

Sydänterveyttä liikkumalla

28.9.2017

Liikuntapiirakka - tästä kaikki lähtee!



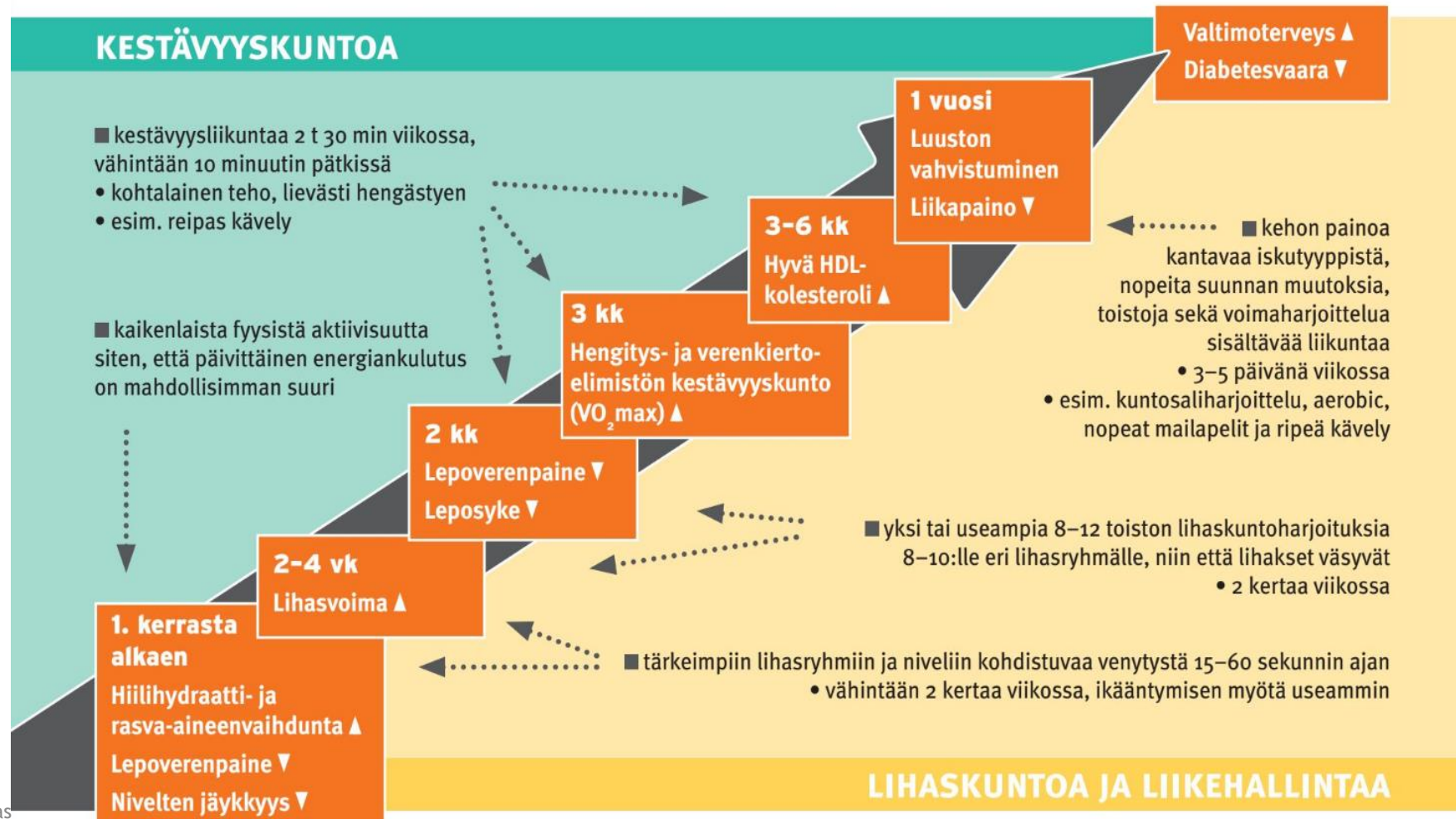
Miksi sinä liikut?



Liikunnan positiiviset vaikutukset



Terveysliikunnan vaikutusajat



Montako askelta kertyy päivässä?

Päivittäinen tavoite 10 000 askelta

- Arkiset toimet; kotityöt, aamu- ja iltatoimet, kotona ja koulussa liikkuminen, autolle ja mopolle kävely, kaupassa kävely
= 2 000–5 000 askelta
- 1 km kävelyä kotiin = 2 000 askelta
- Portaat 5 kerrosta = 100 askelta
- 30 min. reipasta kävelyä = 6 000 askelta

Jokainen askel kannattaa!

Mitä tärkeää muistaa liikkuesssa?

