



Liikunta ja terveys

Opettaja Kirsi Ruuskanen 2021

Lähtökohtia

- ▶ Ihmiset liikkuvat nykyisin selvästi aiempaa vähemmän, mikä johtuu toimintaympäristössä ja elämäntavoissamme tapahtuneista muutoksista
- ▶ Fyysisen työn sijaan teemme yhä useammin istumatyötä tai kuljemme autolla töihin ja harrastuksiin, jolloin terveyden kannalta tärkeä arkiaktiivisuus jää vähäiseksi
- ▶ Digitalisoituminen on tuonut myös omat haasteensa liikkumiseen

Käsitteitä

- ▶ **Fyysisellä kunnolla** tarkoitetaan hyvää suorituskykyä, erityisesti kestävyyttä ja lihasvoimaa
- ▶ **Terveyskunnan** kannalta tärkeitä asioita ovat esimerkiksi matala verenpaine ja veren kolesterolipitoisuus, ihannepaino, tukirakenteen ja liikuntaelimistön terveys ja nivelten liikkuvuus
- ▶ Silloin kun liikunnan avulla tavoitellaan parempaa fyysistä kuntoa, on kyse **kuntoliikunnasta**, ja silloin kun ensisijaisena tavoitteena on terveyskunto, puhutaan **terveysliikunnasta**

Mihin liikuntasuosituksia tarvitaan?

- ▶ Liikkumisen suositukset kiteyttävät terveyden kannalta tarvittavan viikoittaisen liikkumisen määrän ja antavat esimerkkejä liikkumisen muodoista
- ▶ Suosituksia voidaan hyödyntää myös rakennettaessa aktiivisempaa koulupäivää ja työpäivää
- ▶ Myös monien ammattilaisten työkaluja
- ▶ Liittyy oleellisesti ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja terveyteen

Suosittelusten mukaan ihmisen pitäisi liikkua vähintään puoli tuntia päivässä. Se ei tarkoita kuitenkaan sitä, että liikkumisen pitäisi tapahtua vasta illalla, raskaan työ- tai koulupäivän jälkeen, vaan fyysinen aktiivisuus kannattaa jakaa koko päivään, eri tehtävien lomaan.



13-18-vuotiaiden liikuntasuositus

LIIKU AINAKIN 1½ TUNTIA PÄIVÄSSÄ
– PUOLET SIITÄ REIPPAASTI

PARANNA KESTÄVYYTTÄ

- reipas kävely
- hölkkä
- pyöräily
- uinti
- hiihto

Nosta
sykettä ja
hengästy
joka päivä

KEHITÄ VOIMAA JA NOTKEUTTA

- tanssi
- kuntosali
- pallopelit
- venyttely
- lumilautailu
- skeittailu

Kuormita
lihaksia
3 krt/vk

PYSY PIRTEÄNÄ

- pelaile pallopelejä välitunnilla
- kulje kävellen tai pyörällä
- käytä portaita, unohda hissit
- vältä pitkäaikaista istumista

Liiku
aina kun
voit

Liikkumisen vaikutukset

- ▶ Liikunnalla on tutkitusti hyviä vaikutuksia fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen
- ▶ Säännöllisellä liikunnalla on myös ennaltaehkäiseviä vaikutuksia monien sairauksien syntymiseen
- ▶ Liikuntasuosituksia on laadittu eri ikä- ja sairausryhmille kohdennetusti

Liikunta saa voimaan paremmin

- ▶ Mieliala kohenee
- ▶ Ajatukset terävöityy
- ▶ Stressin tunne vähenee
- ▶ Nukkuminen paranee
- ▶ Jaksat päivän haasteet paremmin
- ▶ Vastustuskyky eri sairauksia vastaan vahvistuu

Säännöllinen liikunta

- ▶ Voi auttaa saamaa lisää terveitä elinvuosia
- ▶ Auttaa painon hallinnassa
- ▶ Ennaltaehkäisee ja hoitaa monia sairauksia:
 - ▶ Tyypin 2 diabetes
 - ▶ Jotkut syövät
 - ▶ Tuki- ja liikuntaelinsairaudet
 - ▶ Monet sydän- ja verisuonisairaudet
 - ▶ Astma

Kestävyysliikunta

- ▶ Kehittää hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa
- ▶ Edistää sydämen, verisuonten ja keuhkojen terveyttä
- ▶ Parantaa veren rasva- ja sokeritasapainoa
- ▶ Auttaa painonhallinnassa
- ▶ Parantaa mielialaa

