

<https://helda.helsinki.fi>

Let's Move It : Opiskelijan työkirja

Hynynen, Sini-Tuuli

Helsingin yliopisto, Sosiaalitieteiden laitos
2015

Hynynen , S-T , Kaaja , E & Hankonen , N 2015 , Let's Move It : Opiskelijan työkirja .
Helsingin yliopisto, Sosiaalitieteiden laitos , Helsinki .

<http://hdl.handle.net/10138/333205>

cc_by_nc
publishedVersion

Downloaded from Helda, University of Helsinki institutional repository.

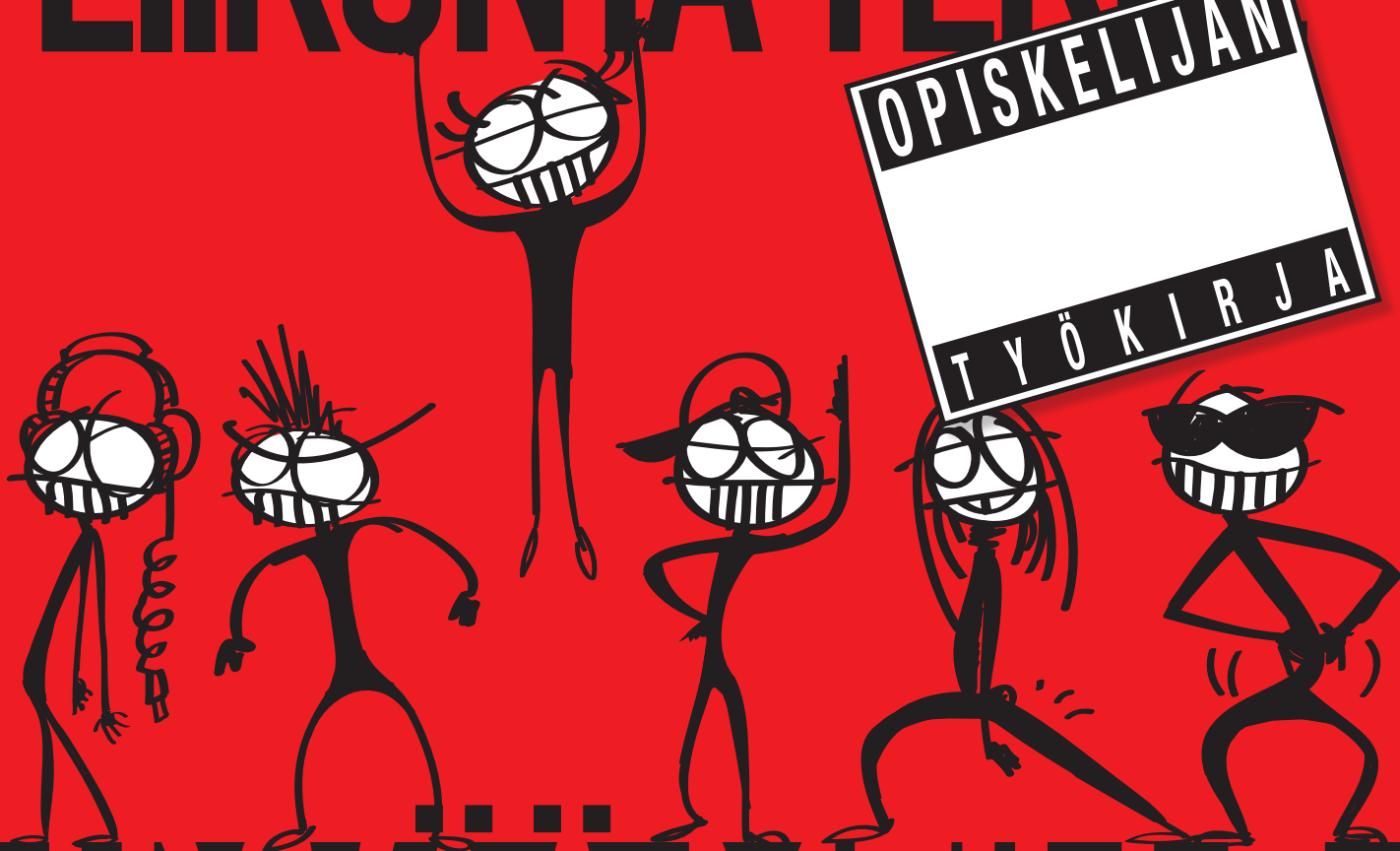
This is an electronic reprint of the original article.

This reprint may differ from the original in pagination and typographic detail.

Please cite the original version.

LIIKUNTA TEKEE

OPISKELIJAN
TYÖKIRJA



HYVÄÄ MEILLE KAIKILLE

LET'S MOVE IT

LET'S MOVE IT -OPISKELIJAN KIRJA

Tämä työkirja on tarkoitettu käytettäväksi ammattioppilaitosten opetuksessa. Kirja sisältää perustietoa liikkumisesta ja liiallisen istumisen seurauksista. Lisäksi kirjassa on aktiivisia tehtäviä sekä extramateriaalia hyvän kunnon rakentamiseen.

Työkirjan sisältö on yhteensopiva ammatillisen koulutuksen vuonna 2015 voimaan astuvan Työkyvyn ylläpitäminen, liikunta ja terveystieto -tutkinnon osan kanssa.

Käsikirjoitus

Sini-Tuuli Hynynen
Elisa Kaaja
Nelli Hankonen

Kiitokset kirjan kehittämiseen osallistuneille ja aiempia versioita kommentoineille opiskelijoille, opettajille ja Let's Move It -ryhmän jäsenille!

Julkaisija

Helsingin yliopisto
Sosiaalitieteiden laitos

Ulkoasu & piirrokset

Punkhelsinki

Kuvat

Shutterstock

Rahoitus

Sosiaali- ja terveysministeriö (STM), terveyden edistämisen määräraha ja Opetus- ja kulttuuriministeriö (OKM), liikuntatieteelliset tutkimusprojektit

© Helsingin yliopisto, Let's Move It -hanke. Tämä oppikirja on tarkoitettu vuosina 2015–17 ohjelmaoppilaitosten opiskelijoiden käyttöön eikä sitä saa kopioida ilman tutkimushankkeen lupaa.



SISÄLLYS

1. STARTTI!	
Istumisen seuraukset	07
Istuminen on pyllystä -checklist.....	08
Aktivoi päiväsi.....	10
Action: oma liikkumispäiväkirja.....	12
Extra-action: ”mikä meininki” -tikkataulu.....	14
Extra-action: liikunnan plussat.....	16
2. KUNTOON!	
Hyvän kunnon kombo.....	18
Arkiliikelainauksia.....	21
Action: arkiliike	22
Liikkumispäiväkirja.....	23
3. MITEN JA MISSÄ?	
Parhaat ilmaiset treenisovellukset.....	25
Action: innostu kokeilemalla.....	26
Liikkumispäiväkirja.....	28
4. OLE SMART!	
SMART-aakkoset.....	30
Action: oma SMART-tavoita & -suunnitelma.....	31
Liikkumispäiväkirja.....	34
5. ESTEITÄ TIELLÄ?	
Esteiden yli.....	36
Action: suunnitelma vol. 2.....	37
6. MATKA JATKUU	
Let's move it -teesit.....	40
Istuminen on edelleen pyllystä -checklist.....	41
EXTRA-MATERIAALI	
Käyttäytymisen muutoksen malli.....	43
Älä telo! Vinkit tehokkaaseen ja turvalliseen treeniin.....	44
Saliohjelmat.....	45
Kotitreenevideot.....	49
Vinkit oman treeniweekin rakentamiseen.....	50



LET'S MOVE IT -TEESIT

1. KAIKKI LIIKE ON PLUSAA

Pienikin lisäys liikuntaan on aina parempi kuin täysi liikkumattomuus.

2. OMA VALINTA

Päätä itse, liikutko ja miten.

3. LIIKUNTA KUULUU KAIKILLE

Kenenkään ei tarvitse olla huippu-urheilija tai pitkäaikainen harrastaja voidakseen hyötyä tai oppia nauttimaan liikunnasta.

4. TIEDÄ, MIKÄ SUA LIIKUTTAA

Kaikki liikuntamuodot eivät voi sopia kaikille. Tärkeintä on löytää itselle mieluisia ja omaan arkeen sopivia tapoja liikkua.

04

5. TAVOITTEENA HYVÄ OLO, EI RASVATON RUNKO

Liikunta yhdistettynä terveelliseen ruokavalioon auttaa painonhallinnassa, mutta ulkonäköä tärkeämpi liikunnan seuraus on hyvinvoiva mieli ja keho!

6. ISTUMINEN ON PYLLYSTÄ

Lepo on tärkeää, mutta rajansa kaikella: Nykymaailmassa istuminen on tehty ”luonnottoman” helpoksi. Istumisen vähentäminen ja pienetkin tauot istumisesta tekee kropalle ja mielelle gutaa!



1. STARTTI!

”Yritän aina välillä pysähtyä miettimään, miksi teen asioita. Opiskelen, jotta saisin tämän ammatin, josta saisi elannon ja mielekästä tekemistä. Haluan ottaa rennosti vapaa-ajalla, ja tavata kavereita, koska siitä tulee hyvä mieli. Liikunta on mulle tärkeä juttu, koska se auttaa jaksamaan. Olo ei ole niin väsynyt päivisin, kun on hyvä kunto. Huomasin myös, että työssä-oppimisjaksoilla on helpompaa, kun tää ammatti kuitenkin vaatii hyvää fyysistä peruskuntoa. Haluan olla tässä hyvä valmistuessani.”

–Veikko, merkonomi 17v.

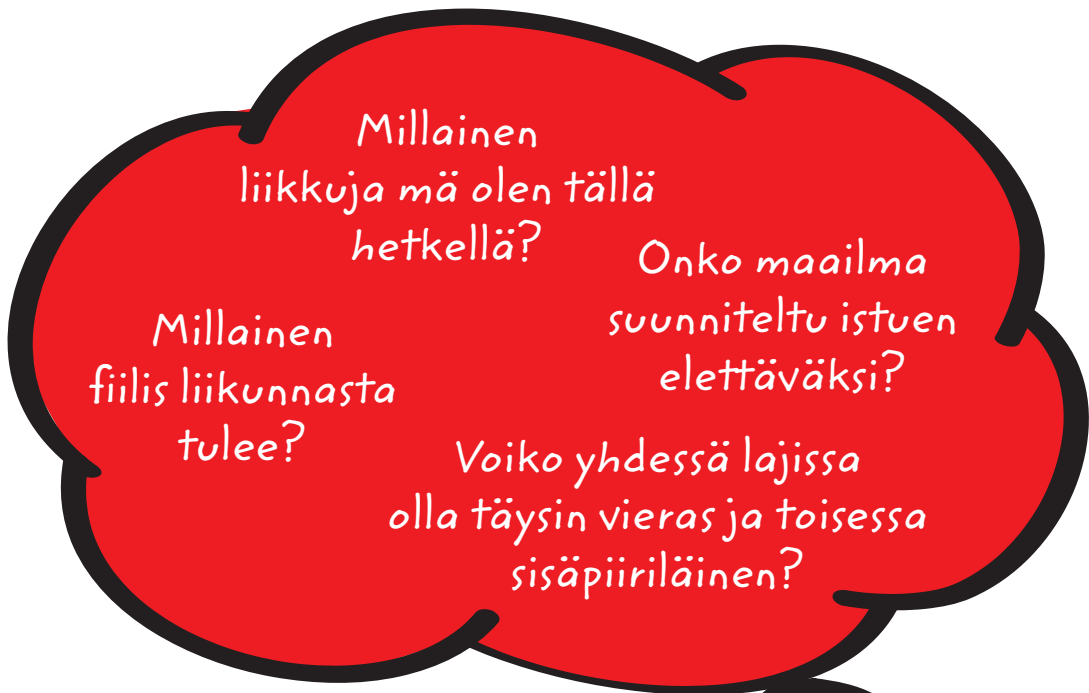
Tervetuloa mukaan Let's Move It -ohjelmaan! Kuuden viikon mittainen ohjelma on suunniteltu vain ja ainoastaan teille tuleville ammattilaisille. Ohjelman aikana pohditaan omaa suhdetta liikuntaan, kokeillaan uusia juttuja ja pidetään hauskaa!



