



Urheilijan kehonhuoltoharjoittelu

Mitä kehonhuoltoharjoittelu on?

Kehonhuoltoharjoittelun tarkoitus on tukea urheilijan tavoitteellista harjoittelua ja kokonaisvaltaista hyvinvointia. Varsinaisten harjoitusten ohella kehonhuolto on myös arkeen sisältyviä pieniä ja suurempia valintoja ja toimintatapoja, jotka vähentävät kokonaiskuormitusta ja jättävät enemmän voimia urheilulle. Kehonhuoltoharjoituksilla ja kehonhuollon huomioonottamisella arjessa voidaan vaikuttaa myönteisesti lajisuoritukseen, palautumiseen ja jaksamiseen sekä ehkäistä rasitus- ja urheiluvammoja.

Kehonhuoltoharjoittelulla kehitetään kehotietoisuutta eli kehontuntemusta ja sitä kautta omaan hyvinvointiin ja jaksamiseen vaikuttavien tietojen ja taitojen oppimista. Kehontuntemuksen avulla voi tunnistaa esimerkiksi omaa vireys- tai väsymystilaa, mitkä kehon osat tarvitsevat erityishuomiota hallinnan ja liikkuvuuden kannalta tai minkälaiset harjoitukset vaikuttavat omaan kehoon palauttavasti. Kehontuntemus on siis taito ja taitavuutta on se, että osaa havainnoida itseä ja tehdä havaintojen perusteella valintoja, jotka johtavat myönteisiin vaikutuksiin.

Tässä harjoituskirjassa kehonhuoltoharjoitukset sisältävät palauttavia ja rentouttavia harjoituksia sekä koulupäivään sisällytettäviä harjoituksia ja istumisen

ergonomiaa. Palauttavilla ja rentouttavilla harjoituksilla on vaikutusta sekä kehoon että mieleen. Tarkoituksena on, että palautuminen sekä urheiluharjoittelusta että arjen kuormituksesta tehostuu ja nopeutuu parantaen jaksamista kokonaisvaltaisesti. Koulupäivään sisältyvät harjoitukset tukevat vireystilaasi ja keskittymiskykyäsi sekä vähentävät istumisen ja koulutyöskentelyasentojen haittoja.

Miten harjoittelun kehonhuoltoa

Kehonhuoltoharjoitusten tehtävä on tasapainottaa muuta harjoitteluasi. Kehonhuollollinen harjoittelu on luonteeltaan rauhallista, keskittyvää, havainnoivaa ja tiedostavaa. Havainnoivan tietoisien läsnäolon ja tarkkaavaisuuden suuntaamisen myötä opit tulkitsemaan kehon viestejä tarkemmin ja voit tunnistaa paremmin kehosi tarpeet. Harjoittelun vaikuttavuudelle onkin olennaista, että havainnoit liiketuntemuksia ja löydät näin itsellesi sopivan tavan tehdä harjoitusta. Voit myös kysyä itseltäsi kysymyksiä, joiden avulla löydät vaihtoehtoja muuttaa harjoitusta itsellesi sopivammaksi ja vaikuttavammaksi, kuten onko jokin kehonosa, jonka voin antaa rentoutua vielä lisää, miten tuntemukseni muuttuu,

jos teenkin pienemmällä liikeradalla tai miten lihastyö muuttuu, jos hengitän liikkeen rytmissä? Havaintoja on hyvä tehdä uteliaalla mielellä ja hyväksyvästi, ovatpa ne sitten miellyttävä tai epämiellyttäviä, sillä niiden kautta saamasi tieto vie sinua eteenpäin urheilijan polulla.

Kehonhuolto ei siis ole suorittamista. Sen sijaan, että arvioisit liikkeiden ulkoista muotoa, esimerkiksi liikelaajuutta, tai miten harjoitukset onnistuvat, on tärkeämpää se, miltä liike tuntuu. Harjoitusten hyödyllisyyttä voitkin arvioida sillä, tuntuvatko ne hyviltä keholle sekä vaikuttaako harjoitus oloosi myönteisesti. Olo voi olla esimerkiksi tietoisempi, tasapainoisempi, voimakkaampi, kevyempi, rennompia, helpompia tai virkistyneempi.

