

Kunnolla Talveen!

Karaokeisännät:

BOLIDEN



Hannu Friman



Jarmo Riski



Reijo Jylhä



Sami "Musti"
Jauhojärvi



Kunnolla Talveen!

Millä rytmillä eletään?

Tarvitaanko dieettiä?

Lihaskuntoa
vai kestävyyttä?

Seitsemän vireyden
lähdettä

Kestääkö selkä ja
nivelet?

Jotain unohtui?

Ylikunto yllättää

Rapakunto rasittaa

Pitääkö mitata?



Kestääkö selkä ja nivelet?



Mikä kivun ja haitan aiheuttaa?

- Peritty rakenne
- Vamma
- Luuston sairaus
- Tapa
- Huono ryhti kuormittaa



Ryhti

Liikku-
vuus

- Nivelet
- Raajat ja selkä
- "Biomekaniikka"
- Pistekuorma
- Liika liike kuormittaa



Lihaskunto

- Suuret lihasryhmät
- Pikkulihakset
- Taito ja hallinta auttaa



Millä kipu lähtee - tasapainoilua?



Syy selville!

- Tulehdus
- Hermo
- Nivelside
- Nivelkapseli
- Lihas
- Sairaus

- Ei liikettä
- Lääke, piikki
- Kylmä, kuuma
- Hoito, akupunktio
- Liikkuvuusharjoitus
- Tekniikkaharjoitus
- Voimaharjoittelu
- Ikä auttaa?



Millä kivun vältän – suomalaisen kunto riittää 6 tunnin työpäivään?



- ✓ Raskas työ vähenee
- ✓ Istumatyö lisääntyy
- ✓ Henkinen kuormitus kasvaa
- ✓ Työn vaatimukset kasvavat
- ✓ Hyötyliikunta vähenee





Mitä peili kertoo?

Mitä peili kertoo?



