

Tietopaketti liikunnasta

Jotta voisit hyvin, yhtenä osana arkea olisi tärkeää pitää kiinni liikuntatottumuksistasi. Liikunta antaa lisää virtaa päivääsi. Lisäksi liikunnalla on tutkitusti terveyshyötyjä. Liikunta lisää sydämen terveyttä, laskee stressitasoa, verenpainetta sekä verensokeritasapaino pysyy hyvänä. Liikunnalla on tutkitusti myönteinen vaikutus mielen hyvinvointiin kuten stressinhallintaan ja mielialan laskuun. Liikunta on palauttavaa kiireisen päivän jälkeen, kun saa ajatukset rennommiksi. Liikunta lisää yhteenkuuluvuuden ja ystävyyden tunnetta tai antaa rentouttavaa omaa aikaa. Säännöllinen liikunta parantaa oppimista ja muistia.

Liikunnan vaikutukset mielialaan ja henkiseen hyvinvointiin. Liikunnalla on myönteisiä vaikutuksia psyykkiseen stressiin ja mielialan laskuun. Liikunta voi lisätä yhteenkuuluvuuden ja ystävyyden tunnetta sekä läheisyyden kokemusta.

Kun aloitat liikuntaharrastuksen, maltti on valttia, älä liiku sairaana tai toipilaana. Kysy ohjaajaltasi tai käy lääkärissä, jos sinulla on jokin diagnostisoitu sairaus, joka voisi rajoittaa tai estää liikunnan harrastamisen. [Liikunta ja mielen terveys - UKK-instituutti \(ukkinstituutti.fi\)](http://liikunta.ja.mielenterveys-ukk-instituutti.fi)

Tehtäviä omaan liikkumisen analysointiin



Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille

UKK-instituutti

Lihaskunto	toteutuu <input type="checkbox"/>	ei toteudu <input type="checkbox"/>
Rasittavaa liikkumista	toteutuu <input type="checkbox"/>	ei toteudu <input type="checkbox"/>
Reipasta liikkumista	toteutuu <input type="checkbox"/>	ei toteudu <input type="checkbox"/>
Kevyttä liikuskelua	toteutuu <input type="checkbox"/>	ei toteudu <input type="checkbox"/>
Taukoja paikallaanoloon	toteutuu <input type="checkbox"/>	ei toteudu <input type="checkbox"/>
Palauttavaa unta	toteutuu <input type="checkbox"/>	ei toteudu <input type="checkbox"/>

Mieti mitä liikuntaa päivääsi sisältyy - esimerkkien avulla:

Liikkumisen laji	Muutamia esimerkkejä liikunnasta suositusten mukaan
Lihaskunto	kuntosali, halkojen pilkkominen
Rasittava liikunta	hiihto, juoksu, lumityöt
Reipas liikunta	tanssi, sauvakävely, reipas kävely, pyöräily, uinti
Kevyt liikunta	metsäkävely, kävely, luontoliikunta, venyttely
Taukoja	arjessa, työpäivän aikana, istumatyön välillä
Palauttava uni	ajoissa nukkumaan, säännöllisesti, unta 7-9 tuntia

Liikkuminen ja palautuminen

Liikkuminen

- Oma liikkumiseni on säännöllistä
- Oma liikuntani menettelee
- Haluaisin tukea ja ohjausta liikuntaan
- _____

Uni ja lepo

- Tilanteeni menettelee, välillä nukun epäsäännöllisesti enkä jaksaisi liikkua
- Oma tilanteeni on hyvä, nukun tarpeeksi ja liikun säännöllisesti
- Haluaisin tukea ja ohjausta, minulla on uniongelman
- _____

Tee seuraavaksi liikuntatottumuksiin liittyvä tehtävä

Tee oma liikuntasuunnitelmasi.

Liikuntasuunnitelmassasi tee kolmen viikon ohjelma. Kaksi reipasta viikkoa ja yksi palauttava viikko. Muista lepopäivä viikoittain. Varsinkin alussa, ei raskasta liikuntaa peräkkäisinä päivinä. Älä liiku liian myöhään illalla, se piristää ja voi viedä yöunet, joka vaikeuttaa palautumista. Käy suunnitelma läpi ohjaajasi kanssa.

Viikonpäivä	liikuntalaji	aamu	ilta	aktiivisuusmittari, sykemittari, hengästyminen, puhelimen askel mittari, muu
maanantai				
tiistai				
keskiviikko				
torstai				
perjantai				
lauantai				
sunnuntai				

Muokattu lähteestä UKK instituutti, liike lääkkeenä

<https://liikkuvaakuinen.fi/ajankohtaista/liikuntaneuvonta-sotemyllerryksessa/>

www.likidigi.fi

Tekijä Taina Linna hyvinvoinnin asiantuntija

LikiDigi-voimavaroja arkeen hanke 2022