

LIIKUNTA JA LEPO

Sanna Tulokas

MITEN SINÄ PALAUDUT?

SUORITUKSESTA PALAUTUMINEN

- PALAUTUMISELLA TARKOITETAAN ELIMISTÖN RAUHOITTUMISTA, JOLLOIN AKTIIVISUUSTASO LASKEE
- ULKOISET JA SISÄISET STRESSITEKIJÄT VÄHENEVÄT TAI HÄVIÄVÄT KOKONAAN
- PALAUTUMISEN AIKANA AUTONOMISESSA HERMOSTOSSA TAPAHTUU MUUTOKSIA
 - PARASYMPAATTINEN HERMOSTO AKTIVOITUU → SYDÄMEN SYKE LASKEE JA RUUANSULATUS TEHOSTUU

SUORITUKSESTA PALAUTUMINEN

- LIIKUNTASUORITUKSEN JÄLKEEN LÄHES AINA ILMENEE JONKINLAISTA VÄSYMISTÄ → SUOJAMEKANISMI YLIKUORMITUSTA VASTAAN
- PALAUTUMISEN KÄYNNISTYMISTÄ VOIVAT HÄIRITÄ MM. LIIKA STRESSI, LIIAN RASKAS SYÖMINEN TAI MYÖHÄÄN ILTAAN SISOITTUNUT LIIKUNTASUORITUS
- PALAUTUMISTA EDISTÄVIÄ TEKIJÖITÄ OVAT RENTOUTUMINEN, LEPO, HYVÄ AJANHALLINTA, SÄÄNNÖLLINEN LIIKUNTA, TERVEELLISET ELÄMÄNTAVAT SEKÄ TOIMIVAT SOSIAALISET SUHTEET

STRESSI

- LUONNOLLISTA, TARPEELLISTAKIN
- FYSIOLOGISESTI STRESSI NÄKY Y MUUN MUASSA VERENKIERRON LISÄÄNTYMISENÄ, SYDÄMEN SYKKEEN JA VERENPAINEN KOHOAMISENA, HENGITYKSEN TIHENEMISENÄ SEKÄ HAPEN, VERENSOKERIN JA RASVOJEN KULUTUKSEN KASVAMISENA
- HYVÄ VS. PAHA STRESSI

UNI

- UNEN TÄRKEIMPIÄ TEHTÄVIÄ ON AIVOJEN PALAUTUMINEN SEKÄ VIREYDEN JA KOGNITIIVISTEN TOIMINTOJEN SEKÄ FYYSISEN HYVINVOINNIN YLLÄPITO
- USEIDEN KUDOSTEN KASVU, PROTEIINISYNTEESI JA VAMMOJEN PARANEMINEN ON NOPEINTA UNEN AIKANA
- UNIVAJE JOHTAA ELIMISTÖSSÄ MATALA-ASTEISEEN TULEHDUSREAKTIOON JA VÄHENTÄÄ MYÖS AINEENVAIHDUNTAAN VAIKUTTAVAN KILPIRAUHASHORMONIN ERITYSTÄ
- UNETTOMUUS AIHEUTTAA MYÖS PAINONNOUSUA JA ON YHTEYDESSÄ MUISTISAIRAUKSIIN

KOHTI PAREMPAA UNTA

AAMULLA

- KOETA NOUSTA JA MENNÄ NUKKUMAAN AINA SUURIN PIIRTEIN SAMAAN AIKAAN, MYÖS VIIKONLOPPUNA. SISÄINEN KELLO VOI MENNÄ SEKAISIN, JOS TORKUT VAPAAPÄIVÄNÄ VUOTEESSA MONTA TUNTIA NORMAALIN HERÄÄMISAJAN JÄLKEEN. VAIKKA NUKKUMAAN MENO SIIRTYISI, YRITÄ SILTI PITÄÄ KIINNI HERÄÄMISAJASTA.
- AAMU ON HYVÄ ALOITTA A KIRKKAASSA VALOSSA, MUTTA ILLALLA SITÄ ON PAREMPI VÄLTTÄÄ