Seitsemän vireyden lähde

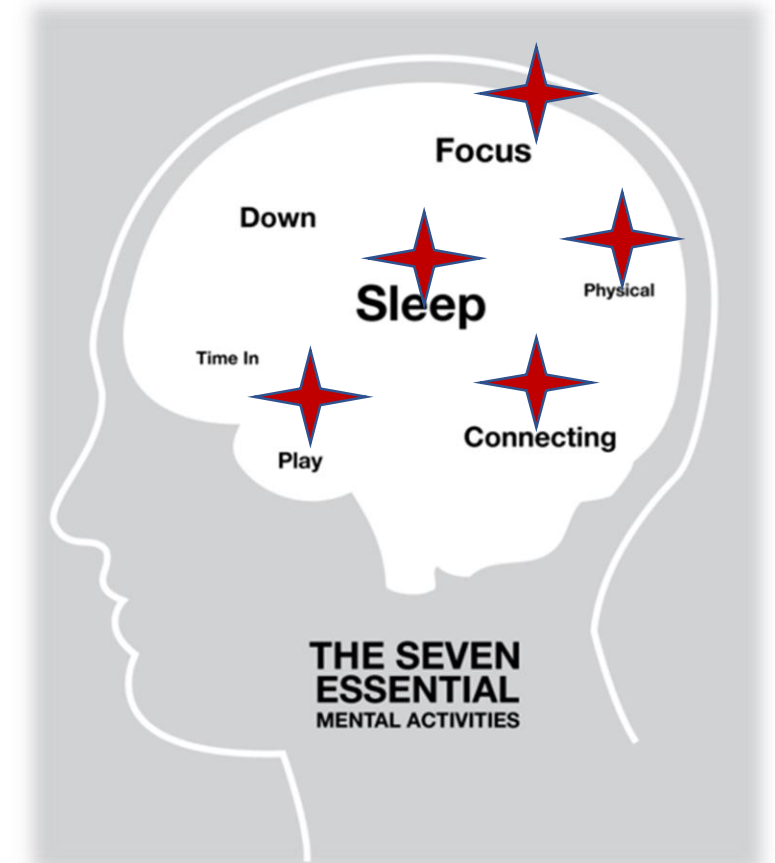


SPONTAANI
FOKUSOITU AIKA

OMA AIKA, POHDINTA
SOSIAALINEN AIKA

RENTOUTUMINEN
LIIKUNTA & FYYSINEN AKTIIVISUUS

UNI & LEPO
RUOKARYTMI & ENERGIA



**7. HUOMIOI
TYÖYMPÄRISTÖN
VAIKUTUKSET**

**1.
KIINNOSTU,
INNOSTU,
JÄNNITÄ**

**2.
KÄYTÄ
KEHOASI**

**6.
HUOMIOI
VUODENAJAT**

**5.
RUOKAILE
VIISAASTI**

**4.
SUOJELE
YÖUNTA**

**3.
KUNNIOITA
ELIMISTÖN
SISÄISTÄ
RYTMIÄ**



Monta keinoa menettää hyvät yöunet





Mitä peili kertoo?

Mitä peili kertoo?



Tarvitaanko dieettiä?



Jamppa tietää?

- ✓ Ketodieetti
- ✓ Hiilihydraatiton
- ✓ Maidoton
- ✓ Gluteeniton
- ✓ Lakto / Lakto-ovovegetaarinen
- ✓ Pescovegetaarinen
- ✓ Semivegetaarinen
- ✓ Vegaani
- ✓ Fennovegaaninen
- ✓ Elävä ravinto
- ✓ Fruitarismi

Eikä tässä vielä kaikki...



Suomi tuskailee ylipainon kanssa – WHO:n tavoitteiden saavuttaminen näyttää vaikealta

Vain neljännes yli 30-vuotiasta suomalaisista on normaalipainoisia.

Ylipaino 25.9.2019 klo 08.11



Kuva: Roni Rekomaa / Lehti

Melkein joka neljäs lapsi ja nuori on ylipainoinen – kuntien välillä on suuria eroja

25.4.2019

JOKA NELJÄS POIKA JA LÄHES JOKA VIIDES TYTTÖ ON YLIPAINOINEN TAI LIHAVA

Ylipainoisten (ml. lihavien) tyttöjen ja poikien (2–16-vuotiaat) osuudet vuonna 2018