- ▶ Alkuverryttely!
- ▶ (Intensiteetti kohoaa asteittain)
- ▶ Liiku oikealla sykkeellä, laske sykereservisi
- ▶ Loppujäähdyttely

Rasitus liikunnan aikana

Miltä rasitus tuntuu nyt?*

	Miltä rasitus tuntuu?	Sopivuus	Havainnoi hengitystä
6			
7	erittäin kevyt		normaali hengitysrytmi
8			
9	hyvin kevyt		
10		sopii kaikille	hengitys kiihtyy (puhuminen sujuu)
11	kevyt		
12		sopii terveys- ja kuntoliikkuville	
13	hieman rasittava		hengästyttää (puhuminen vaikeutuu)
14			
15	rasittava		
16		sopii kovalle kuntoilijoille ja urheilijoille silloin tällöin	puuskuttaa (puhuminen mahdotonta)
17	hyvin rasittava		
18			
19	erittäin rasittava		
20			

Testaa liikuntatottumuksesi

1. Parannan kestävyyskuntoani

a.) liikkumalla useana päivänä viikossa reippaasti, esimerkiksi reipas kävely, yhteensä

- ainakin 2 t 30 min
- alle 2 t 30 min
- en ollenkaan

b.) liikkumalla useana päivänä viikossa rasittavasti, esimerkiksi pallopelit, hiihto, juoksu, yhteensä

- ainakin 1 t 15 min
- alle 1 t 15 min
- en ollenkaan

2. Kohennan lihaskuntoani, esimerkiksi kuntosali ja jumpat, viikossa

- ainakin 2 kertaa
- kerran
- en kertaakaan

3. Kun nousen ylempiin kerroksiin talossa, yleensä

- käytän hissiä
- kävelen portaita

4. Käydessäni kaupassa

- ajan autolla mahdollisimman lähelle ovea
- kävelen tai pyöräilen kauppaan aina, kun mahdollista

5. Kuljen työmatkat

- kävellen tai pyöräillen
- omalla autolla tai julkisilla kulkuvälineillä

6. Liikun työssäni paljon

- aina (esimerkiksi postinjakaja)
- useimmiten (esimerkiksi hoitotyö)
- harvoin (esimerkiksi istumatyö)

7. Halutessani onnistun järjestämään itselleni aikaa liikuntaa varten

- aina
- useimmiten
- joskus
- en koskaan

8. Yleisin syy siihen, että en liiku, on

- huono sää
- väsynyt olo työn tai muiden vaatimusten vuoksi
- ajanpuute
- liikuntapaikkojen kaukainen sijainti
- en jätä liikuntaa väliin, ellen ole sairas

9. Liikkuminen tuottaa minulle mielihyvää

- aina
- useimmiten
- joskus
- ei koskaan

10. Minulle mieleisiä liikkumismuotoja ovat

- piha- ja puutarhatyöt
- marjastaminen, sienestäminen, metsästys
- pyöräily
- kävely, sauvakävely
- lenkkeily tai juoksu
- uinti
- pallopelit
- kuntosali, kuntojumpat
- tanssiminen
- venyttely, jooga
- joku muu, mikä _____

11. Liikunta antaa minulle

- iloa
- voimia
- ystäviä
- omaa aikaa
- terveyttä
- onnistumista
- muuta, mitä _____

Mitä vastaukset kertovat

liikuntatottumuksistasi

Vertaa jokaista vastaustasi erikseen alla oleviin vaihtoehtoihin. Tällöin huomaat, mitkä asiat liikuntatottumuksissasi ovat jo kunnossa ja mihin asioihin voisit kiinnittää huomiota. Kaikki kysymykset eivät välttämättä koske sinun arkeasi. On hyvä, jos valitsit ensimmäisessä kysymyksessä (1a ja 1b) yhdenkin vihreän vaihtoehdon.

Vihreä vaihtoehto

Tältä osin liikuntatottumuksesi ovat hyvässä kunnossa terveytesi ja hyvinvointisi kannalta. Hieno juttu! Tärkeintä on liikkua säännöllisesti, mikä toteutuu usein helpoiten arkiliikunnan myötä. Jatka samaan malliin.

Punainen vaihtoehto

Tältä osin liikuntatottumuksissasi saattaa olla kehitettävää terveytesi ja hyvinvointisi kannalta. Voit tarkastella liikuntatottumuksiasi ja miettiä, mitä olisit valmis muuttamaan. Kaikkia tapoja ei välttämättä pysty muuttamaan, mutta jo pienillä muutoksilla saa tuloksia aikaan!

Lähteet

- ▶ Sydänliitto. Viitattu 27.9.2017.
<https://sydanliitto.fi/ammattilaisnetti/elintapaohjaus/ota-ohjauskartta>
- ▶ Testaa liikuntatottumuksesi. Viitattu 27.9.2017.
https://www.dropbox.com/s/xne7c47tyek14mj/Testaa_liikuntatottumuksesi_2015_vedos.pdf?dl=0