05



Ensimmäisessä tapaamisessa mietitään:



06



LIIKA ISTUMINEN (JA MAKOILU) TEKEE KAIKENLAISTA HUONOA

ISTUMINEN SUMENTAA MIELEN

Aivojen hapenkulku heikkenee ja alkaa väsyttää, päätä jomottaa ja aivojen toiminta hidastuu.



VELTTO VATSA

Istuessa vatsalihakset ovat veltot ja selän lihakset venyneenä. Tästä seuraa selkäkipuja ja huono ryhti.



NISKA NOTKOLLA

Pään huono asento ja hidastunut verenkierto aiheuttavat päänsärkyä, niska- ja hartiakipuja ja jumeja lihaksiin.



LONKAT LUKOSSA

Lonkkien liikkuvuus vähenee ja nivuset painuvat kasaan. Tasa-paino järkkyy ja liikkuminen rajoittuu.



SELKÄRANKA SOIKEANA

Selkäranka jäykistyy ja menettää joustavuutta, mikä lopulta vaurioittaa rankaa.



MISSÄ PAKARAT?

Istuessa pakaralihakset passivoituvat, niistä katoaa kimmoisuus ja lopulta ne surkastuvat.



RYVETTYNYT RYHTI

Selän välilevyt painuvat kasaan, mikä aiheuttaa särkyä, jäykkyyttä ja jopa rappeutumista.



LIHAKSET LÄHTEVÄT

Kun lihaksia ei käytetä, ne rappeutuvat ja surkastuvat.



JALAT KUIN JAUHOMADOT

Verenkierto jalkoihin heikkenee ja lihakset veltostuvat.



ISTUMINEN LISÄÄ RISKIÄ SAIRAUKSIIN – Kuten sydän- ja verenkiertosairauksiin, diabetekseen ja syöpään.

HUOLESTUITKO? EI HÄTÄÄ! HAITTOJEN TORJUNTA ON TOSI HELPPOA!

- PIDÄ TAUKOJA ISTUMISESTA – Nouse ylös ainakin puolen tunnin välein.
- KORVAA ISTUMINEN JA MAKOILU – Seiso, vaihtelee työasentoja tai istu aktiivisemmin (esim. jumppapallon päällä).

Lyhyetkin taudit ennaltaehkäisevät istumisen aiheuttamia vaivoja tehokkaasti!

- Tuolista ylös nouseminen kasvattaa reisilihasten aktiivisuutta 200 % ja nostaa koko kehon energiankulutusta 13 %
- Käveleminen kuluttaa 3–5 kertaa enemmän kuin istuminen
- Seisominen virkistää aivojen verenkiertoa
- Jo kahden minuutin jaloittelu parantaa verensokeriarvoja

Tuolia ei tietysti tarvitse kokonaan unohtaa – lepääminenkin on tärkeää. Reuhdot tai relaatiot – muista kohtaus!

LET'S MOVE IT

ISTUMINEN ON PYLLYSTÄ – CHECKLIST

*Tässä tapoja, joilla voit vähentää paikallaan istumista päivän aikana.
Mitä näistä sinä voisit kokeilla? Rastita itsellesi sopivimmat tavat.*

LIIKENTEESSÄ / KOULUMATKOILLA

- Seison lyhyet bussi-, ratikka- ja junamatkat
- Kävelen tai pyöräilen julkisten liikennevälineiden käytön sijaan
- Jään pari pysäkkiä aiemmin pois ja kävelen loppumatkan

KOULUSSA

- Istun jumppapallolla tai tasapainotyynyllä (aktivoi keskivartaloa!)
- Menen välitunnilla ulos tai lyhyelle kävelyllä
- Hyödynnän taukotilojen liikuntavälineitä
- Haastan kaverit kisaan: esim. vatsalihasliikkeitä jumppapallon päällä, tasapainoilu tasapainolaudalla, liikkuvuutta kuminauhalla tai kepillä

VAPAA-AJALLA

- Luen joskus seisten tai hitaasti käyskennellen
- TV:tä katsoessa nousen mainoskatkoilla seisomaan tai venyttelemään – edes pieneksi hetkeksi
- Rakennan itselleni seisomatyöpisteen esimerkiksi asettamalla pinon kirjoja läppäriin alle
- Kun olen kotona, teen pieniä arkiaskareita (esim. vien roskat)
- Kävelen ympäri kämppää tai nousen seisomaan, kun puhun puhelimesta
- Sometan seisten

08



TIETOKONEELLA OLLESSA

- Nousen seisomaan noin 30 min välein ja venyttelen
- Lataan istumisen vähentämisestä muistuttavan sovelluksen (esim. Pomodoro) koneelle / tablettiin / kännykkään
- Laitan taustakuvaksi venyttelyohjeita

Suosittelimme

- Istumisen/makoilun tauottamista puolen tunnin välein ja
- Istumisen/makoilun kokonaisajan vähentämistä (korvaa osa istumisesta jaloittelulla ja seisomisella!)

Ps. Lepokin on tärkeää!

Istumisen vähentämisestä on monia myönteisiä vaikutuksia. Mitkä ovat sinulle tärkeimmät syyt vähentää istumista? Rastita kolme itsellesi tärkeintä!

- Pysyn virkeänä ja väsymys vähenee
- Niska- ja selkäjumit vähenevät
- Riski kivuliaisiin tuki- ja liikuntaelinsairauksiin (esim. selkäsairaudet) pienenee
- Keskittymiskyky paranee
- Lihakset voimistuvat lähes huomaamatta
- Mieliala kohenee
- Energiankulutus kasvaa

09



AKTIVOI PÄIVÄSI

KOTONA



ISTU VAIN PÖNTÖLLÄ. TEE MUUT ASKAREET SEISTEN



TEE ITSELLESI SEISOMAPÖYTÄ, NIIN ET MENE LYSYYN



KÄVELE SAMALLA KUN PLÄRÄÄT PUHELINTA

MATKALLA



STARTTAA MYÖHÄSSÄ JA SPURTTAA PYSÄKILLE



SEISO JULKISISSA, SE EHKÄISEE PERÄPUKAMIA



JÄÄ POIS AIKAIEMMIN JA KÄVELE LOPPUMATKA

KOULUSSA



OTA BREIKKI ISTUMISESTA JA PYSYT VIRKEÄNÄ

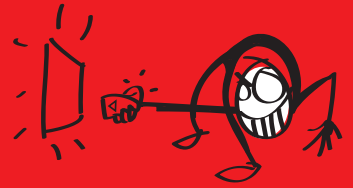


NOTKU VÄLITUNNILLA, NIIN TREENAAT SAMALLA



KÄYTÄ PORTAITA JA PYLLYLIHAKSESI KIITTÄVÄT

VAPAA-AIKANA



VENYTELE RUUDUN ÄÄRESSÄ, NIIN ET HOMEHDU SOHVAAN



KÄY KÄVELYLLÄ, ULKOILUTA LEMMIKKIÄSI TAI ITSEÄSI



JOS ON PAKKO ISTUA, TEE SE JUMPPAPALLOLLA

KAIKKI LIIKKUMINEN TEKEE GUTAA.



LIIKUNTA TEKEE KAIKENLAISTA HYVÄÄ

LIIKKUMALLA FIKSUMMAKSI

Liikunta virkistää aivo-
toimintaa ja ajattelua
sekä parantaa mieli-
alaa ja vireyttä.



LIIKKUMALLA MUKAVAMMAKSI

Liikkuminen vähentää
stressiä ja jännitty-
neisyyttä sekä lievit-
tää alakuloisuutta ja
ahdistusta.



SÄRKYMÄTÖN SYDÄN

Kuntoilu vahvistaa
sydäntä. Sydän on lihas
ja se tykkää kun sitä
rasitetaan. Kunnossa
oleva saa koko kehon
soimaan.



LIHAS KASVAA

Jos lihasta ei käytä,
se surkastuu.
Lihaskuntoharjoittelu
vahvistaa ja kasvattaa
lihaksia.



KEUHKOT KUNNOSSA

Kestävyysliikunta
parantaa hapenotto-
kykyä, jaksat parem-
min, etkä hengästy
helpolla.



LÄSKI FILEEKSI

Säännöllinen
liikkinen pitää
painon kurissa. Se
kiihdyttää aineen-
vaihuntaa ja polttaa
kaloreita.



RUHTINAALLINEN RYHTI

Selkä- ja vatsalihakset
tukevat selkärankaasi.
Liikunta antaa uutta ryh-
tiä koko olemukseesi.



LUJAT LUUT

Liikunta vahvistaa
luustoa. Luut pitävät
tärähtelystä. Vahvat
luut kestävät iskuja ja
kolauksia paremmin.



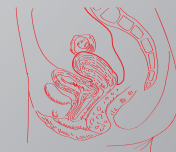
MAAGINEN MIESKUNTO

Liikunta parantaa veren-
kiertoa, lihaskuntoa ja
suorituskykyä.



NAPAKKA NAISKUNTO

Liikunta parantaa veren-
kiertoa, lihaskun-
toa ja suorituskykyä.



PARENTAL
ADVISORY
EXPLICIT CONTENT

ACTION, VIIKKO 1: OMA LIKKUMISPÄIVÄKIRJA

TÄYTÄ PÄIVÄKIRJAAN JOKA ILTA (ENNEN NUKKUMAANMENOA):

- 1) Päivän liikuntahetket ja mikä fiilis niiden jälkeen oli (esim. piirrä liikuntahetken yhteyteen 😊, 😐 tai 😞 fiiliksen mukaan)
- 2) Halutessasi voit myös merkitä, monelta heräsit ja monelta menet nukkumaan (vapaaehtoinen)

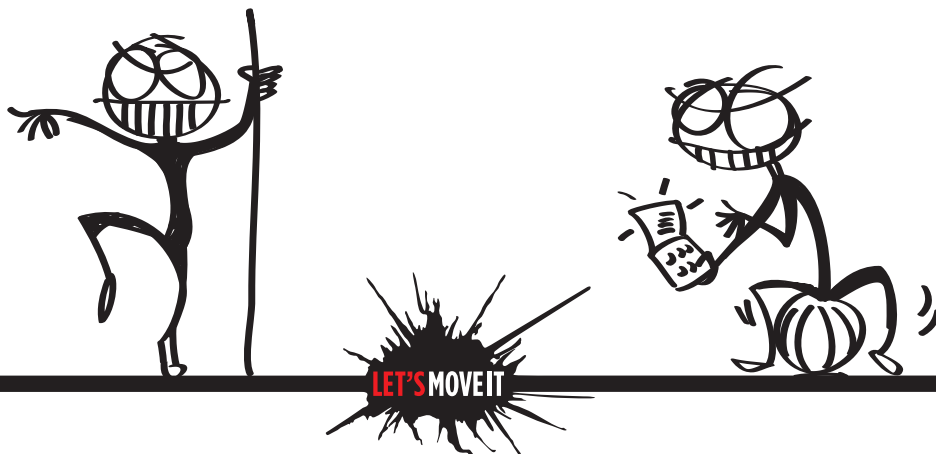
ESIMERKKI LIKKUMISPÄIVÄKIRJASTA:

TÄYTÄ PÄIVÄKIRJAAN JOKA ILTA (ennen nukkumaanmenoa):

1) Päivän liikuntahetket ja mikä fiilis niiden jälkeen oli (😊 😐 😞).

OMA LIKKUMISPÄIVÄKIRJA							
	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
AAMUPÄIVÄ					Liikuntatunti/ jalkapallo 1h 😊	Kävellen kaverille 30 min 😊	Pitkä hölkkälenkki Miian kanssa 1h 10 min 😞 (hiukan liian pitkä)
ILTAPÄIVÄ	Zumba 50 min 😊		Koulusta kaupan kautta pyörällä 20 min 😊			Kävellen kotiin 30 min 😊	
ILTA			Koiran kanssa lenkillä 35 min (olin hiukan kipeä Blaah) 😞				Seisoin bussi- matkan 😊

12



TÄYTÄ PÄIVÄKIRJAAN JOKA ILTA (ennen nukkumaanmenoa):
1) Päivän liikuntahetket ja mikä fiilis niiden jälkeen oli (😊 😐 😞).