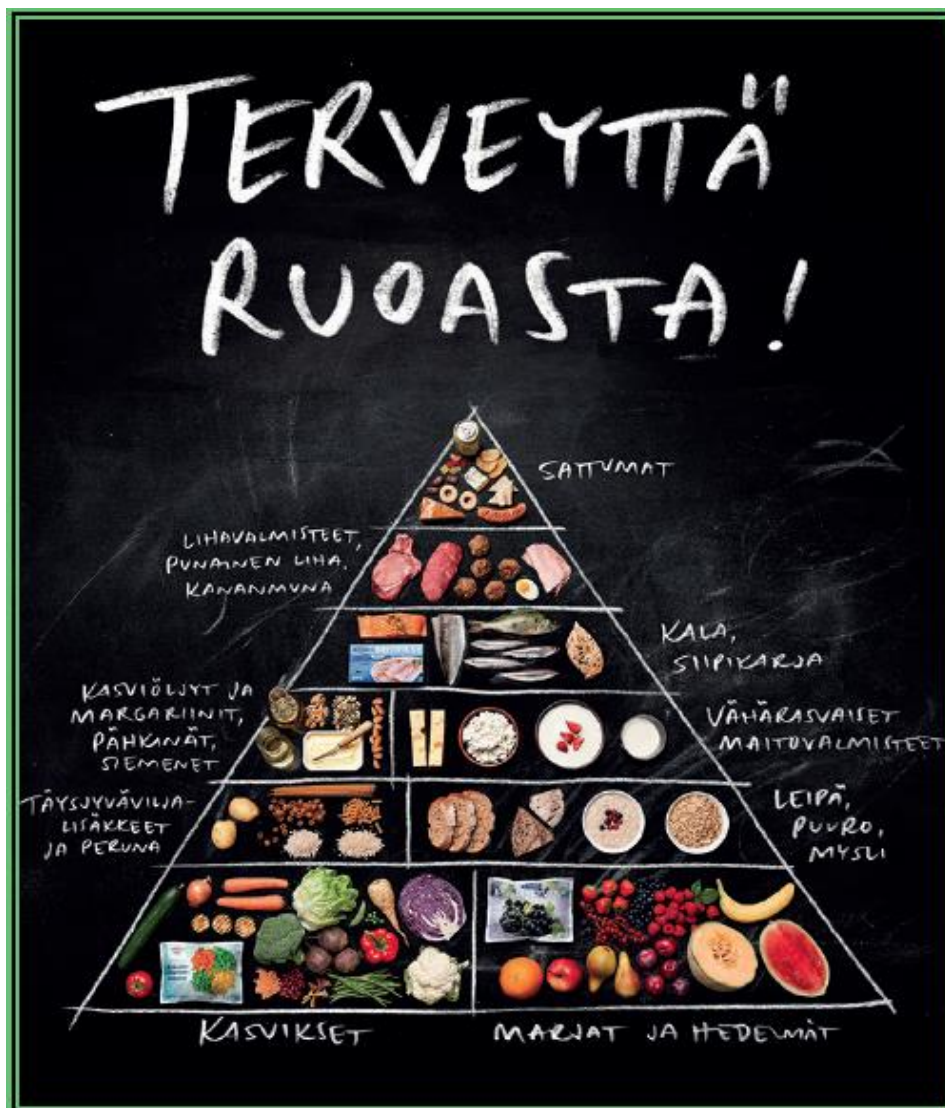
Tytöistä 18 %



Pojista 27 %

YLIPAINO: ISO-BMI ≥ 25 kg/m², LIHAVUUS: ISO-BMI ≥ 30 kg/m²





MILLAINEN SYÖJÄ OLET?

Palkitsetko itseäsi ruoalla?

Syötkö ajanvietteeksi?

Onko ruoka sinulle lohdun tai riemun tuoja?

Oletko ruokapöydän terveysterroristi?

Ruoka on vain energiaa?



Mitä peili kertoo?

Mitä peili kertoo?



Pitääkö mitata?



- ✓ Kipua
- ✓ Mielialaa
- ✓ Työkykyä ja -ilmapiiriä
- ✓ Veriarvoja
- ✓ Pituutta, painoa, rasvaa
- ✓ Rakennetta ja pitoisuuksia
- ✓ Kuntoa
- ✓ Lihasvoimaa
- ✓ Tuottavuutta
- ✓ Sairauslomia
- ✓ Kaloreita
- ✓ Ulkonäköä

Mittaaminen on muotia!

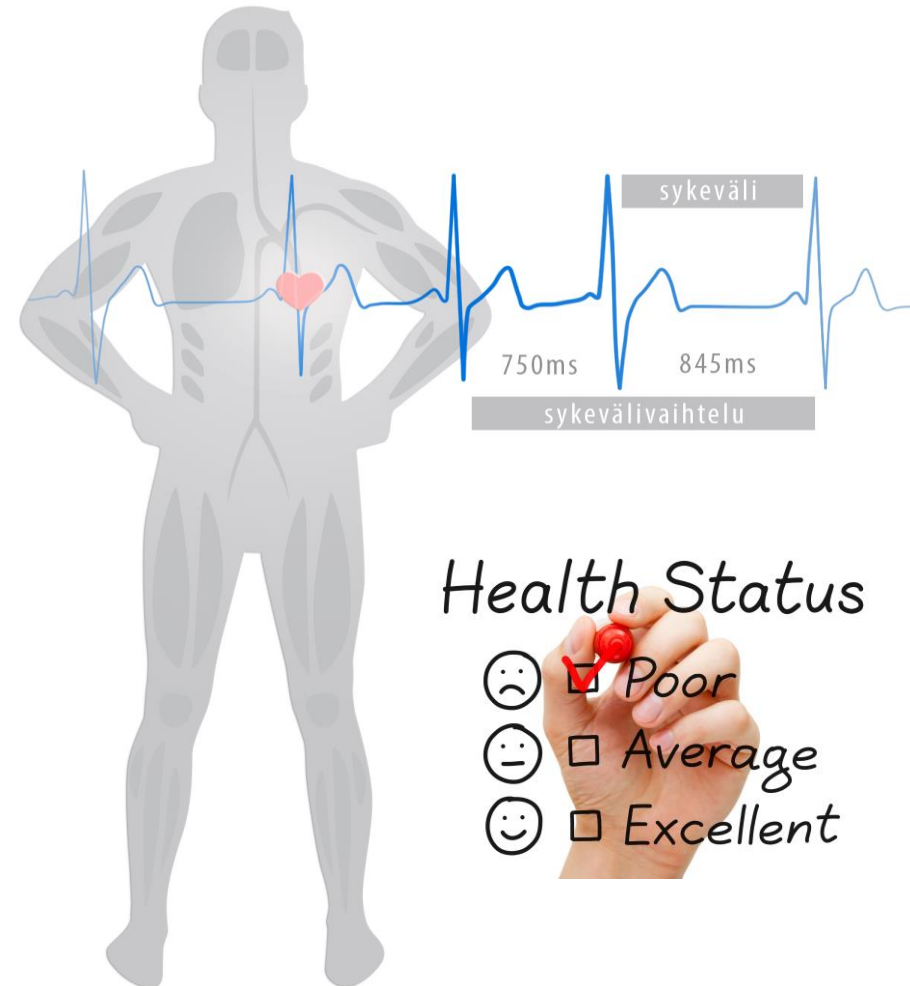
Terveys on sitä, ettei ole tutkittu?