Palauttavat ja rentouttavat harjoitukset

Palautumista nopeuttaa ja edistää rentoutuminen. Rentoutumisen edellytys on rauhoittavan parasympaattisen eli lepohermoston käynnistyminen. Hyvinvointimme ja terveytemme kannalta on tärkeää, että saamme tämän lepohermoston aktivoitua useita kertoja päivän aikana. Erityisen tärkeää se on, kun halutaan kehon ja mielen palautuvan

fyysisestä tai henkisestä rasituksesta. Palautumiseen voimme vaikuttaa itse monin tavoin. Tutkiskele mitkä ovat sinulle sopivia tapoja. Onko se ehkä luonnossa liikkuminen, saunominen, avannossa pulahtaminen, rentouttava venyttely, hieronta tai jokin muu. Aina ei ole aikaa erilliseen harjoitukseen, mutta arjen keskeltä löytyy varmasti hetki, johon voi sisällyttää rauhoittavan ja palauttavan miniharjoituksen. Se voi olla esimerkiksi ruokajonossa muutama tietoinen hengitys, bussipysäkillä hartioiden rentouttaminen tai muutaman minuutin ajan tietoisesti lonkkaniveltä ojentava kävelyaskel. Syvä ja rauhallinen hengitys on tehokas ja nopea tapa käynnistää rauhoittavan lepohermoston toiminta ja palautuminen. Seuraavilla harjoituksilla on samanlainen rauhoittava ja rentouttava vaikutus.

Palauttavat lepoasennot

(TYÖSKENTELYTAPA: ”rentoutuen, aistien, huomioiden”)

Palauttavat lepoasennot ovat kokonaisvaltaisesti kehoa rentouttavia, kevyesti venyttäviä ja lihaskireyksiä vapauttavia. Niiden tekeminen ennen nukkumaanmeno rauhoittaa mieltä ja saattaa helpottaa nukahtamista ja parantaa unta. Voit

myös tehdä vaikka vain yhden liikkeen minipalautuksena päivän kiireiden keskellä. Harjoitus soveltuu tehtäväksi kokonaisuudessaan lepopäivän aktiivisena palautumisena.

Asentojen on tarkoitus olla helppoja ja keholle lempeän tuntuisia, jotta rauhoittava lepohermosto voi vaikuttaa. Pientä venytystä voi tuntua, muutta jos huomiosi kiinnittyy kireyden aistimiseen, hengitys ei pääse virtaamaan vapaasti tai keho jännittyy vastustamaan rentoutumista, on tämä viesti hellittää asentoa mukavammaksi. Lempeä suhtautuminen itseän, oman kehon kuuntelu ja liiketuntemus ohjaavat harjoitustasi Sinulle oikeaan suuntaan ja voit kokea lepääväsi harjoituksessa. Voit myös luoda itsellesi rauhallisen ja miellyttävän tilan, jossa toteutat harjoitusta. Lämmin huopa ja tyyny sekä valaistuksen vähentäminen virittävät jo mieltä ja kehoa rauhoittamaan.

Lepoasunnoissa harjoitteleme olemaan paikallaan ja tietoisesti läsnä meneillään olevassa hetkessä. Asennoissa viivytään useita minuitteja ja siksi onkin tärkeää, ettei asento tunnu alussa liian voimakkaalta. Jossain vaiheessa saattaa tulla tarve liikkua, siirtyä pois asennosta. Tässä harjoitteleme tunnistamaan mistä tuntemus johtuu, onko se ehkä tapamme reagoida paikallaan olemiseen ja poistuuko tai laimeneeko

”Rankan treeni-päivän kruunaa palauttava uinti, joka rentouttaa kehon ja mielen”