Kestävyyssliikuntalajeja

- ▶ Kävely, sauvakävely
- ▶ Juoksu
- ▶ Hiihto
- ▶ Uinti
- ▶ Pyöräily



Lihaskuntoa ja liikehallintaa kehittävä liikunta

- ▶ Parantaa lihasvoimaa ja lihaskestävyyttä
- ▶ Kehittää notkeutta
- ▶ Harjoittaa tasapainoa
- ▶ Lisää luun lujuutta
- ▶ Edistää tuki- ja liikuntaelimestön terveyttä

Lihaskuntoa ja liikehallintaa kehittäviä lajeja

- ▶ Maastokävely, maastohiihto
- ▶ Melonta, surffaus
- ▶ Pallo- ja mailapelit
- ▶ Erilaiset kuntojumpat
- ▶ Jooga, taiji, pilates
- ▶ Kuntonyrkkeily, itsepuolustuslajit
- ▶ Tanssi, taitoluistelu
- ▶ Laskettelu, lumilautailu
- ▶ Luistelu, rullaluistelu
- ▶ Golf



KESTÄVYYSKUNTOA

- kestävyysliikuntaa 2 t 30 min viikossa, vähintään 10 minuutin pätkissä
- kohtalainen teho, lievästi hengästyen
- esim. reipas kävely

■ kaikenlaista fyysistä aktiivisuutta siten, että päivittäinen energiankulutus on mahdollisimman suuri

1. kerrasta alkaen
Hiilihydraatti- ja rasva-aineenvaihdunta ▲
Lepoverenpaine ▼
Nivelten jäykkyys ▼

2-4 vk
Lihasvoima ▲

2 kk
Lepoverenpaine ▼
Leposyke ▼

3 kk
Hengitys- ja verenkierto-elimistön kestävyyskunto (VO_{2max}) ▲

3-6 kk
Hyvä HDL-kolesteroli ▲

1 vuosi
Luuston vahvistuminen
Liikapaino ▼

Valtimoterveys ▲
Diabetesvaara ▼

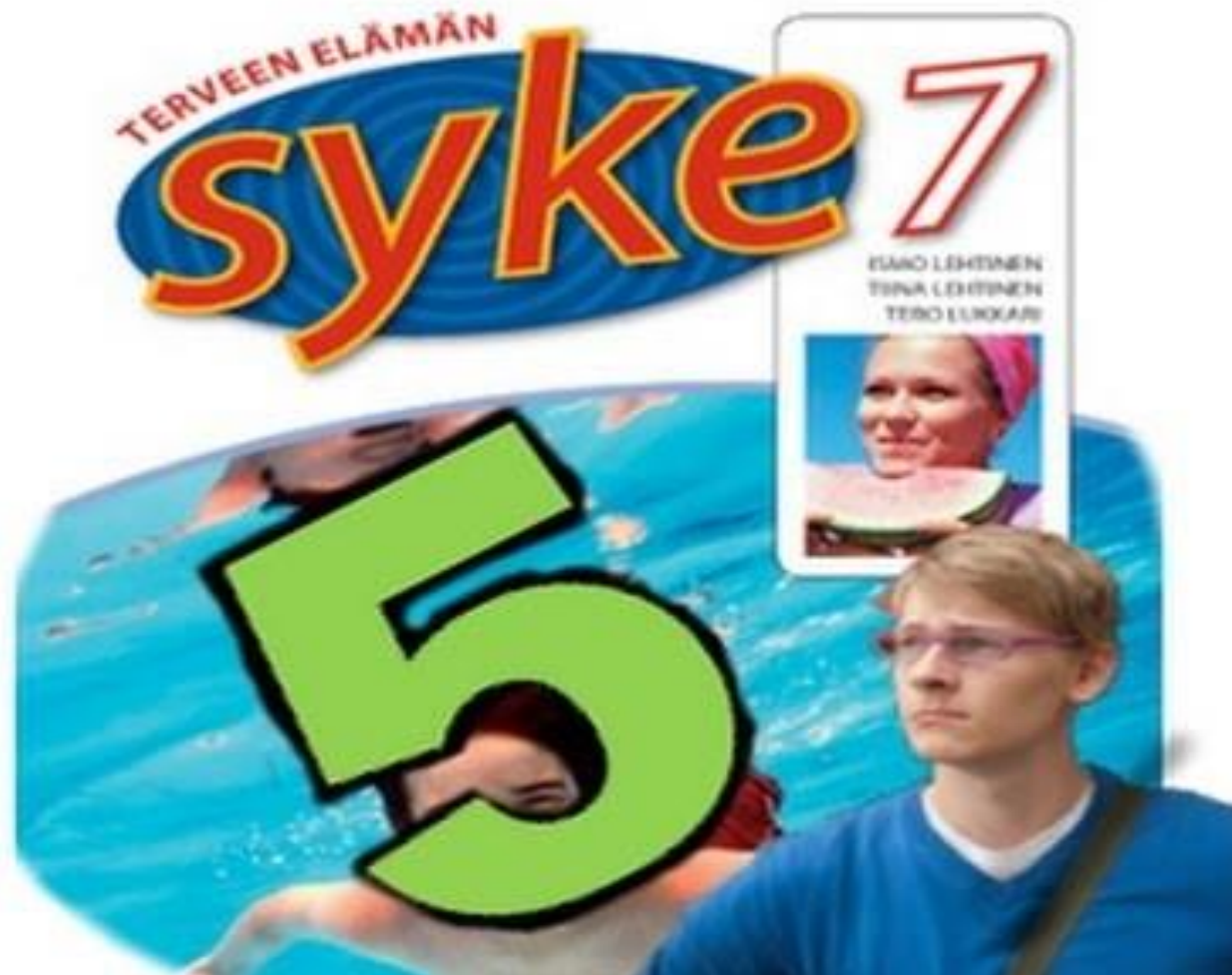
- kehon painoa kantavaa iskutyypistä, nopeita suunnan muutoksia, toistoja sekä voimaharjoittelua sisältävää liikuntaa
- 3-5 päivänä viikossa
- esim. kuntosaliharjoittelu, aerobic, nopeat mailapelit ja ripeä kävely