PÄIVÄLLÄ

- SÄÄNNÖLLINEN LIIKUNTA PARANTAA YÖUNTA, KUORMITTAVAA LIIKUNTA EI KUITENKAAN TULISI HARRASTAA NOIN KOLMEEN TUNTIIN ENNEN NUKKUMAANMENOA, KEVYT ILTAKÄVELY VOI SILTI RENTOUTTAA
- TERVEELLINEN RUOKAVALIO ON HYVÄKSI YÖUNELLE
- TARTU STRESSAAVIIN ASIOIHIN JA TÖIHIN HYVISSÄ AJOIN ENNEN NUKKUMAANMENOA, PIDÄ HUOLIHETKI
- JOS NUKUT PÄIVÄUNET, SIJOITA NE KLO 12-15 VÄLILLE JA PIDÄ MAX. 20MIN MITTAISINA

KOHTI PAREMPAA UNTA

ILLALLA

- KEVYT ILTAPALA VOI HELPOTTAA NUKAHTAMISTA, MUTTA RASKAS ATERIA VALVOTTA
- PIENI YÖMYSSY ON OK, MUTTA SUUREMPI ALKOHOLIMÄÄRÄ HEIKENTÄÄ UNEN LAATUA. MUISTATHAN, ETTÄ ALKOHOLI EI SOVI YHTEEN KAIKKIEN LÄÄKKEIDEN KANSSA.
- PIMEÄ, VIILEÄ JA MELUTON MAKUUHUONE SEKÄ SOPIVA PATJA, TYYNY JA PEITTO AUTTAVAT NUKAHTAMAAN. JOS KÄRSIT ULKOPUOLELTA TULEVISTA ÄÄNISTÄ, KOKEILE KORVATULPPIA. LIIKAA VALOA VOI TAAS VÄHENTÄÄ SILMÄSUOJUUKSILLA, JOITA KÄYTETÄÄN USEIN MUUN MUASSA PITKILLÄ LENNOILLA.
- MENE VUOTEeseen VASTA VÄSYNEENÄ. JOS PIRISTYIT UUELLEEN, NOUSE YLÖS JA TEE JOTAIN MUUTA, KUNNES TUNNET OLOSI TAAS VÄSYNEEKSI. OTA MAHDOLLISET ILTALÄÄKKEET AINA SAMAN AIKAAN PARI TUNTIA ENNEN NUKKUMAANMENOA
- TELEVISIO JA TIETOKONE ON PAREMPI SIIJOITTA MUUALLE KUIN MAKUUHUONEeseen
- VÄLTÄ KAHVIA, KAAKAOTA JA ENERGIAJUOMIA ILLALLA

LÄHTEET

- BORG, P., JÄRVINEN, H., KAIKKONEN, T., KANERVO, M., KETTUNEN, J., KOTISAARI, J., MARTINMÄKI, K., PULKKINEN, A., RUSKO, H., SAALASTI, S., SEPPÄNEN, M. & TUOMINEN, S. N.D. FIRSTBEAT HYVINVOINTIANALYYSI. KÄSIKIRJA. VERSIO 3.0.1. JYVÄSKYLÄ: FIRSTBEAT TECHNOLOGIES.
- STRESSI JA STRESSIN MITTAUS. 2005. JYVÄSKYLÄ: FIRSTBEAT TECHNOLOGIES. VIITATTU 19.10.2017. [HTTP://WWW.FIRSTBEAT.FI/FILES/STRESSIPAPERI.PDF](http://www.firstbeat.fi/files/stressipaperi.pdf)
- UNIONGELMAT VAARANTAVAT TERVEYDEN. TESSO. SOSIAALI- JA TERVEYSPOLIITTINEN AIKAKAUSLEHTI. VIITATTU 19.10.2017 [HTTPS://TESSO.FI/ARTIKKELI/UNIONGELMAT-VAARANTAVAT-TERVEYDEN](https://tesso.fi/artikkeli/uniongelmat-vaarantavat-terveyden)
- UNI. 2014. THL. VIITATTU 19.10. [HTTPS://WWW.THL.FI/FI/WEB/ELINTAVAT-JA-RAVITSEMUS/UNI](https://www.thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/uni)