– JOUKI TIKKANEN (1995),
RYTMINEN VOIMISTELIJA

tuntemus, jos annamme sen vain olla ja tulla koetuksi. Jos tuntemus on kipua, joka ei poistu tai jopa voimistuu, on varmasti tarpeen muuttaa asentoa mukavammaksi. Lepoasennon aikana voit mielessäsi myös huomata paljon ajatuksia ja tunteita. Niitä ei tarvitse säikähtää eikä arvostella. Ne saavat tulla ja olla, voit huomioida ne kuitenkin takertumatta niihin. Voit esimerkiksi kuvitella niiden olevan pilviä taivaalla, jotka tulevat ja lipuvat pois tuulen mukana. Läsnäoloasi ja rentoutumistasi helpottava ohjaaja on oma hengityksesi. Havainnoimalla, miten hengitys aaltoilee luonnollisena kehossa, voit palauttaa itsesi aina takaisin mielellään olevaan hetkeen.

1. SELKÄRANGAN KIERTO



TARKOITUS: Rentouttaa kehoa ja rauhoittaa mieltä lepohermoston aktivoitumisen kautta. Rintarangan kiertoa ja ojennusta rajoittavien lihasten rentouttaminen.

ASENNON RAKENTAMINEN: Kylkimakuulla päällimmäinen jalka koukistettuna tyynyjen päälle tai tyyny polvien välissä. Avataan rintakehää kohti kattoa. Kädet voit asettaa sivuille T-asentoon. Takimaisen olkapään ja käden alle voi myös laittaa tyyny tueksi. Joskus myös pään alle sopii matala korotus, jotta niska voi pidentyä ja rentoutua.

TOTEUTUS: Etsi sopiva asento rauhassa ja aseta (esim. tyynyistä, huovasta ja pyyheliinoista) tarvittavat tuet, jotta kaikki nivelet ovat kannatettuina vasten tukia tai alustaa ja voit rentoutuen laskeutua painovoiman varaan. Tämän jälkeen jättyädy vain olemaan asennossa noin 3-5 minuutin ajaksi. Tärkein vaihe on asennosta poistuminen, joka tehdään hitaasti ja mahdollisimman vähän lihastyötä käyttäen, ”sulaen” lattialle selinmakuulle kuuntelemaan hetkeksi liikkeen vaikutuksia ja antamaan kehon palautua keskiasentoon.

HAVAINNOI: Miten keho lepää alustaa vasten? Voinko uloshengitysten aikana antaa kehon laskeutua painavammaksi tukia ja alustaa vasten? Voinko antaa hartioiden rentoutua?

2. YLÄSELÄN TAAKSETAIVUTUS



TARKOITUS: Rauhoittaa kehoa ja mieltä lepohermoston toiminnan käynnistämällä. Rentouttaa hartioita ja avata rintakehän etuosaa.

ASENNON RAKENTAMINEN: Asetetaan kaksi tukea peräkkäin. Korkeampi tuki tulee pään alle ja matalampi tuki rintakehän alle, lapaluiden korkeudelle. Tukien väliin jätetään tila hartioille ja olkapäille laskeutua kohti lattiaa. Pään alle asetetaan korkeampi korotus, jotta niska voi pidentyä ja rentoutua. Laskeudu tukien varaan kylkimakuulta.

TOTEUTUS: Etsi sopiva asento rauhassa ja aseta (esim. tyynyistä, huovasta ja pyyheliinoista) tarvitsemasi tuet, jotta kaikki nivelet ovat kannatettuina vasten tukia tai alustaa ja voit rentoutuen laskeutua painovoiman varaan. Tämän jälkeen jättäydy vain olemaan asennossa noin 3-5 minuutin ajaksi. Tärkein vaihe on asennosta poistuminen, joka tehdään hitaasti ja mahdollisimman vähän lihastyötä käyttäen, ”sulaen” kylkimakuun kautta selinmakuulle kuuntelemaan hetkeksi liikkeen vaikutuksia ja antamaan kehon palautua keskiasentoon.

HAVAINNOI: Tuntuuko sisäänhengitys rintalastan alla? Voinko uloshengitysten aikana antaa kehon laskeutua painavammaksi tukia ja alustaa vasten? Voinko antaa hartioiden ja niskan rentoutua?