- yksi tai useampia 8-12 toiston lihaskuntoharjoituksia 8-10:lle eri lihasryhmälle, niin että lihakset väsyvät
- 2 kertaa viikossa

- tärkeimpiin lihasryhmiin ja niveliin kohdistuvaa venytystä 15-60 sekunnin ajan
- vähintään 2 kertaa viikossa, ikääntymisen myötä useammin

LIHASKUNTOA JA LIIKEHALLINTAA

Liikunta vaikuttaa ihmiseen
kokonaisvaltaisesti - katso video!



Liiku omin jaloin aina kun voit!

- ▶ Jo yksi liikkumiskerta saa aikaan myönteisiä vaikutuksia koko kehossa
- ▶ Käytä portaita hissin sijaan
- ▶ Ota pyörä tai kävele muun kulkuneuvon sijaan
- ▶ Tutustu uusiin lajeihin rohkeasti

Ota liikunta tavaksi!

- ▶ Arvioi, suunnittele ja seuraa omaa liikkumistasi:
- ▶ Erilaisia arviointimittareita ja -testejä
- ▶ Pidä omaa päiväkirjaa
- ▶ Teknologia apuna



Liikunnan vaikutuksen mielen hyvinvointiin

- ▶ Kohentaa mielialaa ja vireystilaa
- ▶ -> voi helpottaa masennusoireita
- ▶ Parantaa unen laatua
- ▶ Lievittää stressiä
- ▶ Tuo hyvää mieltä ja virkeyttä
- ▶ Tukee itsetuntoa ja pystyvyyden kokemista

Oman liikkumisen seurantaan:

<https://www.tervekoululainen.fi/wp-content/uploads/sites/2/2017/08/TEKO-vauhti-virkistaa-arviointi-seurantakortti.pdf>

<https://www.smartmoves.fi/>

Istuminen on myrkkyä!

- ▶ Istuminen ja liikkumattomuus täyttävät nykyään päivämme. Istuminen on fyysistä passiivisuutta, joka kuluttaa energiaa vain vähän enemmän kuin lepo makuulla
- ▶ Useimmille lihaksille istuminen on lähes täydellinen lepotila
- ▶ Nuorille kertyy arkisin liikkumatonta aikaa noin 8 tuntia päivässä, josta noin 6 tuntia kertyy koulussa

Istumisen seurauksia

- ▶ Niska-, hartia- ja selkävaivat
- ▶ 2. tyypin diabetes
- ▶ Sydän- ja verisuonitaudit
- ▶ Ylipaino
- ▶ Eliniän lyhenemisen riski

Istumisen terveyshaittojen vähentäminen:

- ▶ Liiku välillä
- ▶ Vaihda istumisasentoa
- ▶ Vähennä istumisaikaa (seuraa istumisaikaasi)
- ▶ Pidä taukoja istuessasi pitkiä aikoja

Lähteet

- ▶ UKK-instituutti
- ▶ Tervekoululainen.fi
- ▶ Mehilainen.fi
- ▶ Terveyskirjasto.fi

