

LIIKUNTAVINKIT

Nyt kesäksi voisi olla hyvä tilaisuus tehdä lupauksia omaan elämäntapaan ja siihen tehtäviin muutoksiin.

Näin onnistut elämäntapamuutoksessa

- ▶ aloita elämäntapamuutoksen opettelu levänneenä ja ajankohtana, jolloin elämäsi perusasiat ovat jotakuinkin kunnossa.
- ▶ opettele uusia elämäntapoja maltilla.
- ▶ tee sellaisia muutoksia, jotka tuntuvat hyviltä ja joita pystyt sisällyttämään arkeesi.
- ▶ älä suostu tekemään mitään todella epämiellyttävää.
- ▶ mittaa vyötärösi – älä painoa. Vyötärön ympäryys kertoo kehosi muutoksista. paino ei laske tasaisesti ja vaihtelee päivittäin.
- ▶ jos kuitenkin punnitset itseäsi, hyväksy, ettei painon tarvitse jatkuvasti laskea. 1-2 kilon laihtuminen kuukaudessa on erinomainen tulos!

Mittaa vyötärösi ympäryys kylkiluiden alapuolelta, navan kohdalta.

NAISET	MIEHET	
< 80 cm	< 90 cm	Ei lihavuuteen liittyvää sairastuvuusriskiä
80-89 cm	90-99 cm	Lievä sairastuvuusriski
> 90 cm	> 100 cm	Suurentunut sairastuvuusriski

Lisätietoa: www.diabetes.fi/riskitesti

Liikuntaohje

Kävele päivittäin yhtäjaksoisesti vähintään kymmenen minuuttia tai yhteensä vähintään 4 000 askelta.

Huom! Jos aloitusjaksolla (vkot 1-4) liikut jo 10 minuuttia tai enemmän tai 4 000 askelta tai enemmän, jatka samaan malliin.

Kävely sopii painonhallintaa mainiosti. Kävely luonnossa lievittää myös stressiä ja rentouttaa mieltä.

Aloita rauhallisesti. Muistisääntö **PPP=Pitää Pystyä Puhumaan**. Jos puuscutat pystymättä juttelemaan kaverisi kanssa, kävelet liian lujaa.

Arkiliikunta, kuten säännöllinen työmatkaliikunta tai koti- ja pihatyöt luovat pohjan liikunnalliselle elämäntavalle.

LIIKUNTAHARJOITUS KEPILLÄ

Tee jokaista liikettä 10-12 kertaa. Pidä tauko ja toista sarjaa uudelleen 2-3 kertaa. Harjoituksen voit tehdä kepin lisäksi sauvoilla, harjan varrella, mailalla, mutta myös ilman välinettä.

1. Alkuverryttely

Seiso perusasennossa, ota hartianlevyinen ote kepestä ja pidä keppi lantion edessä. Tee käsillä/kepillä melonnanomaista liikettä vartalon molemmin puolin. Toista liikettä rytmikkäästi 2-3 minuuttia.



2. Jalat ja selkä

Seiso leveässä haara-asennossa, polvet ja jalkaterät saman suuntaisesti. Keppi niskan takana tai rinnalla

a) Jouta polvista alas-ylös hyväryhtisenä



b) Taivuta vartaloa eteen ja ojenna suoraksi ylös.
Toista liikettä a ja b rauhassa vuorotellen. Pidä keskivartalo tiukkana ja selkä
ryhdikkäänä koko liikkeen ajan.



3. Ylävartalo, olkavarren liikkuvuus

Seiso perusasennossa, ota hartianlevyinen ote kepistä ja pidä keppi lantion edessä. Vie keppi alakautta ylös pään yläpuolelle ja palauta samaa rataa takaisin. Pidä keskivartalo tiukkana.



Liikuntaohje

Kävele päivittäin väh. 20 min. yhtäjaksoisesti tai 2 kertaa 10 min. Tai kävele päivittäin yhteensä väh. 7 000 askelta.

Huom! jos liikut jo suositusta enemmän, jatka samaan malliin.

Tee lihaskuntoharjoitus kaksi kertaa viikossa. Venyttele harjoitusten päätteeksi.

SAUVAKÄVELY

Sauvat tuovat lisää rytmiä kävelylenkeille. Sauvailun tehokkuutta voit itse säädellä valitsemalla kunnollesi soveltuvan maaston sekä vauhdin. Sauvat sopivat myös jumppavälineiksi.

Näin sauvot oikein:

- oikea sauvan pituus: 0,68 x oma pituus
- laita sauvojen lenkit tukevasti kiinni ja ota kevyt ote sauvasta. Pidä hartiat rentoina.
- Astu kanta edellä. Sauvojen suunta on koko suorituksen ajan viistosti taaksepäin.
- sauvatyönnön lopuksi kämmen aukeaa.
- säilytä ryhdikäs vartalon asento ja katse ylhäällä.



Lyhyetkin sauvajuoksut tai reippaat sauvakävelyt (ylämäki, pylväänväli) ovat hyviä hengästyttäviä, kestävyyskuntoa nostavia harjoituksia sauvakävelyn lomassa. Ne ovat hyvää ns. intervalliharjoitusta, jossa hengitys- ja verenkiertoelimistö saavat vähän enemmän kuormitus.

Liikuntaohje:

Säilytä arkesi aktiivisena. Kävele päivittäin väh. 30 min. yhtäjaksoisesti tai 3 kertaa 10 min. tai 2 kertaa 15 min.

Arkiliikunnan lisäksi liiku kerran viikossa rasittavasti yhtäjaksoisesti 30 min esim. sauvakävellessä, hiihtäen tai lumitöitä tehden.

Tee lihaskuntoharjoitus kerran viikossa. Venyttele harjoitusten päätteeksi.

(lähde KKI: Tartu tilaisuuteen, ota tavaksi-opas)