3. JALAT VASTEN SEINÄÄ



TARKOITUS: Rauhoittaa kehoa ja mieltä lepohermoston toiminnan käynnistämiseksi. Rentouttaa alaselkää ja jalkoja tehostamalla laskimopalautusta.

ASENNON RAKENTAMINEN: Asetetaan tukikoroke (tyyny) hieman irti seinästä. Laskeudu tukien varaan kylkimakuulta lantio kiinni seinässä ja selin tukeen. Tuki tulee lannerangalle ja lantion alaosaa jää seinän ja tuen väliin. Ojenna jalat lepäämään vasten seinää. Pään alle voit asettaa pienen korotuksen (taiteltu pyyhe), jotta niska voi pidentyä ja rentoutua.

TOTEUTUS: Etsi sopiva asento rauhassa ja aseta (esimerkiksi tyynyistä, huovasta ja pyyheliinoista) tarvittavat tuet, jotta kaikki nivelet ovat kannatettuina vasten tukia tai alustaa ja voit rentoutuen laskeutua painovoiman varaan. Tämän jälkeen jättäydy vain olemaan asennossa noin 3-5 minuutin ajaksi. Tärkein vaihe on asennosta poistuminen, joka tehdään hitaasti ja mahdollisimman vähän lihastyötä käyttäen, työntämällä jaloilla itsesi seinästä irti ja jääden lattialle selinmakuulle. Kuuntele hetken liikkeen

vaikutuksia ja anna selän palautua keskiasentoon. Sen jälkeen voit halutessasi keinutella lantiota eteen ja taakse, jotta lanneselkä saa pientä liikettä. Voit myös tuoda polvet vatsan päälle ja käsillä jalkoja kannatellen keinua sivusuunnassa rentouttavaa liikettä.

HAVAINNOI: Miten keho lepää alustaa vasten? Voiko lanneselkä levätä vasten koroketta? Tuntuuko jaloissa kihelmöintiä? Voinko uloshengitysten aikana antaa kehon laskeutua painavammaksi tukia ja alustaa vasten? Voinko antaa hartioiden, niskan ja kasvojen rentoutua?

4. LEPOASENTO VATSAMAKUULLA



TARKOITUS: Rauhoittaa kehoa ja mieltä lepohermoston toiminnan käynnistämiseksi. Rentouttaa vatsan ja lantion aluetta sekä kehon takaosaa, erityisesti selkää, hartioita ja niskaa.

ASENNON RAKENTAMINEN: Tämän asennon voit tehdä myös ilman tukia asettuen vatsamakuulle ja koukistaen toinen jalka lonkasta ja polvesta sivulle. Etsi käsille helppo ja rento asento. Tunnustele kumpaan suuntaan haluat kääntää pään. Voit myös asettaa ison tyynyn lantion ja vatsan alle tukemaan selän rentoutumista. Pään alle voi tarvittaessa asettaa korotuksen (taiteltu pyyhe), jotta niska pää eivätkä roiku vapaana vaan ovat tuettuina. Korokkeen korkeus valitaan niin, että niska voi rentoutua.

TOTEUTUS: Etsi sopiva asento rauhassa ja aseta tarvittavat tuet, jotta kaikki nivelet ovat kannatettuina vasten tukia tai alustaa ja voit rentoutuen laskeutua painovoiman varaan. Tämän jälkeen jättäydy vain olemaan asennossa noin 3-5 minuutin ajaksi. Tärkein vaihe on asennosta poistuminen, joka tehdään hitaasti, rentoutuen vatsamakuulle ja ojentaen koukussa ollut jalka mahdollisimman vähän lihastyötä käyttäen. Kuuntele hetken liikkeen vaikutuksia ja anna selän ja lonkan palautua. Voit myös keinutella

lantiota puolelta toiselle. Vaihtoehtoisesti voit levätä kyljellä tai selinmakuulla.
HAVAINNOI: Miten keho lepää alustaa vasten? Voinko uloshengitysten aikana antaa kehon laskeutua painavammaksi tukia ja alustaa vasten? Miltä sisäänhengitys tuntuu vatsassa ja selässä? Voinko antaa hartioiden, niskan ja leuan rentoutua?