Onko terveys sairauden puuttumista?

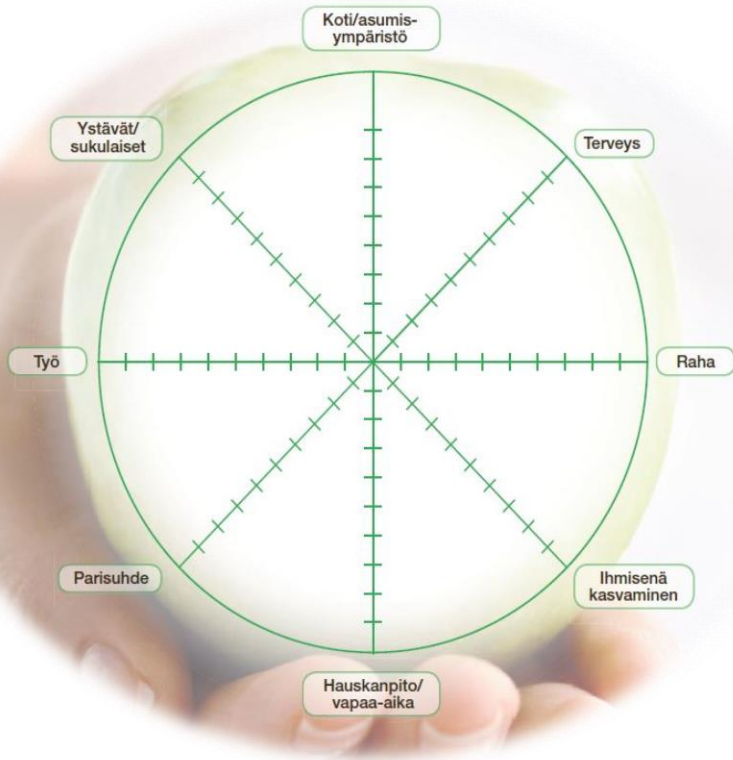


Mitä terveystmittari mittaa?

- ✓ Yhtä asiaa vai viittä asiaa
- ✓ Mittaajaa
- ✓ Lähtötasoa
- ✓ Muutosta vertailuarvoon
- ✓ Poikkeamaa
- ✓ Kipua tai haittaa
- ✓ Ominaisuutta
- ✓ Taitoa
- ✓ Fiilistä



Mittari näyttää tulokset



- Laboratoriokokeet
- Röntgen, MRI
- Ultraääni
- Testit
- Jne...

Työkyky,
suoritus-
kyky

Diagnoosi

Vireys ja
palautumi-
nen

Harjoit-
telun
vaikutukset

- BMI, kehon koostumus
- Syke
- Kuntotaso
- Lihassoima
- Oma fiilis

- Kysely
- Sykevariaatio
- Oma fiilis
- Laaja vaikutus





Mitä peili kertoo?

Mitä peili kertoo?



