä välittömiä tuloksia ja onnistumista rentoutumisharjoituksissa.

Rentoutumisen seurauksena kehossa ja mielessä tapahtuu monia muutoksia

- *hengitystiheys ja sydämen lyöntitiheys vähenee
- *verenpaine alenee
- *aineenvaihdunta hidastuu
- *kehoon erittyy endorfiinia, kehon omaa hyvänolon hormonia, joka tuottaa hyvää oloa ja lievittää kipua
- *ihon sähkönjohtokyky lisääntyy, mikä merkitsee lihasten lisääntyneitä lämpöä
- *veren laktatipitoisuus laskee
- *hermojen ja lihasten yhteistyö tehostuu (koordinaatio)
- *häiritsevät ja kuluttavat jännitystilat poistuvat
- *palautuminen nopeutuu ja syvä lepo lisääntyy
- *keskittymiskyky paranee
- *itsetuntemus lisääntyy
- *kontrolli omaan toimintaan lisääntyy
- *voimavarat lisääntyvät
- *tunteita käytetään luovemmin

Jarmo Riski
Valmentaja