5. ”TYHJÄ PUKU” LEPOASENTO



TARKOITUS: Rauhoittaa kehoa ja mieltä lepohermoston toiminnan käynnistämiseksi. Tämä asento on Ideokinesis-menelmässä käytetty lepoasento (Constructive Rest Position), jossa selkäranka löytää luonnollisen asennon ja sallii lihasten sen ympärillä rentoutua jännityksistä.

TOTEUTUSOHJEET: Etsi asento, jossa polvinivel on kannatettuna vasten tuolia ja voit rentoutuen laskeutua painovoiman varaan. Toinen vaihtoehto on pitää jalkapojat lattialla, tukea vyöllä reidet ja polvet yhteen, jolloin voit rentouttaa jalat ja lonkat. Kokeile myös molempia kuvien käsisentoja ja valitse itsellesi sopivampi. Voit olla asennossa noin 10-15 minuuttia, mutta viisi minuuttia on hyödyllinen aika. Tärkein vaihe on asennosta poistuminen hitaasti ja mahdollisimman vähän lihastyötä käyttäen kylkimakuulle tai selinmakuulle. Kuuntele hetken asennon vaikutuksia.

TYÖSKENTELYTAPA: ”mielikuvia suunnan” Voit kuvitella olevasti puku, joka on laskostettu lattialle ja housun lahkeista tuolille

HAVAINNOI: Voinko vain olla ja päästää irti kehon kannattelusta?

Kehonhuoltoa koulupäivään

Miten sinun kehosi reagoi istumiseen?

Oletko havainnut yhtäjaksoisen istumisen aiheuttavan sinulle epämiellyttäviä tuntemuksia? Alkaako sinua ehkä väsyttää, jäykistyä alaselkäsi tai jännittyvätkö hartiasi istuen työkennellessä? Istuminen on selälle yksi rasittavimmista asennoista. Paitsi, että istuminen rasittaa tukielimistöämme, istuminen epäergonomisessa asennossa estää myös hengityksen vapaata kulkua, aivojen hapensaantia ja lisää näin väsymyksen tunnetta sekä vaikeuttaa

keskittymistä ja oppimista. Huonommillaan istuminen siis kuormittaa sinua tavalla, joka haittaa jaksamistasi sekä urheilussa että koulutehtävien hoitamisessa. Listaa alle omia kokemuksiasi pitkään kestäneen istumisen vaikutuksista sinuun.

TUNTEMUKSENI KEHOSSA JA OLOTILASSA ISTUMISEN JÄLKEEN

Istumiseen laatua ja vaihtoehtoja

Koska koulupäivään sisältyy paljon istumista, on sen laatuun ja vaihtoehtoihin tarpeellista kiinnittää huomiota. Tärkeimpänä istumisen kuormittavuuden vähentämiseksi on istuessakin mahdollisimman usein olla liikkeessä ja vaihdella istuma-asentoa. Seisten työskentely on hyvä vaihtoehto istumiselle. Jos kirjoitat tai luet työkennellessäsi, voit tarvittaessa nostaa tuolin alustaksi työpöydälle.

Istumisen tavalla on väliä

Istumisen ergonomiset perusasiat on hyvä ottaa haltuun. Istuessakin selkää kuormittaa vähiten sen keskiasento. Kun istutaan istuinluiden päällä, on lantio hyvässä keskiasennossa. Silloin myös selkäranka voi säilyttää normaalit kaarensa. Tämä istumisen keskiasento sallii suhteellisen rennon istuminen. Kun siis luiset rakenteet tukevat istuma-asentoa voimme jättää turhaa lihastyötä pois. Pallon asettamisen selän ja nojan väliin antaa myös tukea selälle, jolloin lihakset voivat olla rennompina eikä asento valahda niin helposti kasaan (kuva 1). Pallon paikkaa voi vaihdella löytääksesi itselleen parhaiten selkää tukevan asennon. Jos käytössä on pidempi selkänöja, kannattaa kokeilla pallon asettamista myös lannerangan alaosaan tai jopa lantion taakse estämään lantion kallistusta taakse. Kokeile myös miten litteä tai täysinäinen pallo on sinulle sopiva tuki.