Millä rytmillä eletään?



Tehdäänpä testi

Laske pisteet

Oikea +

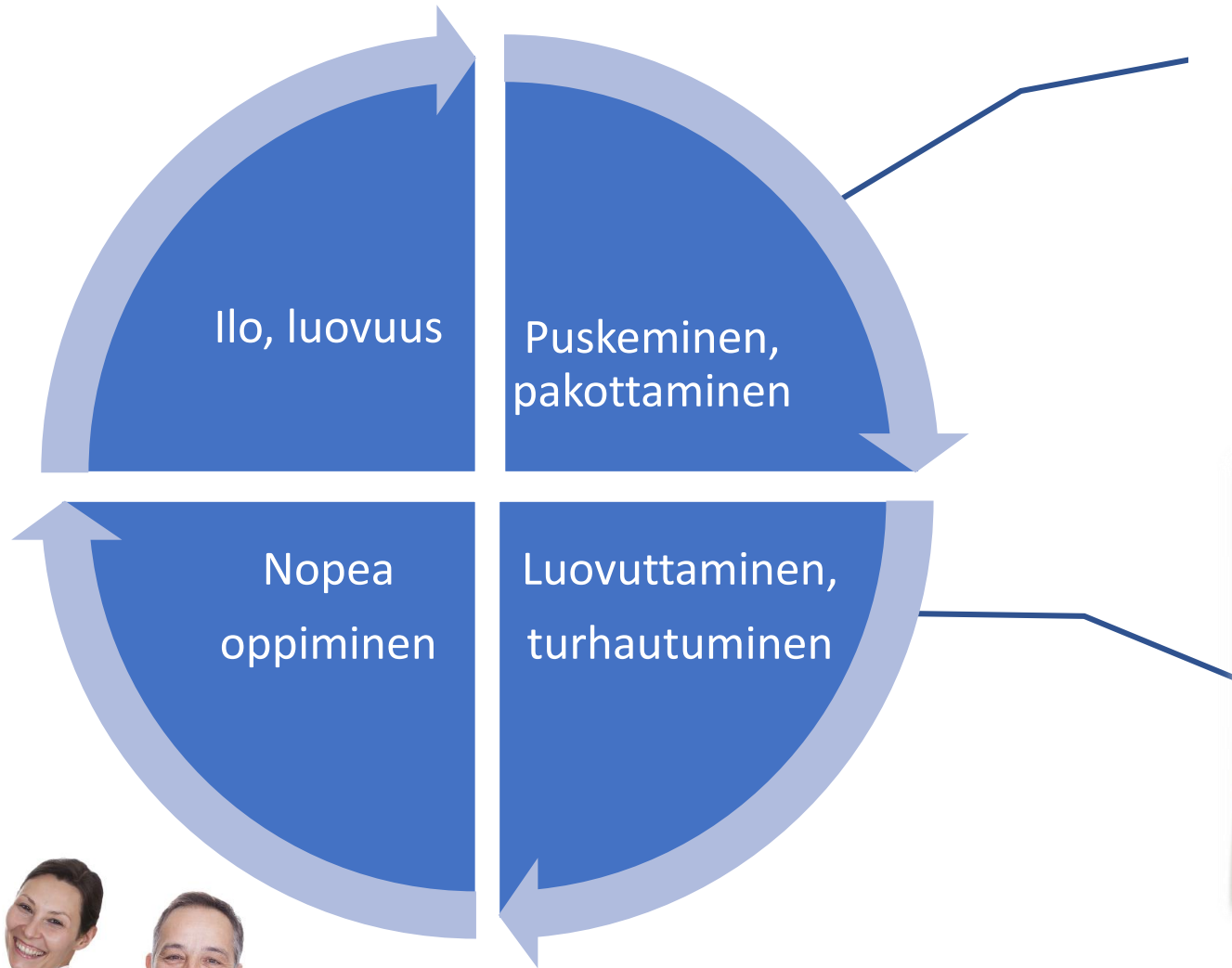
Vasen -



- 1) Herään aamuisin virkeänä, ilman herätyskelloa?
- 2) Suhtaudun aamulla päivän haasteisiin myönteisen toiveikkaasti ja uteliaasti?
- 3) Tunnen päivällä ja iltapäivällä itseni päteväksi, varmaksi, virkeäksi ja motivoituneeksi?
- 4) Pystyn illalla rentoutumaan ja irrottautumaan työstä/työasioista/tunnelmista?
- 5) Tunnen illalla itseni palautuneeksi työkuormituksesta työpäivän jälkeen?
- 6) Olen nukkumaan mennessä levollinen ja nukahdan helposti?