OMA LIIKKUMISPÄIVÄKIRJA viikko 1							
	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
AAMUPÄIVÄ							
ILTAPÄIVÄ							
ILTA							

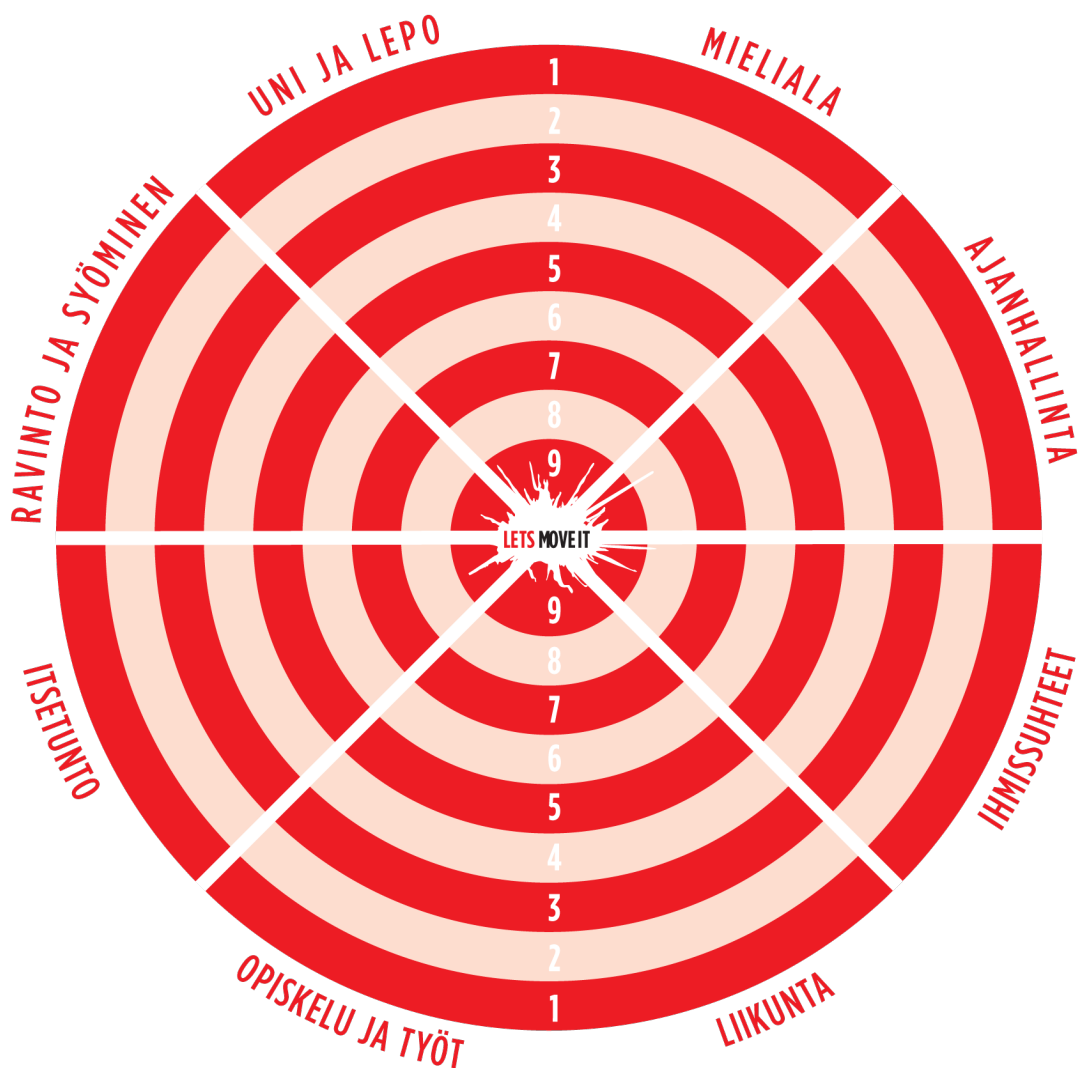


EXTRA-ACTION: "MIKÄ MEININKI" -TIKKATAULU

Millä elämänalueilla sinulla menee tällä hetkellä hyvin?
Heitä raksi tikkatauluun sopivaan kohtaan!

ASTEIKKO: 1 = HUTI, todella huono meininki
10 = TÄYSOSUMA, todella hyvä meininki

14



**Miltä tikkataulu näytti? Mistä löytyi parantamisen varaa?
Miten meininkiä eri elämän osa-alueilla voi parantaa LIIKKUMALLA?
Jos liikkuisin enemmän, miten se vaikuttaisi...**

...MIELIALAAN?

Parempi fiilis

Ei vaikutusta

Huonompi fiilis

Miksi?

...AJANHALLINTAAN?

Helpompi hallita aikaa

Ei vaikutusta

Vaikeampi hallita aikaa

Miksi?

...IHMISSUHTEISIIN?

Paremmat ihmissuhteet

Ei vaikutusta

Kehnommat ihmissuhteet

Miksi?

...OPISKELUUN JA TYÖHÖN?

Tehokkaampi opiskelussa

Ei vaikutusta

Tehottomampi opiskelussa

Miksi?

...ITSETUNTOON?

Parantaisi itsetuntoa

Ei vaikutusta

Heikentäisi itsetuntoa

Miksi?

...UNEEN JA LEPOON?

Nukkuisin paremmin

Ei vaikutusta

Nukkuisin huonommin

Miksi?

Jos ruksit paljon viimeisiä vaihtoehtoja, niin tulitko ajatelleeksi, että...

- liikunta virkistää aivotointaa ja lisää skarppiutta.
- liikunnan myötä voit saada uusia kavereita.
- liikkua voit myös kavereiden kanssa – saat kaksi karpästä yhdellä iskulla.
- liikkua voit vaikka vain 10 minuuttia kerralla.
- kova treeni lähellä nukkumaan menoaikaa vaikeuttaa nukahtamista, mutta liikunta aiemmin päivällä helpottaa nukahtamista ja parantaa unen laatua.

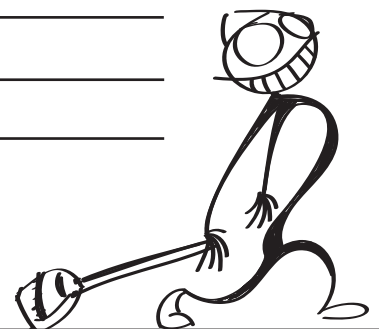


EXTRA-ACTION: MIKSI SINÄ LIIKUT?

Raksi sinulle tärkeimmät liikunnan plussat.

- Virkeämpi fiilis
- Purkaa stressiä
- Helpottaa nukahtamista
- Voimaa!
- Säästän bensa- ja bussirahaa pyöräilemällä ja kävelemällä
- Matkaliikunta on luontoystävällistä
- Hyvät yöunet
- Itsevarma fiilis
- Vähentää niskajumeja
- Pitää painon kurissa
- Lisää luovuutta
- Voittaja-olo!
- Parempi keskittymiskyky
- Ajatus kulkee paremmin
- Vähentää päänsärkyä
- Muu plussa, mikä? _____

16



2. KUNTOON!

”Ennen pienikin liikunta tuntui pahalta ja hengästytti. Päivän päätteeksi oli niskat, hartiat ja pää täysin jumissa. Yksi päivä mä sit päätin, että haluan voida paremmin. Aloitin pienestä, kävelin ja pyöräilin paikasta toiseen. Kunto ja kestävyys on kasvanut aika nopeasti ja ilman hikeä, verta tai kyyneliä. Yleinen fiilis on nyt parempi ja oon huomattavasti energisempi. Oon miettinyt, että seuraavaksi voisın ruveta käymään vaikka sählytreeneissä.”

– Miikka, kokki, 18 v.

Toisessa tapaamisessa pohditaan:



Mistä fyysinen
kunto koostuu?
Entä miten sitä voi
kehittää?

Kuinka paljon on
sopivasti treeniä?

VIIKKO 2

17

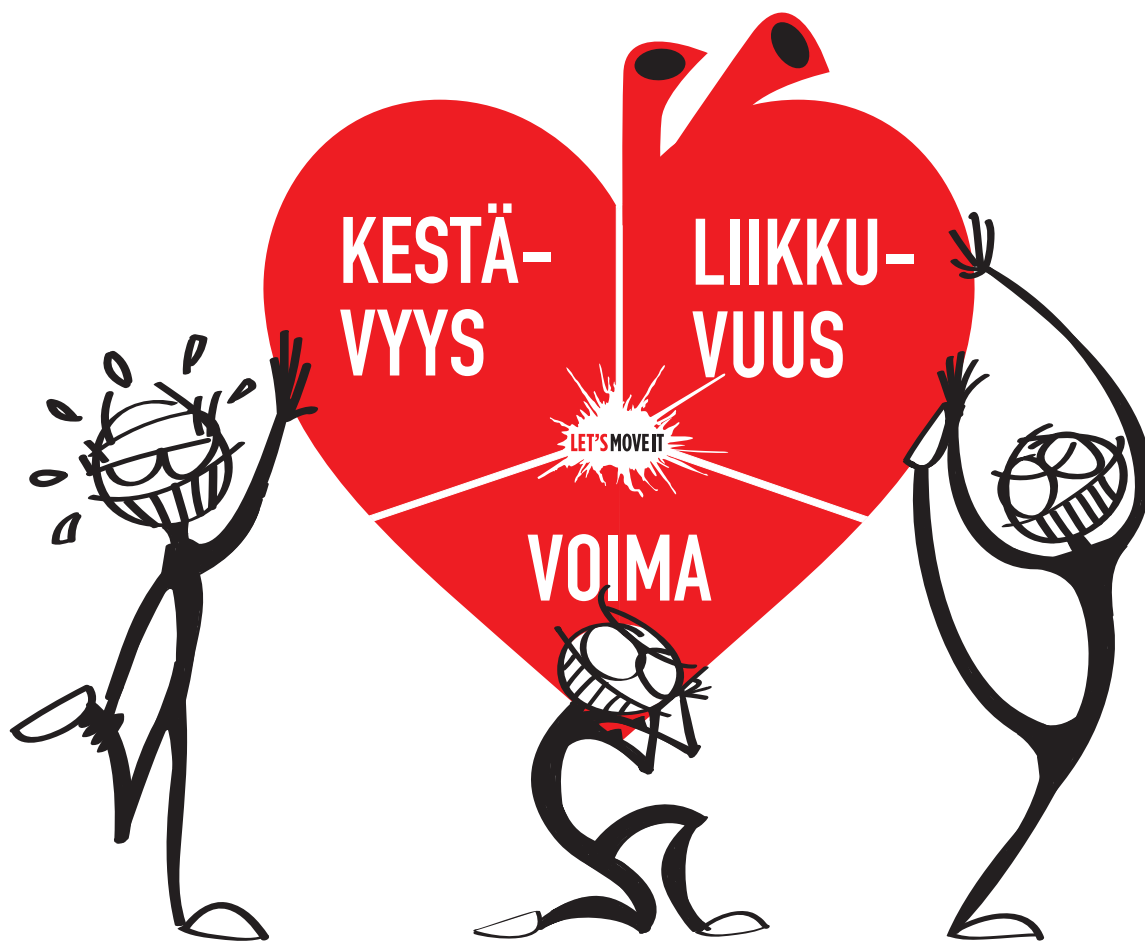
VIIKKO 2



HYVÄN KUNNON KOMBO

**Kehitä kunnon
kaikkia osa-alueita
tasapuolisesti.**

18



KESTÄVYYSTREENI

MIKSI? Kestävyys = **kykyä vastustaa väsähtämistä**. Kestävyysharjoittelu auttaa juoksemaan bussin kiinni ja nousemaan portaita. **Se virkistää mieltä sekä pitää sydämen ja hengityselimistön tikissä.**

MITEN? Aloittelijalle kestävyystreeniksi sopii reipas kävely. Kun kuntosi on kohonnut, eikä kävely enää hengästyä, on esimerkiksi hölkkä sopiva tapa kestävyyskuntosi kohottamiseen. **Kaikki lajit, joissa hengästyy**, ovat hyvää kestävyystreeniä. Lista näistä on lähes loputon.