Vartalon ja reisien välisen kulman (lonkkakulman) olisi hyvä olla jopa 140 astetta, jotta lantio ei kallistu taakse. Tällöin myös selän nikamien välilevyihin ei kohdistu niin helposti painetta ja lonkan koukistaja ei ole lyhentyneessä tilassa. Tämä on harvoin mahdollista normaalilla tuolilla istuttaessa. Kulmaa voi kuitenkin suurentaa istumalla tuolin etureunassa ja nojaamalla taakse selkänöjaa vasten suoralla selällä antamatta lantiokorin kääntä (kuva 2). Kulmaa voi myös lisätä istumalla tuolin etureunassa ja viemällä toista jalkaa tuolin alle (kuva 3).



Montako kertaa ”kyykäät” päivittäin?

Päivän aikana istuudut ja nouset istumasta seisomaan lukuisia kertoja. Se, mitä lihaksia käytät ja miten nouset, on tärkeää, koska se vakiintuu pysyväksi liikemalliksi toistuessaan usein ja säännöllisesti. Istumasta seisomaan nouseminen on kykyliike ja oikein tehtynä, säästää selkää vääränlaiselta kuormitukselta sekä elvyttää lantion ja jalkojen verenkiertoa istumisen vastapainoksi.

Tuolilta nousussa nostetaan jalat ensin työpöydän alta tuolin sivulle. Lonkat, polvet ja jalkaterät ovat edestä katsottuna samalla linjalla. Jalat ovat rinnakkain tai toinen jalka taaempana kuten kuvassa (kuva 4).



Nousu alkaa vieden paino kokonaan jaloille ja kallistamalla lonkkanivelestä säilyttäen selkärangan keskiasentoa (kuva 5). Nousu tehdään pakara ja jalkalihaksilla (kuva 6). Noustessa lonkkanivel ojennetaan. Selässä ja niskassa säilytetään rentoutta. Istumaan laskeudutaan samaa kautta päinvastaisessa järjestyksessä. Voit testata, säilyykö selkäsi ja niskasi rentoina istumasta nousussa asettamalla kämmenselkä lannerangalle ja toisen käden kämmen niskalle.

Tarkkaile säilyykö lanneselän ja niskan asento vai tunnetko niissä lyhenemistä, notkistumista tai jännitystä nousun aikana?

Miten muuttaisit tapaa nosta tuolilta ja laskeutua istumaan?



Istuma-asento kiristää helposti lonkankoukistajat. Tuolilla lonkan ojennus vastaliikkeenä on helppo toteuttaa viemällä tuolin sivulla istuen jalka taakse askelkyykyasentoon. Voit tehdä liikkeestä myös venytyksen viemällä jalkaa riittävästi taakse ja jännittämällä venytyksen puoleista pakaraa (kuva 8.).



Rintakehän avaus palloa vasten taakse taivuttaen (kuva) on nopeasti hengitystä vapauttava ja syventävä liike. Taivuttaessa ajattele pidentäväsi selkää yläkautta taakse ja kannata päätä käsillä, samalla niskaa kevyesti pidentäen. Näillä pienillä valinnoilla voit jo vaikuttaa myönteisesti koulupäiväsi ja päivän treeneihin.



