

Kuinka liikunta
vaikuttaa
terveyteen ja
hyvinvointiin?



Liikunta on osa arkeamme

- Liikunta on tarkoituksellista fyysistä aktiivisuutta.
- Ihminen voi harrastaa liikuntaa monella eri tavalla ja eri syistä.
- Liikunnan harrastamisen syitä voivat olla esimerkiksi terveys, kunnon kohottaminen tai pelkkä liikunnan tuottama ilo.
- Liikunnalla on runsaasti hyviä vaikutuksia terveyteen

Miksi liikunnasta tulee hyvä olo?

- Liikunnan aikana aivot erittävät niin sanottuja hyvän olon hormoneja; endorfiineja ja enkefaliineja
- Liikunta saa olon tuntumaan reippaammalta ja energisemmältä.
- Ahdistuksen, tyytymättömyyden ja toivottomuuden tunteet vähenevät. Sen takia liikunta auttaakin lievään masennukseen nopeasti.
- Pienetkin liikuntakokemukset rakentavat itsetuntoa ja toiveikkuutta.

Liikunnan vaikutukset elimistöön

- Liikunta vaikuttaa sekä fyysisesti että psyykkisesti
- Psyykkisiä vaikutuksia ovat esimerkiksi mielialan ja vireyden paraneminen, ajatusten terävöityminen ja stressin väheneminen
- Myös unen laatu paranee
- Liikunta helpottaa masennusoireita
- Liikunnasta on paljon fyysistä hyötyä
- Kunto paranee



Liikunnan vaikutukset elimistöön

- Ennaltaehkäisee tyypin 2 diabetesta
- Liikunta myös vähentää monien sydän- ja verisuonisairauksien riskiä
- Ehkäisee ja kuntouttaa jopa joitakin syöpätauteja
- Liikunta auttaa tuki- ja liikuntaelinsairauksista kärsiviä
- Jo yksi liikkumiskerta vaikuttaa positiivisesti terveyteen
- Säännöllinen liikunta kannattaa ottaa tavaksi



Erilaisia liikunnan tapoja



Kestävyysliikunta

- Yhtäjaksoista, kuormittaa isoja lihasryhmiä
- Esimerkiksi juokseminen
- Parantaa kestävyyttä
- Kehittää hengitys- ja verenkiertoelimistöä
- Parantaa veren sokeri- ja rasvatasapainoa
- Auttaa tehokkaasti painonhallinnassa

Lihaskunto

- Parantaa lihasvoimaa ja lihaskestävyyttä
- Kehittää tasapainoa
- Edistää tuki- ja liikuntaelimistön terveyttä
- Parantaa notkeutta
- Lisää luiden lujuutta



Onko liikunta välttämätöntä?

- Liikunta on tehokas ja miellyttävä tapa edistää terveyttä, se voi vaikuttaa edullisesti lähes kaikkiin elimistön toimintoihin.
- Arjen hyötyliikunta, esimerkiksi kouluun tai töihin kävely on hyödyllistä.
- Jos sairastaa pitkäaikaissairautta, liikunta on erittäin tärkeää.
- Jos tahtoo pysyä terveenä, liikunta on välttämätöntä.
- Vähäinen fyysinen aktiivisuus ja huono fyysinen kunto edistävät ennenaikaisen kuoleman riskiä, se on listattu maailman neljänneksi suurimmaksi kuolinsyyksi.



Liikunta ja ravinto



- Liikunta ja ruoka on tärkeää tasapainottaa
- Energiantarve määräytyy liikunnan mukaan
- Liikkuessa on huolehdittava siitä, että juo tarpeeksi. Muuten voi tulla nestehukka
- Tasapainoinen, kasvispainotteinen ruokavalio on hyväksi. On tärkeää muistaa kaikki tarvittavat ravinteet!
- Hyvä ruoka edistää myös mielenterveyttä, kun keho on kunnossa myös mieli voi paremmin
- Normaali syöminen on joustavaa
- Oikea ruokavalio auttaa painonhallinnassa
- Sokeria on hyvä vähentää, muttei jättää kokonaan pois
- Hyvät rasvat ovat tärkeitä, niitä saa esimerkiksi pähkinöistä ja kalasta

Liikunnan historia



- Kuntoilun historia yltää kauas noin 2500 eaa. -luvun muinaiseen Kreikkaan, kun nuoret alkoivat kehittää fyysistä suorituskyykyään aloittaessaan yleissivistävät alkeisopinnot. Heidän kuntoilunsa tapahtui urheilukenttiä muistuttavilla palaestroilla.
- Roomalaisen sivilisaation aikana vuosina 500 eaa. - 476 jaa. Miehet harjoittelivat sodankäynnin takia esimerkiksi painia ja juoksua.

- Keskiajalla liikuntaa pidettiin keholle turmiollisena nautintona, jota tuli välttää. Olosuhteet olivat kuitenkin sellaiset, että fyysinen kunto oli edellytys selviämiseksi.
- 1500-luvulta lähtien fyysisen aktiivisuuden arvostus nousi taas.



Yhteenveto

- Liikunta on tärkeä osa arkea ja välttämätön osa terveellistä elämää
- Liikunta on hyväksi keholle ja mielelle, se tuo elämään iloa ja sisältöä
- Terveellinen ruokavalio edesauttaa liikunnan hyötyjä.



Lähteet

- <https://fi.wikipedia.org/wiki/Liikunta> 17.12.2019
- <https://askelterveyteen.com/wp-content/uploads/2016/02/1-liikunta.jpg> 17.12.2019
- https://images.cdn.yle.fi/image/upload//w_1199,h_813,f_auto,fl_lossy,q_auto:eco/13-3-10782486.jpg 17.12.2019
- https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00934 26.1.2018
- https://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset 22.10.2019
- <https://www.kaypahoito.fi/hoi50075> 13.1.2016
- https://img.ilcdn.fi/B_vGGFZWScQ9Gw4H-t8jpCh4ZwU=/full-fit-in/612x/img-s3.ilcdn.fi/00a1d954c8bd881a94b769abc4044bf8ebfbfb6b28925acfbac102688e18ab97.jpg 17.12.2019
- Ilander Olli, Borg Patrik, Laaksonen Marika, Mursu Jaakko, Ray Carola, Pethman Katja ja Marniemi Annikka, Liikuntaravitsemus, 2014
- <https://www.trainer4you.fi/blogi/terveys-ja-kuntoliikunnan-lyhyt-historia/> 17.12.2019
- https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Ftime.com%2F5422342%2Fbest-sport-kids%2F&psig=AOvVaw27AOWxN_EkvSgx_nfpVdkT&ust=1576666280710000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCODZut7BvOYCFQAAAAAdAAAAABAE 17.12.2019