VINKKI: Voit käydä myös osoitteessa www.letsmoveit.fi ja tsekata kestävyystreeniksi suunnitellun **SYKE-treenin**.

KUINKA PALJON? Nuorille suositellaan kestävyyttä kohentavaa liikkumista **joka päivä**. Liikettä saisi kertyä **päivän mittaan 1,5 h**. Tämän ei kuitenkaan tarvitse tulla kasaan kerralla. Lyhyetkin pätkät liikkeessä – esimerkiksi 10 minuutin kävely tai juoksuspurtit bussipysäkille – kerryttävät kokonaispottia!

VOIMATREENI

MIKSI? Säännöllinen voimaharjoittelu **ylläpitää lihaskuntoa**. Toisin sanoen se kasvattaa habaa ja pitää kropan ryhdikkäänä.

MITEN? Voimatreeniä **voi tehdä missä vain**. Voit käydä salilla nostelemassa rautaa, pinota halkoja mökillä tai tehdä nopean ja tehokkaan treenin ilman välineitä vaikka omassa huoneessasi.

VINKKI: Tutustu nettisivuillamme (letsmoveit.fi) **VOIMA-treeniin**, niin opit harjoittamaan lihaskuntoa oman kehon painolla missä haluat ja milloin haluat.

KUINKA PALJON? Suositus nuorille on **3 kertaa viikossa**. Jos et ole aiemmin harjoitellut, jo yksi treeni viikossa on 100 % lisäys ja tosi hyvä alku!



LIKKUVUUSTREENI

MIKSI? Liikkuvuusharjoittelu **notkistaa ja helpottaa jumeja**, saat sidottua omat kengännauhasi ja uskallat treenata ilman pelkoa revähdyksistä.

MITEN? Liikkuvuustreeniä on **esimerkiksi rauhallinen venyttely**, kropan lämmittely ennen voima- tai kestävyystreeniä ja lyhyet aktiivisuusbreikit koulu- tai työpäivän aikana. **VINKKI!** Osoitteesta **www.letsmoveit.fi** löydät myös **VENY-treenin**, joilla pääset alkuun.

KUINKA PALJON? Harjoita liikkuvuutta vähän joka päivä. Kun istut, pyörittele hartioita ja kurottele kattoon. Saat veren virtaamaan, pidät asennon skarppina ja mielen virkeänä. **Varsinainen venyttely** palauttaa voimatreenistä kiristyneet lihakset takaisin lepopituuteen, Venyttele siksi aina lihaskuntoharjoittelun perään, eli **noin 3 kertaa viikossa**.

VINKKEJÄ

Letsmoveit.fi-sivuilta www.letsmoveit.fi löydät treenit kehittämään jokaista kunnan osa-alueita.

20

Voit tehdä Let's Move It -kotitreenivideoista ensin voimaa parantavan treenin ja heti perään venyttelyn.



ACTION, VIIKKO 2: ARKILIIKE

MITÄ?

Lisää pienillä teoilla liikettä arkeesi.

"Yleensä, kun mä puhun puhelimesta, niin mä samalla kävelen edes takaisin ympäri kämppää"
– Jonna 17 v.

"Mulla on koira, niin sitä tulee lenkitettyä. Meillä on diili, että mä käyn sen kanssa ulkona aina aamuisin – satoi tai paistoi. Kahvikuppi yhteen käteen, koiran hihna toiseen käteen ja pihalle"
– Monika, 18 v.

MIKSI?

"Aikaisemmin kuljin mopolla tai kaverin autolla joka paikkaan. Liikunta jäi tosi vähiin ja olo oli nuutunut. Nyt kävelen edes kerran päi vässä. Raitis ilma tekee ihmeitä – ajatus kulkee ja oon virkeempi."
– Joonas, 18 v.

"Meidän kotirapussa on neljä kerrosta ja maailman hitain hissi. En jaksa venailia, joten yleensä vaan **harpon portaat ylös**. Aluksi kun muutettiin tuohon taloon, niin vähän hengästytti ja hikoilutti, mutta en mä enää edes huomaa sitä. Kai mun kunto sit on kohonnut."
– Mark 17 v.

ARKILIIKE: Valitse ja kokeile helppoa arkiliikettä seuraavaksi viikoksi:

- Aina kun tulen **portaisiin**, niin en ota hissiä vaan kävelen ylös, myös liukuportaat.
- Kuljen kouluun tai harrastuksiin **kävelen**.
- Jos otan bussin, niin hyppään pari pysäkkiä tavallista aikaisemmin kyydistä.
- Kun telkkaria katsoessani tulee mainostauko, niin **teen minitreenin**. Esim. muutaman punnerruksen, vatsalihasliikkeen tai venyttelyliikkeen.
- Vaihdan** kaverin kanssa **kahvittelun** rentoon yhteiseen **kävelylenkkiin** tai vaikka shoppailuun.
- Olen aktiivinen kotona**. Käyn koiran kanssa lenkillä, pesen auton, imuroin, teen pihatöitä, siivoan vaatekaapin.
- Teen jotain muuta, mitä? _____

22

”LIKKUA VOI ILMAN LENKKAREITA JA HIKIPANTAA. KAIKKI LIIKE ON PLUSAA.”



TÄYTÄ PÄIVÄKIRJAAN JOKA ILTA (ennen nukkumaanmenoa):
1) Päivän liikuntahetket ja mikä fiilis niiden jälkeen oli (😊 😐 😞).

OMA LIIKKUMISPÄIVÄKIRJA viikko 2							
	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
AAMUPÄIVÄ							
ILTAPÄIVÄ							
ILTA							



3. MITEN JA MISSÄ?

"Aina ei tarvitse lähteä kauas liikkumaan, eikä liikunnan tarvitse maksaa mitään. Liikunnan ei mun mielestä pidä myöskään olla mitään irstelyä ja puskemista, vaan rentoa touhua. Mikä tärkeintä, niin kenenkään ei tarvitse olla ammattiurheilija aloittaakseen. Tekemällä oppii!"

– Mira, datanomi, 17 v.

Kolmannessa tapaamisessa pohditaan:



24



Vaihtoehtoja on rajattomasti!



PARHAAT ILMAISET TREENISOVELLUKSET



Zombies, Run! Puoliksi treenisovellus, puoliksi seikkailupeli. Kuuntele lenkillä englanninkielistä tarinaa, jossa zombiet jahtaavat sinua. Juokse karkuun ja kovaa. Emme suosittele tosikoille – emmekä yksin pimeillä metsäteillä lenkkeileville. (iOS, Android)



HeiaHeia! Sosiaalinen suomenkielinen kuntoilusovellus, josta löytyy sekä nettiversio että mobiilisovellus. Erittäin toimiva vaihtoehto paperiselle liikuntapäiväkirjalle! **Seuraa kehitystäsi, kannusta kavereitasi** ja ansaitse mitaleja saavutuksistasi. (iOS, Android ja Windows)



Nike Training Club Houkuttelisiko Jessie J:n tai Serena Williamsin suunnittelema treeni? Nike Training Club on henkilökohtainen valmentaja taskussasi. **Englanninkielinen sovellus tarjoaa laadukkaita 15–45 minuuttisia kotitreenejä.** Voit valita harjoituksesi neljästä vaihtoehdosta: kestävyystreeni, kiinteyttävä treeni, lihasvoimaa kasvattava treeni ja kohdennettu treeni. **Vaikeustasoja löytyy kolme aloittelijasta konkariin.** (iOS, Android)



Moves on mainio väline oman arkiliikkumisen seuraamiseen. Suomalaistaustainen askelmittarisovellus tunnistaa paikat, joissa päivän aikana liikut ja piirtää karttaan kulke-masi matkat. **Voit tarkastella koko päivän aktiivisuuttasi aikajanalla** ja vaikka haastaa itsesi seuraavana päivänä kerryttämään muutama askel enemmän! (iOS, Android)

Eikö näistä napannut mikään? Jos haluat antaa teknohäpäkkeille vielä mahdollisuuden, niin tsekkaa myös:

Sports Tracker – Joka lenkkeilijän paras kaveri. Mittaa matkan, ajan, vauhdin ja kulutetun energian. (iOS, Android, Microsoft)

Endomondo – Ilmainen personal trainer ja treenikaveri, jonka kanssa eri lajien harrastaminen ja suoritusten seuranta sujuvat kätevästi. Kaverille on mahdollista lähettää jopa reaaliaikaisia kannustusviestejä hänen hikoillessaan lenkkipolulla. Voit myös asettaa liikuntasuoritukselle tavoitteita. (iOS, Android, Microsoft)

Runtastic – Pidä helposti kirjaa liikuntasuorituksistasi. Runtasticista löytyy kattava valikoima eri lajeja valittavaksi, joten kyse ei nimestä huolimatta ole pelkästään lenkkeilysovelluksesta. (iOS, Android, Microsoft)

VIKKO 3

25

VIKKO 3



ACTION, VIIKKO 3: INNOSTU KOKEILEMALLA

MITÄ? Kokeile uutta tapaa liikkua. Sinun ei tarvitse sitoutua vuosijäsenyyksiin tai treenata maratonille. Riittää, kun käyt tekemässä kerran jotain uutta ja innostavaa.

MIKSI? Miksi ei?

ESIMERKKI KOKEILUSUUNNITELMASTA:

MITÄ?

Käyn uimassa

MISSÄ?

Lähikaupan viereisessä uimahallissa

Oma
kokeiluni
ensi viikolle

MILLOIN?

Perjantaina
klo 16.00 koulun
jälkeen

KENEN KANSSA?

Yksin tai pikkusiskon
kanssa

26

**KUN KOKEILU ON TEHTY, KERRO
TÄHÄN LYHYESTI MITEN MENI?**

Miltä tuntui? Mikä oli parasta? Voisitko kuvitella kokeilevasi tätä vielä uudestaan?

Käynti oli jees. Ei ollutkaan pariin vuoteen tullut käytyä. Parasta oli 30 minuutin pulikoinnin jälkeen perjantaisauna. Luulin lisäksi, että perjantaisin halli olisi ollut ihan täynnä, mutta ilmeisesti perjantaisin ihmisillä on muuta puuhaa. Voisin kokeilla uudestaan. Täytyy vaikka suunnitella yksi uintimerkintä kalenteriin viikossa.

INNOSTU KOKEILEMALLA

SUUNNITTELE KOKEILUSI ALLA OLEVIIN KUPLIIN.

Voit hyödyntää Let's Move It -tapaamisesta saamiasi vinkkejä, tästä kirjasesta löytyviä liikuntaideoita (ks. EXTRA-materiaalit s. 49) tai sopia liikuntatreffit kaverien kanssa.

OMAN KOKEILUNI SUUNNITELMA:

MITÄ?

MISSÄ?

MILLOIN?

KENEN KANSSA?

Oma kokeiluni ensi viikolle

KUN KOKEILU ON TEHTY, KERRO TÄHÄN LYHYESTI MITEN MENI?

Miltä tuntui? Mikä oli parasta? Voisitko kuvitella kokeilevasi tätä vielä uudestaan?

TÄYTÄ PÄIVÄKIRJAAN JOKA ILTA (ennen nukkumaanmenoa):
1) Päivän liikuntahetket ja mikä fiilis niiden jälkeen oli (😊 😐 😞).