Kehonhuoltoa ja vireystilan "buustausta" oppitunneilla ja koulupäivän aikana

Istumisen voi tauottaa oppitunnilla muutamilla yksinkertaisilla tuolilla tehtävillä venytyksillä tai istuma-asennon vastaliikkeillä. Istuminen rasittaa etenkin selkärangan nikamia ja välilevyjä, sekä passivoi selän syviä tukilihaksia. Istuma-asennon staattisuutta onkin hyvä välttää, sillä jo 20 minuutin yhtäjaksoinen istuminen sammuttaa selän syvien tukilihasten aktiivisuutta. Pieni liike istuessa, esimerkiksi lantion keinuttelu eteen- taakse suunnassa, aktivoi tukilihaksia, vähentää selän väsymisen tunnetta ja tekee liikkeelle lähdistä turvallisemman pitkäänkin kestäneen yhtäjaksoisen istumisen jälkeen. Kilpailumatkoilla nämä asiat tulevat erittäin tärkeiksi, koska saatat joutua heti matkustamisen jälkeen haastavaan suoritukseen. Litteän pallon tai pyyherullan käyttö selän tukena on myös suositeltavaa matkustaessa.

Lonkan ojennusliikkeeseen voit lisätä tehoa myös kiertämällä ylävartaloa pois päin venytyksestä. Samalla saadaan rintarankaan hyödyllistä kiertoliikettä. Lantion keskiasennon säilyttäminen näissäkin on olennaisen tärkeää eli istuinluut pidetään vasten tuolia.



Selän tai hartioiden pyöristyminen istuessa muuttaa herkästi hengitystä pinnalliseksi ja heikentää päähengitysilihaksen eli pallean toimintaa, jonka seurauksena aivojen hapensaanti ja vireystila heikkenevät. Rintaranka ojentavat ja rintakehän etuosaa ja niskaa avaavat taukoliikkeet ovatkin tärkeitä.

Kehonhuoltoharjoitteluni ja havaintoni sen vaikutuksista

Seuraavia tehtäviä voit käyttää kehonhuoltoharjoittelusi tukena huomataksesi miten harjoitukset vaikuttavat ja minkälaiset harjoitukset näyttäisivät olevan sinulle sopivia.

Voit tarkkailla esimerkiksi, miten koulupäivän aikana tehdyt minitauot vaikuttavat loppupäivän vireystilaasi, miten ennen nukkumaanmenoa tehdyt harjoitukset vaikuttavat uneesi tai hyödytkö enemmän lyhyistä hengähdyshetkistä arjen keskellä vai pidemmistä harjoituksista rauhallisessa ympäristössä. Tee erilaisia harjoituksia päivittäin viikon ajan. Kirjaa ne alla olevaan taulukkoon ja tutkiskele, muuttuuko jokin asia.

Havainnointi tehtävä

Kirjoita viereisen taulukon ensimmäiseen sarakkeeseen tekemäsi harjoitus tai liikkeet ja toiseen sarakkeeseen siihen kulunut aika sekä missä yhteydessä tai ympäristössä teit harjoituksen. Kolmannen sarakkeeseen kirjoita tuntemuksesi ennen harjoitusta ja neljänteen sarakkeeseen tuntemukset ja olo harjoituksen jälkeen. Viidenteen sarakkeeseen kirjaa ajatuksiasi tai oivalluksiasi harjoituksen muista myöhemmin tuntuista vaikutuksista. Tämän sarakkeen täytät siis myöhemmin samana tai seuraavana päivänä.

Pohdintatehtävä

Tutkiskele tekemistäsi harjoituksista kirjaamiasi kokemuksia niiden vaikutuksista. Mitä ajatuksia ne sinussa herättävät?

HALUATKO KOKEMIESI VAIKUTUSTEN OLEVAN PYSYVIÄ?

MIKÄ VAIKUTUKSISTA ON SINULLE TÄRKEIN TÄLLÄ HETKELLÄ?

MIKÄ OLISI TÄTÄ VAIKUTUSTA EDISTÄVÄ TEKO, JOKA ON NIIN PIENI, ETTÄ VOIT TEHDÄ SEN JO TÄNÄÄN?

MISSÄ JA MILLOIN TÄNÄÄN TEET TÄMÄN HYVINVOINTITEON ITSELLESI?

HARJOITUS TAI LIIKKEET	YMPÄRISTÖ JA KESTO	TUNTEMUKSET JA OLO ENNEN HARJOITUSTA	TUNTEMUKSET JA OLO HARJOITUKSEN JÄLKEEN	MUUT VAIKUTUKSET