

LIIKUSKELUSTA KEHO JA MIELI NAUTTIVAT

Aikuisryhmien liikkumisen suosituksista on aikaisemmissa Ikiliikkujan numeroissa käsitelty lihasvoiman, tasapainon ja notkeuden kehittämistä sekä rasittavaa ja reipasta liikkumista, jotka kuuluvat UKK-instituutin pyramidin huipulle tärkeinä harjoittelun osatekijöinä. Niiden alla näkyy korkeana palkkina kevyt liikuskelu mahdollisimman usein. Sitä pystymme harjoittamaan ajallisesti paljon enemmän kuin rasittavaa ponnistusta. Aktiiviliikkujalle kevyt liikunta toimii palauttajana. Harvemmin kuntoileville miellyttävältä tuntuva suoritus voi houkuttaa lisäämään harjoitusta. Liikuskelu toimii siis erilaisilla ihmisillä myös eri tavoin.

Kevyitä liikuntamuotoja on runsain määrin, tavallisimpia rennot kävely-, pyöräily- ja hiihtolenkit, lepuuttava uintimatka, vesijuoksu, erilaiset kuntopelit ilman tavoitetta. Kävele ja pyöräile lyhyet matkat. Jätä auto vähän kauemmaksi, kun menet asioille! Myös jooga, pilates, tanssi ja venyttely sopivat liikuskeluksi tietyn tasoisina. Suurin osa liikkumisesta voidaan tehdä arkiaskareiden parissa. Puutarha- ja siivouspuuhastelu ilman suursiivousta ja pienet lumityöt ovat oivallisia kotitöitä.

Kulje metsissä ja poluilla. Jo pelkällä luonnossa oleskelulla on monia positiivisia vaikutuksia terveyteen ja hyvinvointiin. Luonnon fyysiset terveysvaikutukset näkyvät mm. sykkeen ja verenpaineen laskuna, vastustuskyvyn parantumisena ja matalampana riskinä sairastua sydän- ja muistisairauksiin. Luonnossa oleilun ja liikkumisen psyykkisiä terveysvaikutuksia ovat mm. mielialan kohentuminen, stressitason aleneminen sekä virkistymisen ja rentoutuminen. Liikuskelusta pääsee nauttimaan missä tahansa, myös kaupunkiympäristö tarjoaa erinomaisia nähtävyyksiä ja kokemuksia.

Liikkumiseen liittyy monia sosiaalisia ja psykologisia vaikutuksia. Esimerkiksi henkisen hyvinvoinnin kannalta luonnossa reippailu tai ystävän kanssa lenkkeily tuottaa todennäköisesti paremman vasteen kuin yksikseen köpöttely. Voit viedä ikäihmisen rauhalliselle päiväkävelylle. Monelle vanhemmalle ja isovanhemmalle touhuilu lasten kanssa tuo ihanan lisän mielen ja kehon palautumiseen. Joka tapauksessa mieli virkistyy jo kevyemmästäkin liikkeestä.

Aikaa liikuskeluun ei aina ole. Kotona



Viikoittainen liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille

UKK-instituutti
ukkinstituutti.fi

tai työssä joudutaan tavan takaa yhtäjaksoiseen paikallaoloon. On varsin puuduttavaa istua tai tehdä pitkään samaa tehtävää. Siihen on välttämätöntä liittää sopivia taukoja. Keskeytä paikallaanolo muutaman minuutin liikuntahetkellä, esimerkiksi:

- Kun viet roskat, kävele samalla talon ympäri.
- Kun odottelet kahvin tippumista, tee viisi kyykkyä.
- Tee muutama venyttelyliike TV:tä tai nettipalveluita katsellessasi.
- Puhu puhelut seisten tai jaloitellen.

- Aseta tulostin muutaman askeleen päähän työpisteestäsi.
- Muutama polvennosto, hartioiden pyöräytys, vartalon kierto ja venytys ovat aina paikallaan.

Oikeaoppinen harjoittelu tuottaa tulosta vasta, kun nukumme riittävästi. Palauttava uni kruunaa terveytesi eteen tekemäsi työn.

Teksti: Riitta Koski

Lähteinä UKK-instituutin ja Ikäinstituutin julkaisut.