OMA LIIKKUMISPÄIVÄKIRJA viikko 3

	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
AAMUPÄIVÄ							
ILTAPÄIVÄ							
ILTA							

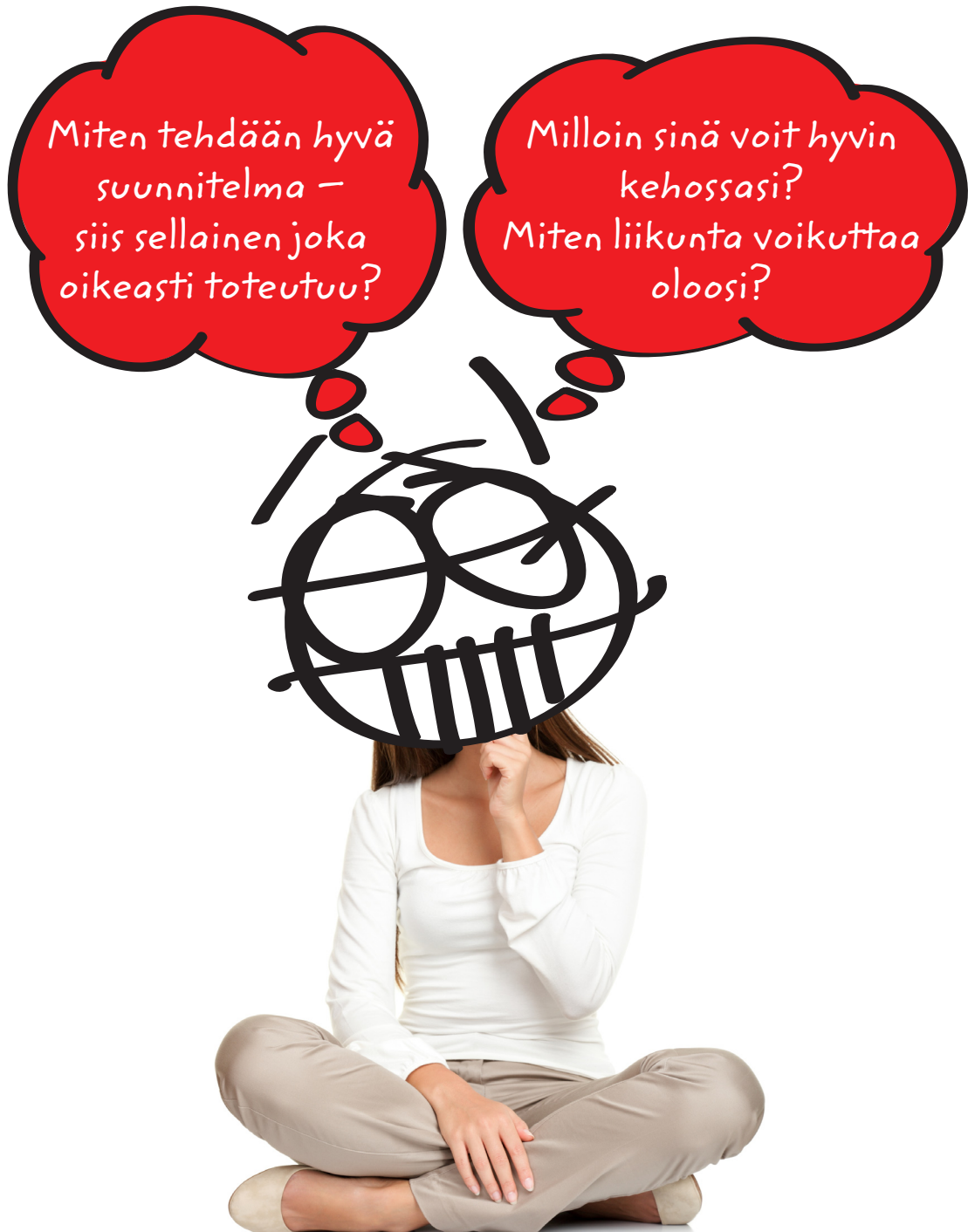


4. OLE SMART!

"Tavoitteen asettaminen ja suunnittelu saattaa kuulostaa tylsältä, mutta kun mä asetan itselleni tavoitteen ja onnistun siinä, tulee aika voittajafiilis!"

– Tommi, ravintola-ala, 16 v.

Neljännessä tapaamisessa mietitään:



VIIKKO 4

29

VIIKKO 4



SMART-AAKKOSET

Millainen on hyvä tavoite?

S **AAVUTETTAVA**
Aseta itsellesi tavoite, joka on saavutettavissa. On hyvä tähdätä korkealle, mutta **älä vaadi itseltäsi mahdottomuuksia.**

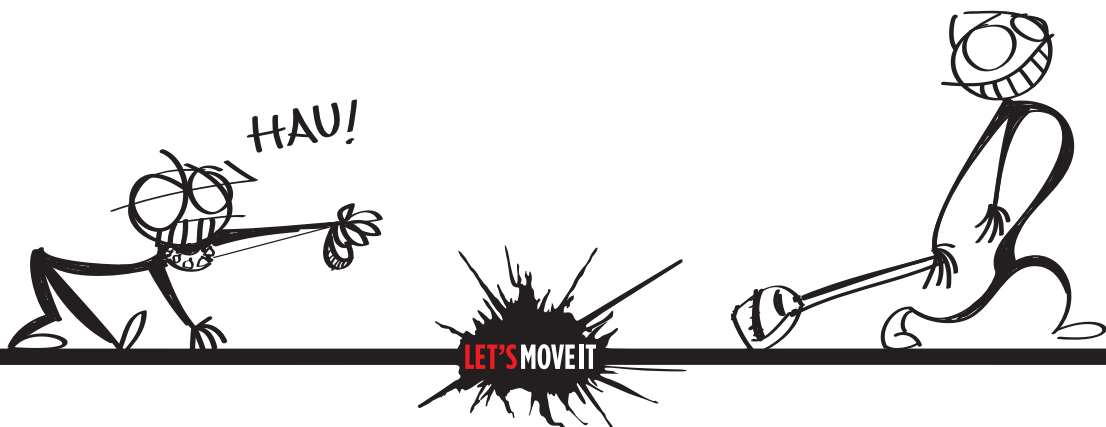
M **ITATTAVA**
Mieti, **minkä on muututtava** (esim. viikoittaiset lenkkikerrat) ja kuinka paljon (esim. kerran viikossa lisää). Mistä tiedät tavoitteesi toteutuneen? **Seuraa toteutumista!**

30

A **JANKOHTAINEN**
...ja **aikataulutettu** tavoite toteutuu. Varmista, että asettamasi tavoitteet **sopivat elämäntilanteeseesi.**

R **ELEVANTTI**
Aseta itsellesi sellainen tavoite, joka on **sinulle tärkeä.** Tee tavoitteesta innostava ja myönteinen!

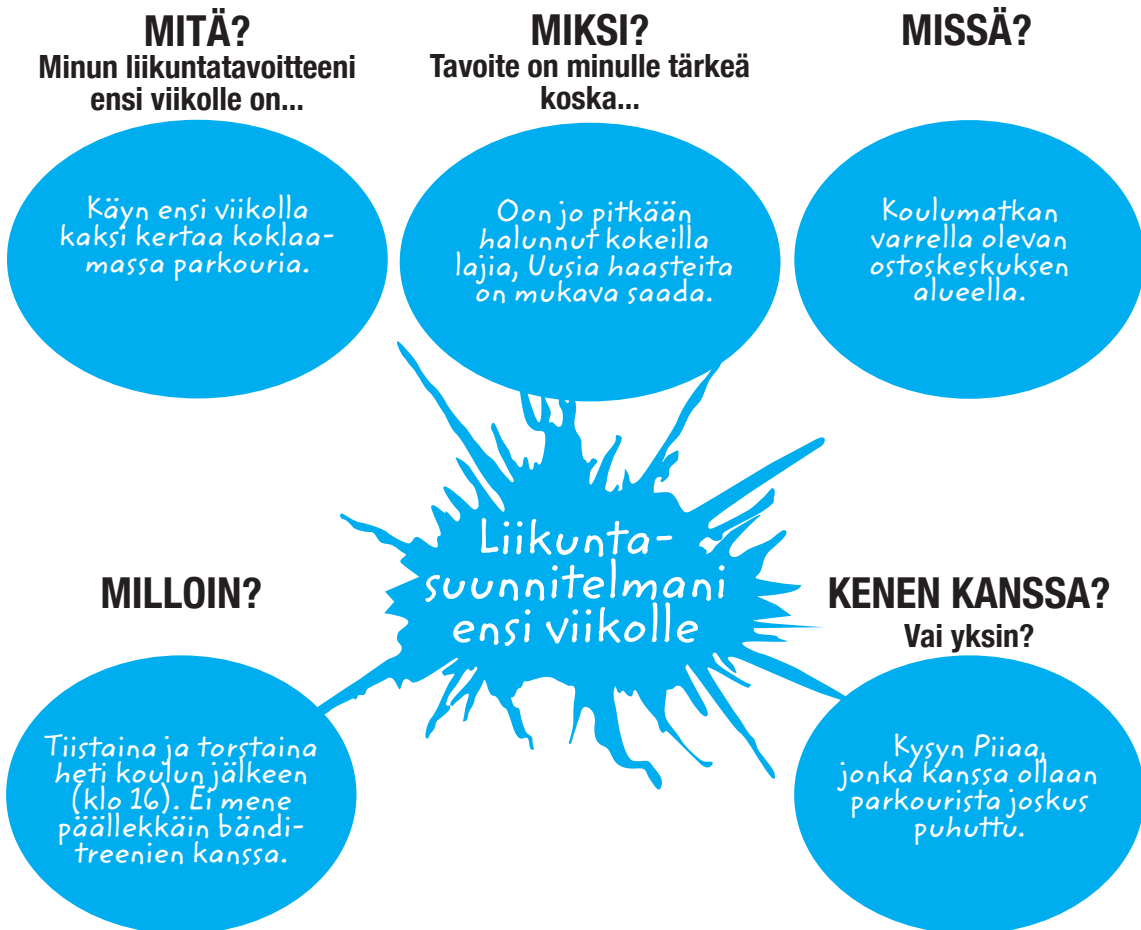
T **ARKKA**
Hyvin mietitty ja tarkka tavoitteen **toteutussuunnitelma** toteutuu paljon todennäköisemmin kuin epämääräinen tavoite. Mieti mitä, missä, milloin ja kenen kanssa!



ACTION, VIIKKO 4: OMA SMART-TAVOITE JA -SUUNNITELMA

MITÄ? Tehdään ja toteutetaan oma SMART-liikuntatavoite ja -suunnitelma ensi viikolle.

MIKSI? Opit asettamaan itsellesi merkityksellisen ja riittävän tarkan tavoitteen ja toteutumista helpottavan suunnitelman, jolla saavutat tavoitteesi. VINKKI: Tsekkaa SMART-aakkoset (s. 30)!



Kuinka varma olet, että pystyt toteuttamaan suunnitelmasi ja saavuttamaan tavoitteesi?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

En yhtään varma

Todella varma



OMA SMART-TAVOITE JA -SUUNNITELMA

Kirjaa alle oma liikuntatavoitteesi ja -suunnitelmasi ensi viikolle!

VINKKI: Voit käyttää ideoimisessa Kuntoon-checklistiä (s. 33) ja merkitä suunnitelmasi suoraan (myös) liikuntapäiväkirjaan.

MITÄ?
Minun liikuntatavoitteeni ensi viikolle on...

MIKSI?
Tavoite on minulle tärkeä koska...

MISSÄ?

MILLOIN?

KENEN KANSSA?
Vai yksin?

Liikunta-suunnitelmani ensi viikolle

32

Kuinka varma olet, että pystyt toteuttamaan suunnitelmasi ja saavuttamaan tavoitteesi?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

En yhtään varma

Todella varma

Jos huomaat olevasi epävarma (ruksi esim. 2 tai 3 kohdalla), palaa tarkistamaan tavoitettasi sellaiseksi, jonka toteutumiseen sinun on helpompi uskoa.



EXTRA-ACTION: KUNTOON-Checklist

Raksi alla olevista treeni-ideoista yksi tai useampi. Poimi vaikka yksi treeni kunkin osa-alueen alta ensi viikon ohjelmaasi. Tai keskity juuri siihen kunnon osa-alueeseen, jota haluat kehittää. Kun olet valinnut tavoitteesi, voit suoraan kirjata liikuntapäiväkirjaasi (s. 49) mitä aiot tehdä, milloin ja missä.

