

TERVEYTTÄ LIIKUNNALLA, VIRKEYTTÄ RAVINNOLLA

”Kaikki elimistön osat, joita kuormitetaan kohtuullisesti toiminnalla, johon ne ovat tottuneet, kehittyvät ja vanhenevat hitaasti. Mutta käyttämättä jätettyinä ne tulevat alttiiksi sairauksille, kasvavat ja kehittyvät puutteellisesti ja vanhenevat nopeasti.”

-Hippokrates, 300 eKr.-

Liikunta on luonnollinen ja välttämätön ärsyke elimistön rakenteiden ja toimintojen säilymiselle ja kehittymiselle. Ihminen on luotu liikkumaan. Vain säännöllinen liikuntaharrastus ylläpitää tai kehittää toimintakykyä ja terveyttä. Liikunnan vaikutukset voivat olla tiheästi toistuvia kertavaikutuksia kuten alemmat verenpaine-arvot vähän liikkuviin verrattuna, tai ne voivat olla mukautumiseen perustuvia harjoitusvaikutuksia kuten veren suurempi HDL-kolesterolipitoisuus (ns. hyvä kolesteroli) vähän liikkuviin verrattuna.

TERVEYSLIIKUNTA

Terveysliikunnaksi katsotaan kaikki fyysinen aktiivisuus joka tuottaa terveyshyötyjä mahdollisimman vähäisin vaaroin. Terveyshyötyjä ovat esimerkiksi normaalipainossa pysyminen ja verenpaineen aleneminen liikunnan johdosta. Myös sosiaaliset ja psyykkiset, positiivisesti koetut, liikunnan tuottamat hyvän olon tunteet voidaan laskea terveyshyödyksi. Toisaalta riski sairastua tai loukkaantua liikunnasta johtuen tulisi olla pieni.

LIIKUNTAPIIRAKKA

UKK-instituutti on kehittänyt mallin, joka kuvaa terveyden edistämisen kannalta riittävää viikoittaista liikunnan määrää. Suositus koskee työkäisiä 18 – 64 -vuotiaita, mutta se on käyttökelpoinen myös hyvän toimintakyvyn omaaville vanhemmillekin henkilöille. Terveyden kannalta riittävä liikuntamäärä voidaan kerätä liikkumalla joko reippaasti 2 h 30 min viikossa tai rasittavasti 1 h 15 min viikossa. Reipas intensiteetti tarkoittaa tehoa, jolloin koetaan sydämen

sykkeen selvästi nousevan ja hengitystaajuuden kiihtyvän. Rasittavan liikunnan aikana sydämen syke on lähellä maksimisykettä, puhuminen vaikeutuu huomattavasti hengityksen kiihtyessä ja hikoilu on voimakasta.

Liikunnan harrastaminen tulisi olla mahdollisimman säännöllistä, viikoittaisen annoksen voi jakaa lyhyempiin, vähintään 10 minuutin pituisiin osiin. Saavutettavat terveyshyödyt kasvavat liikuntamäärän lisääntyessä, eikä ns. ylärajaa liikunnan harrastamiselle ole asetettu, mutta yksi viikoittainen kevyempi päivä liikunnan harrastamisen osalta olisi suotavaa pitää.

Suosituksissa kiinnitetään huomiota myös lihaskunnan parantamiseen ja ylläpitämiseen. Lihaskuntaa tulisi harjoittaa vähintään kaksi kertaa viikossa esimerkiksi kuntosalilla tai lihaskuntopainotteisessa jumpassa. Hyvällä lihaskunnolla on suuri merkitys terveydelle. Se mm. suojaa osittain tuki- ja liikuntaelinsairauksilta ja ehkäisee kaatumistapaturmia hyvän tasapainon ohella.



VOIMISTELULIIKUNTA

Erilaiset jummat ovat loistavia terveysliikuntamuotoja ja niitä voi harrastaa läpi kaikkien elämänvaiheiden. Voimistelulajien valtteina ovat monipuolisuus ja kokonaisvaltaisuus. Seuroilla on suuri merkitys voimisteluliikunnan tarjoajina. Suomen Voimisteluliittoon kuuluukin n. 400 voimisteluseuraa. Kuopion Reippaan Voimistelijat on niistä yksi, joka liikuttaa alueellaan satoja lapsia ja aikuisia viikoittain.

Normaalin jumppatunnin rakenne kulkee samaa kaavaa, painotusten hieman vaihdellessa. Alkulämmittelyssä tehdään liikkuvuusharjoituksia ja kehitetään peruskunnon osa-aluetta. Aerobisen askelluksen aikana keho saa monipuolista kuormitusta. Sykkeen noustessa kestävyyskunnon osa-alue kehittyy ja erilaiset koreografiat kehittävät koordinaatiota. Lihaskunto-osuudessa, tunnin tavoitteista riippuen, suurimpien lihasryhmien kestävyttä kehitetään oman kehon painoa ja välineitä avuksi käyttäen. Jumppatunnin lopussa on myös rentoutus ja venyttelyosuus, jonka tarkoituksena on liikkuvuuden ylläpitäminen ja kehon palauttaminen lepotasoon.