Päivittäinen elinvoima on rytmistä kiinni



Kolme keinoa käyttöön



Aivojumpparesepti

Nina Uusitalo, Aivotaito Oy

1. Rauhoita liskoaiivot
2. Ruoki tunneaivoja
3. Haasta järkiaivot

Rentoudu

1. Hengitys - rentous
2. Syvähengitys
3. Jännitys – rentous
4. Meditointi
5. Mielikuvarentoutus

Käytä kehoa

1. Istu vähemmän
2. Lisää liikettä





Mitä peili kertoo?


Mitä peili kertoo?




Lihaskuntoa vai kestävyyttä?



Miksi lihaskuntoa?

- ✓ Ikää karttuu...
- ✓ Työ vaatii...
- ✓ Toimintakyvylle tärkeää
- ✓ Vaikutus häviää 

Miksi kestävyyttä?

- ✓ Terveystekijä
- ✓ Mielialan parantaja
- ✓ Itsetunnon kohentaja
- ✓ Vaikutus kestää pitkään 



Luovuutta treeniin...

Laji	Lihaskuntoa	Kestävyyttä
Kuntosali	Laitteet, vapaat painot	Pyörä, soutulaite...
Kuntosali ulkona	Leikkikentällä	Lasten kanssa
Työ	Portaat	Työmatkat
Marjastus	Painovoimatreeni	Kävely, hölkkä
Autopesu	Käytä vartaloa	Jätä auto ja kävele
Lenkkeily	Ylämäkeen	Tasaisella



Treenaa fiksusti



Kestävyyttä

- ✓ 1,5 tuntia
- ✓ 2,5 tuntia



Lihaskuntoa

- ✓ 2 x viikossa

Muista tämä!

- ✓ Lämmittele
- ✓ Venyttele
- ✓ Palaudu





Mitä peili kertoo?

Mitä peili kertoo?