KESTÄVYYS:

- Teen kaksi kertaa viikossa SYKE-treenin Let's Move It -kotitreenivideoista (s. 49).
 - Käyn puolen tunnin lenkillä (kävely, pyöräily, hölkkä, hiihto).
 - Käyn kavereiden kanssa ulkona pelaamassa palloa (esim. koripalloa, jalkapalloa, uppopalloa, polttopalloa, pesäpalloa, käsipalloa, lentopalloa).
 - Lataan puhelimeeni askelmittarin ja kävelen viikon jokaisena päivänä vähän enemmän kuin edellisenä.
 - Teen jotain muuta; mitä, missä, milloin?
-
-

LIKKUVUUS:

- Teen kaksi kertaa viikossa VENY-treenin Let's Move It -kotitreenivideoista (s. 49).
 - Käyn kerran joogassa tai kehonhuoltotunnilla.
 - Pidän lyhyen venytelytuokion joka ilta ennen nukkumaanmenoa.
 - Teen jotain muuta; mitä, missä, milloin?
-
-

VOIMA:

- Teen kaksi kertaa viikossa VOIMA-treenin Let's Move It -kotitreenivideoista (s. 49).
 - Käyn tekemässä 45 min treenin kuntosalilla. (Tsekkaa LMI-saliohjelma!)
 - Käyn kerran kahvakuulailemassa tai ohjatussa kuntopiirissä.
 - Teen jotain muuta; mitä, missä, milloin?
-
-



TÄYTÄ PÄIVÄKIRJAAN JOKA ILTA (ennen nukkumaanmenoa):

1) Päivän liikuntahetket ja mikä fiilis niiden jälkeen oli (😊 😐 😞).

OMA LIIKKUMISPÄIVÄKIRJA viikko 4							
	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
AAMUPÄIVÄ							
ILTAPÄIVÄ							
ILTA							



5. ESTEITÄ TIELLÄ?

"Välillä sitä ajattelee, että tänään ei todellakaan jaksaisi lähteä yhtään mihinkään. Mä teen treeneihin lähdöstä kuitenkin itselleni mahdollisimman helppoa. Treenivaatteet valmiina tuolin selkänojalla ja palauttavat eväät jo laitettuna reppuun, niin kyllä se siitä."

– Kalle, auton asentaja, 18 v.

Viidennessä tapaamisessa mietitään:



VIIKKO 5: ESTEIDEN YLI

Kaikki me koemme välillä haasteita ja esteitä, jotka hankaloittavat liikuntatavoitteidemme toteutumista. Millaisia liikunnan esteitä sinä huomaat omassa arjessasi? Entä miten ne voisi ylittää? Raksi itsellesi tutut esteet ja **yhdistä ne viivalla** ratkaisuun, jonka olet kokenut toimivaksi tai voisit kuvitella toimivan.

Suunnittele sinun liikunnan ESTEIDESI varalle... RATKAISUJA.

Jos olen liian väsynyt...

...niin teen ihan rauhallisen treenin. Liikunnan ei tarvitse olla "kaikki tai ei mitään".

...niin varmistan, etten yritä liikkua liikaa ja liian usein.

Jos ulkona on huono keli...

...niin kokeilen jotain uutta kivalta vaikuttavaa lajia.

...niin muistutan itseäni siitä, että treenin aloittaminen tuntuu joskus hankalalta myös kokeneiden liikkujien mielestä.

...niin sovin treenitreffit kaverin tai perheenjäsenen kanssa.

Jos en ehdi liikkua, kun on niin paljon kaikkea muuta...

...niin luen tai katson jotain, mikä innostaa liikkumaan.

...niin ujutun liikuntaa arkipäivään esim. kauppakasseja kantaen.

...niin teen tehokkaan ja lyhyen treenin aikaa säästääkseni.

Jos liikunta on liian kallista...

...niin muistutan itseäni siitä, että liikunta virkistää - ja palautan mieleen, mitkä on ne mulle tärkeät syyt liikkua.

...niin treenikamat valmiina kassissa helpottaa liikkeelle lähtemistä.

...niin harrastan hyötyliikuntaa, mikä ei vie erikseen aikaa; kävelen kouluun, kaupungille ym.

Jos mulla ei oo liikuntaseuraa...

...niin keksin jonkin liikkumistavan, jota voi tehdä kätevästi kotona: esim. netin treenivideot www.letsmoveit.fi.

...niin asetan itselleni realistisia ja oikeasti toteutettavia treenitavoitteita, enkä vaadi itseltäni liikaa.

Jos ei huvita...

...niin kuuntelen musiikkia ja keskityn siihen. Liikunta menee siinä sivussa.

...niin käytän somea ja etsin sitä kautta tyyppejä, jotka olisivat kiinnostuneita samoista lajeista.

Muu este, mikä?

Teen jotain muuta, mitä? _____



ACTION, VIIKKO 5: SUUNNITELMA vol. 2

Kirjaa päiväkirjaan oma liikuntasuunnitelmasi ensi viikolle (mitä, minä päivänä, mihin aikaan, missä, kenen kanssa)! Varmista jälleen, että tavoite on tarkka, itsellesi tärkeä, ajankohtainen, mitattava ja saavutettavissa. Päivän päätyttyä ympyröi ne suunnitelmat, jotka toteutuivat ja raksi yli ne, mitkä jäivät toteutumatta. Voit tuttuun tapaan käyttää suunnittelun apuna myös Kuntoon-checklistiä (sivu 33).

ESIMERKKI SUUNNITELMA vol. 2:STA:

TÄYTÄ PÄIVÄKIRJAAN JOKA ILTA (ennen nukkumaanmenoa):

1) Päivän liikuntahetket ja mikä fiilis niiden jälkeen oli (☺ ☹ ☹).

OMA LIKKUMISPÄIVÄKIRJA							
	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
AAMUPÄIVÄ			7.00 Ulkoilutan vanhempien poissa ollessa koiran, 30 min. kävelen puistossa	8.00 Ulkoilutan vanhempien poissa ollessa koiran, 30 min. kävelen			
ILTAPÄIVÄ	Teen kotona SYKE-treenin Let's Move It -kotisivuilta heti koulun jälkeen 16.30					Käyn keuhonhuoltotunnilla 12.00 Minjan kanssa naapurisalilla	
ILTA			20.00 Teen illalla VENEY-treenin Let's Move It -kotisivuilta kokeisiin luvun välissä				Menen Samin kanssa 18.00 liikuntapuistoon tekemään voimatreenin puiston laitteilla



TÄYTÄ PÄIVÄKIRJAAN JOKA ILTA (ennen nukkumaanmenoa):
1) Päivän liikuntahetket ja mikä fiilis niiden jälkeen oli (😊 😐 😞).

SUUNNITELMA vol. 2

OMA LIIKKUMISPÄIVÄKIRJA viikko 5							
	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
AAMUPÄIVÄ							
ILTAPÄIVÄ							
ILTA							

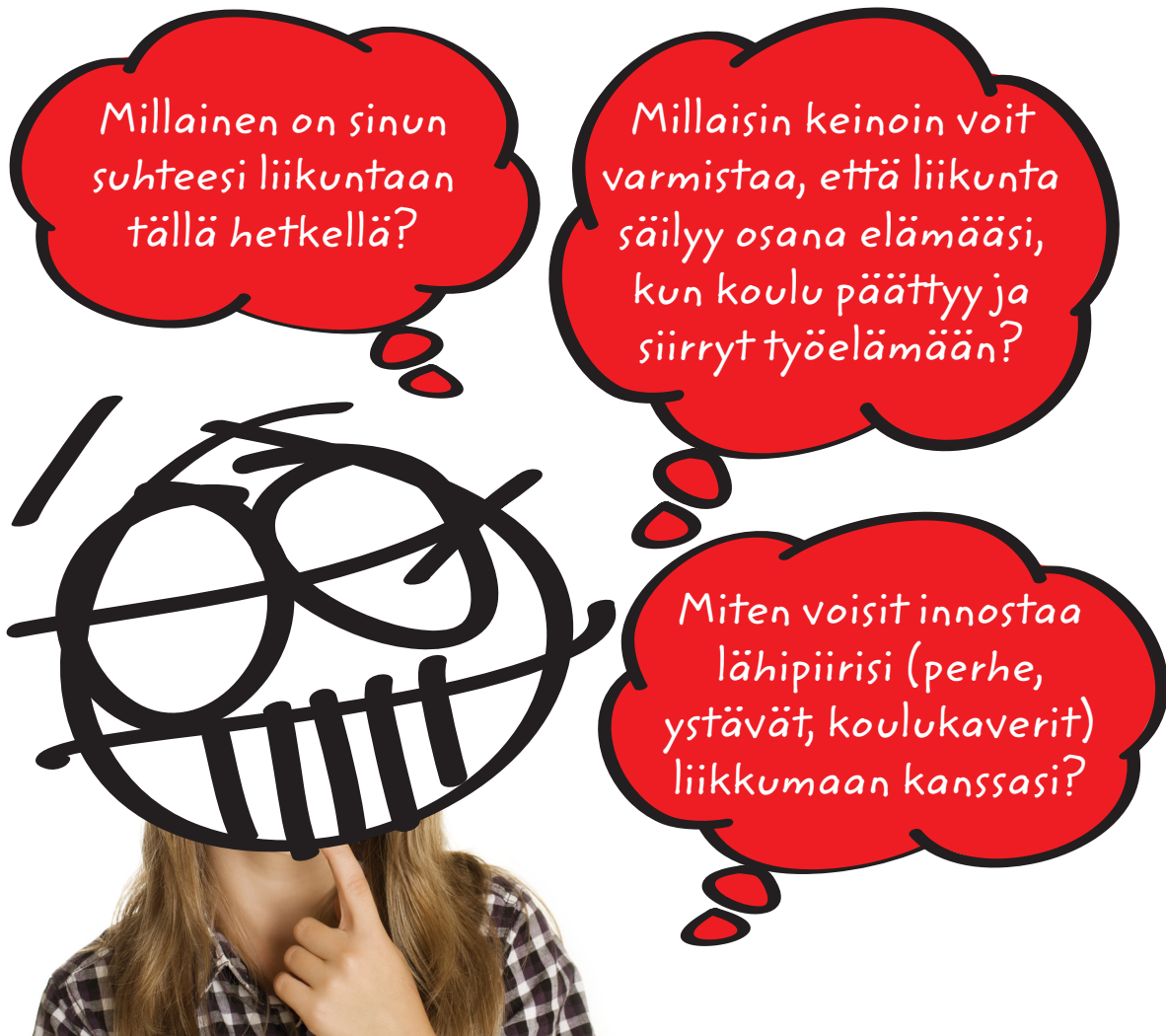


6. MATKA JATKUU

”Mediassa annetaan helposti sellainen kuva, että ihmisen pitää liikkua ainakin 10 tuntia viikossa tai harrastaa ainakin 10 eri lajia. Mulla itellä ei oo liikuntaharrastusta, enkä oo kokenut itseäni kauhean liikunnalliseksi. Meillä tehtiin koulussa aktiivisuusmittaus. Sen tulos oli kiva yllätys – mulla kertyy arkiliikunnasta enemmän treeniä kuin monella kuntoliikunnan harrastajalla. Uskomatonta! Mä aion jatkaa liikkumista arkena, mutta olen innostunut nyt myös käymään kahvakuulatunneilla ja venyttelyssä kerran viikossa. Viis veisaan kaikista median luomista paineista ja pakoista. Pääasia mulle on, että liikkuminen on kivaa.”

– Erik, turvallisuusala, 18 v.

Kuudennessa tapaamisessa kootaan yhteen kokemukset Let's Move It -ohjelmasta ja suunnataan katse tulevaan.



LET'S MOVE IT -TEESIT

1. KAIKKI LIIKE ON PLUSAA

Pienikin lisäys liikuntaan on aina parempi kuin täysi liikkumattomuus.

2. OMA VALINTA

Päätä itse, liikutko ja miten.

3. LIIKUNTA KUULUU KAIKILLE

Kenenkään ei tarvitse olla huippu-urheilija tai pitkäaikainen harrastaja voidakseen hyötyä tai oppia nauttimaan liikunnasta.