Voimistelu vaikuttaa kaikenikäisillä jokaiseen terveystason osa-alueeseen; kestävyyskuntoon, tuki- ja liikuntaelimestön kuntoon, motoriseen kuntoon, aineenvaihduntaan ja kehon koostumukseen.

KUNTOILIJAN RAVITSEMUS

Ravitsemuksella ja muilla elämäntavoilla on suuri merkitys terveyden ylläpidossa ja sairauksien ehkäisyssä. Elämäntavat vaikuttavat useimpien kroonisten kansantautien taustatekijöihin ja niiden kautta esimerkiksi sydän- ja verisuonitautien ja syövän ilmaantuvuuteen.

Hyvä suomalainen ruokavalio on maukas ja monipuolinen ja ruokaa tulisi nauttia niin että energian saanti vastaa kulutusta, tällöin myös painonhallinta on helppoa. Kuntoilijaa koskettavat samat ravitsemussuosituksukset kuin muitakin ihmisiä. Helppo tapa pitää huoli riittävästä ja monipuolisesta ravitsemuksesta on syödä lautasmallin mukaan.

Lautasmallin idea on, että lautanen jaetaan neljään osaan, kahdelle neljännekselle annostellaan kasviksia ja salaatteja, yhdelle neljännekselle annostellaan perunaa, pastaa, riisiä tms. ja yhdelle neljännekselle lihaa, kalaa. Lisäksi kokonaisvaltaiseen ateriaan kuuluu juoma; vesi, rasvaton maito tai rasvaton piimä tai laimea mehu, sekä viipale leipää ja levitettä. Jälkiruoaksi voi nauttia esimerkiksi hedelmiä tai marjakiisseliä.



Kuntoilijan on hyvä muistaa terveellisen ruokavalion ohella muutamia asioita, liittyen harrastamansa liikunnan määrään ja laatuun. Ohessa kolme esimerkkiliikkuja, joilla on omat ravitsemukseen liittyvät seikkansa.

1. Pipsa perusliikkuja, 1 - 3 krt. / vko. kevyttä- ja reipasta liikuntaa; Säännöllinen ateriarytmi, aamiainen, lounas, päivällinen + 1 - 2 kevyttä välipalaa takaavat tasaisen verensokerin, jolloin jaksaa tsempata ja harjoittelu on tehokasta. Pipsan pitäisi myös muistaa juoda riittävästi, vähintään pari litraa päivässä. Mikäli edellisestä ateriasta on kulunut liian pitkä aika, oireina ovat mm. väsymys, päänsärky, ärtyneisyys, heikotus.

2. Ansku aktiiviliikkuja, 3 - 5 krt. / vko. reipasta liikuntaa;

Anskua koskevat samat vinkit kuin Pipsaakin, mutta lisäksi Anskunkin on syytä muistaa juoda riittävästi. Pari litraa nestettä päivässä (kofeiinipitoisia ei lasketa), sekä lisäksi vähintään puolilitraa jokaista liikuntatuntia kohti. Jatkuva nestehukka johtaa verivolyymin alenemiseen, jolloin sydämen työmäärä kasvaa ja tehot laskevat harjoittelussa.

Nestevajauksen merkkejä on mm. vähentynyt virtsaamisen tarve ja virtsan väkevyyys, päänsärky ja heikotus.

Anskun on hyvä nauttia myös hiilihydraattipitoinen välipala, banaani, energiapatukka tms. treenin jälkeen, jolloin palautuminen käynnistyy nopeasti ja seuraava treeni sujuu ongelmitta.

- 3. Hansu himoliikkuja,** reipasta ja rasittavaa liikuntaa päivittäin; Hansun on niin ikään kiinnitettävä huomiota ihan samoihin asioihin kuin Anskun ja Pipsankin, mutta lisäksi Hansun pitää muistaa syödä riittävästi. Välipalat ovat erityisen tärkeitä ja niitä tulisi nauttia ennen treeniä ja heti treenin jälkeen. Hansun energiankulutus on jo niin suurta, että riittävän energiamäärän saamiseksi voi käyttää toisinaan energiajuomia ja geelejä. Yksi vapaa päivä treenamisesta viikossa olisi Hansunkin hyvä pitää, että keho saa välillä palautua kunnolla.

Lähteet: Vuori I. Tehokas ja turvallinen terveystoiminta
Vuori I ym. Liikuntalääketiede
Aro ym. Ravitsemustiede
www.svoli.fi
www.ukkinstituutti.fi