Ylikunto yllättää



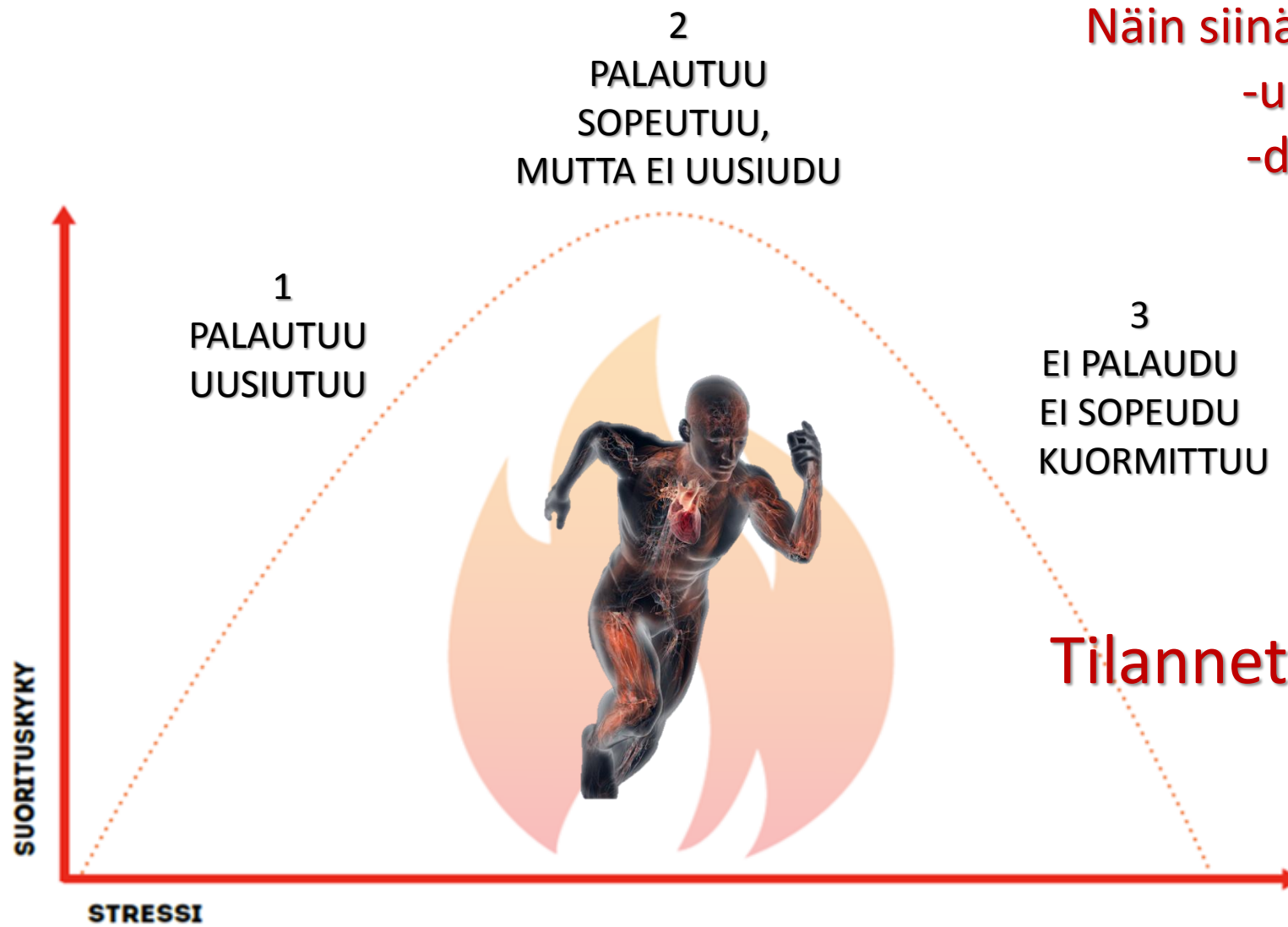
Musti muistaa?

Ylikunnon elementit:

- ✓ Liiallinen harjoittelu
- ✓ Huono palautuminen
- ✓ Yliyrittäminen, virheet
- ✓ Fyysinen ja henkinen kuormitus
- ✓ Vastustuskyky heikkenee
- ✓ Suorituskyky heikkenee
- ✓ Mieliala laskee
- ✓ Yliväsymys

Mikä ihmeen
ylikunto?





Näin siinä saattaa käydä...
-urheilijalle
-duunarille

Tilannetaju tärkein!





Mitä peili kertoo?

Mitä peili kertoo?



Rapakunto rasittaa



Musti muistaa?



Mitä on kunto?

1. Kestävyyttä

- hengitys ja verenkierto

2. Tuki- ja liikuntaelimestön kuntoa

- ryhti

- lihaskunto

- rangan ja nivelten liikkuvuus

3. Motorista kuntoa

- taito

- tasapaino ja ketteryys

- kehon hallinta

4. Aineenvaihduntaa

- energian tuotto

5. Kehon koostumusta

- lihas, rasva ja luusto

6. Henkistä hyvinvointia

7. Palautumis- ja uusiutumiskykyä

Kukaan
ei ole 
rapakunnossa



Millä kunto nousee?



- ✓ Totuttaminen
- ✓ Säännöllisyys
- ✓ Jatkuvuus
- ✓ Ylikuormittaminen
- ✓ Nousujohteisuus
- ✓ Spesifisyys
- ✓ Annostelu





Mitä peili kertoo?

Mitä peili kertoo?



Jotain unohtui?



Hannu Friman



Jarmo Riski



Reijo Jylhä



Sami "Musti"
Jauhojärvi





Kunnolla Talveen!

BOLIDEN



Hannu Friman



Jarmo Riski



Reijo Jylhä



Sami "Musti"
Jauhojärvi



Mitä peili kertoo?

Mitä peili kertoo?





TAUKO eli PAUSSI

WIMZ BOLIDEN