4. TIEDÄ, MIKÄ SUA LIIKUTTAA

Kaikki liikuntamuodot eivät voi sopia kaikille. Tärkeintä on löytää itselle mieluisia ja omaan arkeen sopivia tapoja liikkua.

5. TAVOITTEENA HYVÄ OLO, EI RASVATON RUNKO

Liikunta yhdistettynä terveelliseen ruokavalioon auttaa painonhallinnassa, mutta ulkonäköä tärkeämpi liikunnan seuraus on hyvinvoiva mieli ja keho!

6. ISTUMINEN ON PYLLYSTÄ

Lepo on tärkeää, mutta rajansa kaikella: Nykymaailmassa istuminen on tehty ”luonnottoman” helpoksi. Istumisen vähentäminen ja pienetkin tauot istumisesta tekee kropalle ja mielelle gutaa!



ISTUMINEN ON EDELLEEN PYLLYSTÄ -CHECKLIST

Täytä alla oleva checklist ja vertaa sitä ensimmäisellä kerralla täyttämäsi listaan (s. 8). Pohdi, onko istumiskäyttäytymisesi muuttunut? Jos on, niin mieti miten? Miten tulevaisuudessa?

LIIKENTEESSÄ / KOULUMATKOILLA

- Seison lyhyet bussi-, ratikka- ja junamatkat
- Kävelen tai pyöräilen julkisten liikennevälineiden käytön sijaan
- Jään pari pysäkkiä aiemmin pois ja kävelen loppumatkan

KOULUSSA

- Istun jumppapallolla tai tasapainotyynyllä (aktivoi keskivartaloa!)
- Menen välitunnilla ulos tai lyhyelle kävelylle
- Hyödynnän taukotilojen liikuntavälineitä
- Haastan kaverit kisaan: esim. vatsalihasliikkeitä jumppapallon päällä, tasapainoilu tasapainolaudalla, liikkuvuutta kuminauhalla tai kepillä

VAPAA-AJALLA

- Luen joskus seisten tai hitaasti käyskennellen
- TV:tä katsoessa nousen mainoskatkoilla seisomaan tai venyttelemään – edes pieneksi hetkeksi
- Rakennan itselleni seisomatyöpisteen esimerkiksi asettamalla pinon kirjoja läppäriin alle
- Kun olen kotona, teen pieniä arkiaskareita (esim. vien roskat)
- Kävelen ympäri kämppää tai nousen seisomaan, kun puhun puhelimesta
- Sometan seisten



TIETOKONEELLA OLLESSA

- Nousen seisomaan noin 30 min välein ja venyttelen
- Lataan istumisen vähentämisestä muistuttavan sovelluksen (esim. Pomodoro) koneelle / tablettiin / kännykkään
- Laitan taustakuvaksi venyttelyohjeita

Suosittellemme

- Istumisen/makoilun tauottamista puolen tunnin välein ja
- Istumisen/makoilun kokonaisajan vähentämistä (korvaa osa istumisesta jaloittelulla ja seisomisella!)

Ps. Lepokin on tärkeää!

Istumisen vähentämisestä on monia myönteisiä vaikutuksia. Mitkä ovat sinulle tärkeimmät syyt vähentää istumista? Rastita kolme itsellesi tärkeintä!

42

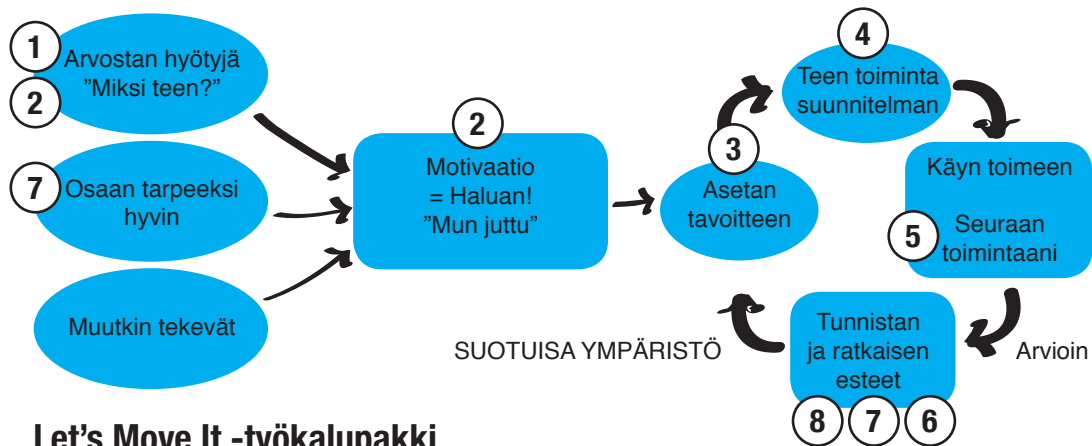
- Pysyn virkeänä ja väsymys vähenee
- Niska- ja selkäjumit vähenevät
- Riski kivuliaisiin tuki- ja liikuntaelinsairauksiin (esim. selkäsairaudet) pienenee
- Keskittymiskyky paranee
- Lihakset voimistuvat lähes huomaamatta
- Mieliala kohenee
- Energiankulutus kasvaa



EXTRA-MATERIAALI

KÄYTTÄYTYMISEN MUUTOS HALTUUN

Kaavio kuvaa ajatuksia ja keinoja, jotka monesti vaikuttavat siihen, onnistuuko yrittämämme muutos. Tätä ”työkalupakkia” voit hyödyntää muissakin muutostilanteissa: jos esimerkiksi haluat muuttaa ruokatottumuksiasi, hallita työnhakuprosessiasi tai jotakin muuta. Näitä osa-alueita pohtimalla voit tunnistaa, mistä muutoksen onnistuminen saattaa kiikastaa, ja voit tehdä korjausliikkeitä!



Let's Move It -työkalupakki

1. Mieti, mitkä ovat **SINULLE tärkeitä syitä** harrastaa liikuntaa.

Et välttämättä halua vetää 10 leukaa tai taipua spagaatiin. Mieti, mitkä liikunnan seurauksista on sinulle itsellesi tärkeitä. Paremmat yöunet? Luovuuden lisääntyminen? Stressinhallinta?

2. Yhdistä sinulle tärkeitä tekemisiä tai **arvoja** liikkumiseen.

Esimerkiksi **musiikin ystävät** saattavat nauttia tanssista tai lenkistä kuulokkeet korvilla, salilla voi käydä kaverin kanssa, erilaiset pallopelit on hauskoja **porukassa**, ja **luonnon ystävät** voivat kulkea välimatkat päästöttömästi lihasvoimalla tai nautiskella metsäretkistä. **Löydä liikunnan muotoja, jotka toteuttavat arvojasi!**

3. Jos olet todennut että haluat liikkua, **täsmennä** vähän.

SMART-tavoite on täsmällinen ja mitattavissa. Älä epämääräile! Varmista lisäksi, että liikuntatavoitteesi on saavutettavissa ja että koet sen itsellesi tärkeäksi.

4. Tarkka **toimintasuunnitelma** lisää liikkumisen todennäköisyyttä.

Liikuntatavoite toteutuu helpommin, kun suunnittelet, missä, milloin ja miten aiot liikkua!!

5. Pysy kartalla liikkumisestasi.

Ainakin ajoittain on hyödyllistä pitää liikuntapäiväkirjaa tai käyttää liikunnaseuranta-appsia – tällainen **omaseuranta** kannustaa liikkumaan.

6. Tunne **esteesi!** Selätä ne etukäteen suunnitteleamalla sinulle sopivat **ratkaisut** niiden varalle.

Joku repsahtaa suunnitelmistaan huonon sään vuoksi, toinen taas treenikaverin tehdessä oharit. Kun etukäteen tiedät, millaisiin liikunnan esteisiin saatat törmätä, voit suunnitella keinot niiden voittamiseksi ja tavoitteiden toteutus on lähempänä.

7. **Varo lannistavia uskomuksia.**

Ethän luule, että vain verenmaku suussa liikkuminen hyödyttää? Tai että liikunta hyödyttää vain painonlaskuun? Tai että täytyy odottaa inspiraatiota ja halua ennen kuin toimii? Tai että kerta-repsahdus kaataa kaiken? No way! Kohtuus kaikessa, paino ei ole pääasia, toimintaan ryhtyminen synnyttää motivaation, ja kaikki saa välillä löysäillä.

8. Tee toiminnasta helppoa: **Muokkaa ympäristöäsi.**

Kun laittaa lenkkikossut oven eteen, pakkaa jumppakassin valmiiksi, tekee eväät hyvissä ajoin etukäteen valmiiksi, niin liikkumaan lähteminen helpottuu – tapoja on monia!



ÄLÄ TELO – VINKIT TEHOKKAASEEN JA TURVALLISEEN TREENIIN

- **Ole kärsivällinen!** Aloita harjoittelu rauhallisesti ja etene asteittain:
 - Yksikin kerta viikossa on säännöllistä harjoittelua ja 100 % tehokkaampaa kuin liikkumattomuus.
 - Pienikin muutos tai lisäys aikaisempaan johtaa kehittymiseen.
- **Lisää** treenaamiseen **aina ensin määrää** (eli kertoja ja kesto) ja vasta sitten tehoja. Näin välttyt vammoilta ja treeni on mukavaa.
- **Muista palauttava harjoittelu!** Kaikki treenit eivät voi olla lihaksia ja hermostoa ylikuormittavia. Jos 80 % treeneistä on sopivan iisejä, voit 20 % treeneistä haastaa itseäsi kovemmin.
- **Kuuntele kehoasi** – älä treenaa väkisin. Jos kroppasi ja mielesi on kuormittunut ja väsynyt, on treenistä enemmän haittaa kuin hyötyä.
- Jumi ei ole voimaa. Jos lihas tuntuu kovalta ja kireältä se tarvitsee lepoa ja kevyttä huoltavaa venyttelyä, ei raskaampia treenejä! Hyvä liikkuvuus varmistaa turvallisen kehityksen.
- Laadukas lämmittely ja jäähdyttely kuuluvat jokaiseen harjoitukseen. Ne ovat tehokas tapa torjua liikkeessä sattuvia vammoja.
- Väsyneenä valppaus katoaa ja tapaturmariski kohoaa. Muista levätä riittävästi!
- **Muista syödä riittävästi** – ilman energiaa ei treeni suju.
- **Älä treenaa kipeänä** tai loukkaantuneena!
- **Älä unohda lajin vaatimia suojavälineitä!**



SALIOHJELMAT

Yleisohjeet salitreeniin

Jos et ole aikaisemmin käynyt kuntosalilla, voit aloittaa harjoittelun Let's Move It -aloittelijan saliohjelmalla. Mikäli sinulla on epävarma olo liikkeiden oikeasta suoritustekniikasta, kysy neuvoa kuntosalin henkilökunnalta, liikunnanopettajalta tai vaikka kuntosaliharjoittelua harrastavalta kaverilta.

Aloita treeni aina lämmittelyllä: 5–10 minuuttia pyöräilyä, crosstraineria, sou-tua tai juoksumattoa on hyvä startti salitreeniin. **Älä kuitenkaan vedä täysiä** – tarkoitus tässä vaiheessa on **herätellä kehoa ja saada lihakset lämpimiksi**, ei uuvutaa kroppaa. Kun kehosi on lämmennyt, tee lyhyet noin 10–15 sekunnin venyttelyt tärkeimmille lihasryhmille (ks. pikavenyttelyohjeet, s. 48)

Sopiva vastus ja oikea määrä toistoja: Aloittelijan on hyvä valita lihaskunto-liikkeisiin (esim. jalkaprässi) vastus, jolla kykenee tekemään 15 liikkeen toistoa. Tällaisia 15 toiston sarjoja voi tehdä 2–4. Sarjojen välissä on hyvä pitää n. 30 sekunnin palauttava tauko. Liikkeen aikana **suoritustempo on tasainen ja rauhallinen.**

Treeni päättyy jäähdyttelyyn: Lihaskunto-osuuden jälkeen **palauttele kroppaa** 5 minuutin kestoisella rauhallisella jäähdyttelyllä kuntopyörällä, crosstrainerilla, juoksumatolla tai soutilaitteessa. Tämän jälkeen tee noin **30 sekunnin venytte-lyt** tärkeimmille lihasryhmille (ks. pikavenyttelyohjeet s. 48 tai VENY-treenivideo s.49) ja sinne missä tunnet jännitteitä.

Treenin kokonaiskesto: Salitreenin olisi hyvä kestää noin **30–60 minuuttia**, mutta ei yhtään sen **pidempään.**

Treenaa turvallisesti: Lihaksissa saa tuntua liikkeiden suorittamisen aikana kuormitusta ja väsymystä, mutta jos jokin liike sattuu, tuntuu pahalta tai et ole varma oikeasta suoritustekniikasta, lopeta harjoitus ja **kysy neuvoja** esimerkiksi kuntosalin henkilökunnalta tai liikunnanopettajaltasi!



Saliohjelman aloittelijalle



Noin 10 minuuttia pyöräilyä lämmittelynä harjoituksen alkuun.



Aseta jalat jalkaprässin kelkalle hartian leveydelle. Työnnä kelkka eteen suoristamalla jalat. Älä päästä polvia yliojentumaan. Laske kelkka hallitusti alkuasentoon. Pidä polvet jalkaterien suuntaisesti koko suorituksen ajan.

Sarjat: 2-4 Toistot: 10-15 Tauko: 30 s



Säädä itsellesi sopiva vastus. Ota tangosta hieman hartioita leveämpi ote. Vedä tankoa kohti rintalihasten yläosaa tuoden samalla olkapäitä taakse ja lapoja yhteen. Päästä takaisin rauhallisesti jarruttaen liikettä. Huom! Nojaa liikkeen aikana kevyesti taaksepäin ja muista keskivartalon tuki.

Sarjat: 2-4 Toistot: 10-15 Tauko: 30 s

46



Säädä istuimen korkeus niin että kädensijat ovat hartioiden tasolla ja valitse itsellesi sopiva vastus. Työnnä kädensijoista eteenpäin pitäen ranteet suorina koko liikkeen ajan, älä päästä hartioita nousemaan korviin. Palauta kädensijat olkapäiden tasolle ja toista liike.

Sarjat: 2-4 Toistot: 10-15 Tauko: 30 s



Säädä istuin niin, että kädensijat ovat olkapäiden korkeudella ja valitse itsellesi sopiva vastus. Työnnä kädensijoja ylöspäin, mutta älä anna hartioiden nousta korviin. Palauta kädensijat hallitusti alas ja toista liike.

Sarjat: 2-4 Toistot: 10-15 Tauko: 30s



Asetu penkkiin siten, että penkin reuna on lonkkaluidesi alatasolla. Pidä kädet rinnalla ristissä tai pään takana. Ojenna selkää säilyttäen hyvä keskivartalon tuki. Palauta hallitusti lähtöasentoon.

Sarjat: 2-4 Toistot: 10-15 Tauko: 30 s



Nouse selinmakuulta puoli-istuvaan asentoon. Laskeudu sitten hieman alaspäin ja nouse takaisin. Säilytä vatsalihasten aktivaatio koko harjoitteen ajan. Voit tehostaa liikettä ajattelemalla vetäväsi napaa kohti selkäranka.

Sarjat: 2-4 Toistot: 10-20 Tauko: 30 s

PTStudio



Saliohjelma pidempään harrastaneelle



Säädi itsellesi keveyehkö vastus. Polje crosstrainerilla noin 8-12 min, kunnes kehosi on lämmennyt ja valmis harjoitukseen.



Valitse itsellesi sopivat painot käsiin tai tanko niskan taakse. Pudota lantio suoraan alaspäin ja ponnista takaisin ylös lähtöasentoon. Älä anna etummaisesta jalan polven ylittää varvaslinjaa. Älä anna polvien heilua puolelta toiselle ja pidä huoli, että lantio pysyy keskiasennossa.

Sarjat: 2-4 Toistot: 8-10 Tauko: 30 s - 1 m



Säädi itsellesi sopiva vastus. Ota hartioiden levyinen haara-asento ja aseta Smith-tanko niskan taakse. Mene kyykkyyyn rauhallisesti ja palaa lähtöasentoon. Pidä selkä suorana koko liikkeen ajan. Muista lantion ja lannerangan hallinta sekä polvien linjaus.

Sarjat: 2-4 Toistot: 8-10 Tauko: 30 s - 1 m



Säädi itsellesi sopiva vastus. Suorita liike istuen hyvässä ryhdissä, polvet hieman koukussa. Vedä talja rintakehän alaosaa kohti vieden samalla olkapäitä taakse ja lapoja yhteen. Päästä kädet takaisin suoriksi ja olkapäät eteen. Älä päästä rintarankaa pyöristymään.

Sarjat: 2-4 Toistot: 8-10 Tauko: 30 s - 1 m



Asetu penkille selinmakuulle. Nosta jalat ylös ristiin 90 asteen lonkka- ja polvikulmaan. Ota hartioita leveämpi ote levytangosta ja nosta se suorille käsille. Laske rauhallisesti rintakehälle ja punnerra ylös. Halutessasi voit tehdä liikkeen Smith-laitteessa.

Sarjat: 2-4 Toistot: 8-10 Tauko: 30 s - 1 m



Valitse itsellesi sopiva vastus. Suorita liike istuen, kädet olkapäiden vieressä. Punnerra painot yhteen ylös ja palauta hitaasti. Säilytä hyvä keskivartalotuki sekä tila hartioiden ja korvan välissä.

Sarjat: 2-4 Toistot: 8-10 Tauko: 30 s - 1 m



Selinmakuulla, polvet koukussa, toisessa kädessä käsipaino. Tee istumaannousu. Vie paino kohti vastakkaista polvea ja ojenna kyynärpäätä.

Sarjat: 2-4 Toistot: 8-10 / puo Tauko: 30 s

47

PTStudio



Pikavenyttelyohjeet

Tässä ohjeet nopeaan venyttelyyn, jonka voit tehdä ennen ja jälkeen kestävyys- tai voimatreenin. Sopiva kesto venytykselle on A) ennen treeniä 10–15 sekuntia ja B) treenin jälkeen 30 sekuntia – 1 minuutti per liike.



Seisten, voit ottaa seinästä tukea. Ota kädellä toisen jalan nilkasta kiinni. Vedä nilkkaa kohti pakaraa. Vie venytettävän jalan polvea taaksepäin säilyttäen lantion ja lannerangan keskiasento.



Seisten. Nosta toinen jalka suorana korokkeelle ja nojaa ylävartaloa tämän jalan suuntaan.



Istuen. Toinen jalka suorana alla, toinen ristissä yli. Vedä polvea kohti rintaa.

48



Seisten. Vie toinen jalka taakse. Halutessasi voit nostaa sen pienelle korokkeelle. Käännä lantiota kevyesti eteenpäin ikään kuin veisit "hännän koipien väliin".



Seiso leveäkössä haara-asennossa. Nosta toinen käsi suoraksi ylös ja taivuta sivulle.



Seisten. Vie toinen käsi kyynärnivél koukussa takaviistoon seinälle. Tuo vartaloa eteenpäin ja kierrä rintaa pois päin seinästä. Vaihda puolta.



Ota tangosta tukeva ote ja riipu. Voit tarvittaessa keventää pitämällä varpaita maassa.

PTStudio



KOTITREENIVIDEOT

Let's Move It -ohjelman Personal Trainer on suunnitellut käyttöösi kotitreenivideoita, jotka löydät nettisivuiltamme: www.letsmoveit.fi.
Treenit kestävät 10–20 minuuttia. Et tarvitse treeniin erityistä välineistöä.
Voit tehdä yhden treenin kerrallaan tai yhdistellä niitä (esim. VOIMA & VENY).

Voit valita oman musan taustalle!

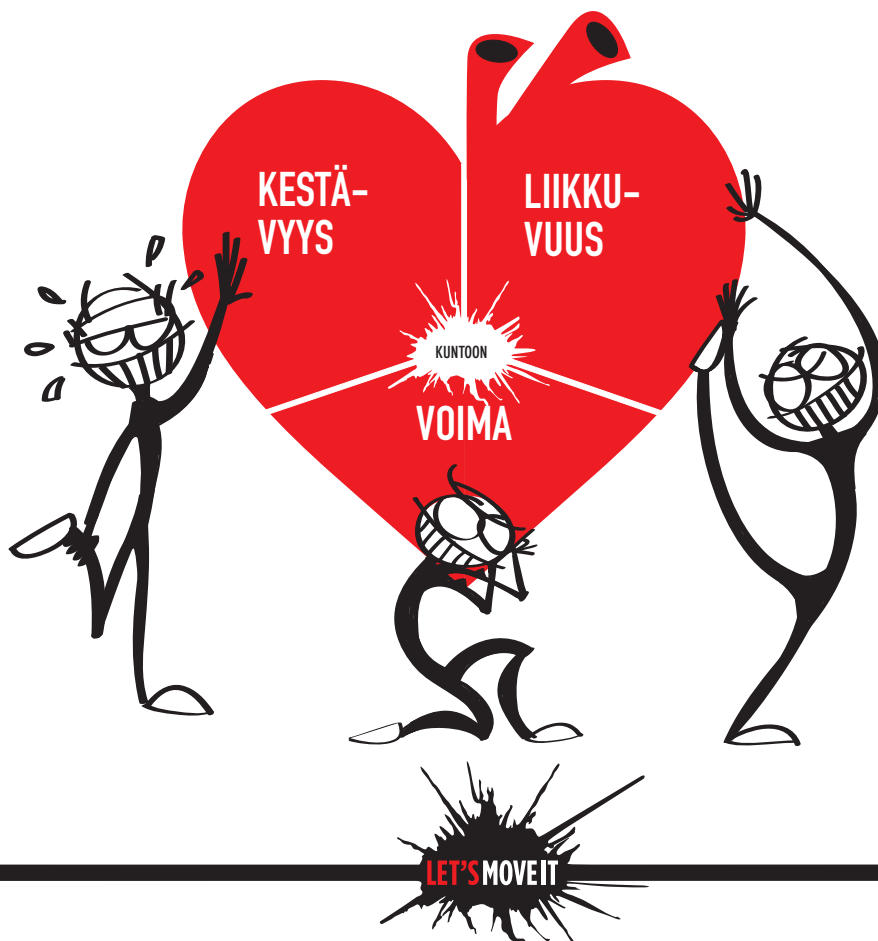
SYKE – Kestävyyttä kehittävä treeni.

VOIMA – Lihaskuntoa kehittävä treeni.

VENY – Liikkuvuutta kehittävä treeni.



49



VINKIT OMAN TREENIVIIKON RAKENTAMISEEN

Minulla ei ole liikuntataustaa. Miten lähdän liikkeelle? Aloita treeniviikon rakentaminen **rauhallisesti**. Lisää treenejä **vähitellen** ja valitse lajeja, jotka tuntuvat kivalta! Varmista, että kehität **tasapuolisesti** kestävyyttä, voimaa ja liikuvuutta. Esimerkiksi näin:

	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
VKO 1		SYKE - treenivideo				Aloittelijan saliohjelma ja venyttely	
VKO 2	Omavalintainen 30 min kestävyystreeni		VOIMA & VENY - treeni videot				VENY - treeni video
VKO 3		SYKE & VENY - treeni videot		Aloittelijan saliohjelma ja venyttely		Omavalintainen 30 min kestävyystreeni	
VKO 4	VOIMA & VENY - treeni videot		Omavalintainen 30 min kestävyystreeni			SYKE - treenivideo	
VKO 5	VOIMA & VENY - treeni videot		Omavalintainen 30 min kestävyystreeni		Aloittelijan saliohjelma ja venyttely		Omavalintainen 30 min kestävyystreeni
VKO 6	SYKE - treenivideo		VOIMA & VENY - treeni videot	Omavalintainen 30 min kestävyystreeni		Aloittelijan saliohjelma ja venyttely	

50



LIIKUNTA TEKEE EETVARTTIA



LET'S MOVE IT



LET'S MOVE IT