



ALAKULOSTA ILOON

TERVEYSILTA 29.11.2006

JUHA RANTALAINEN

JOHDANNOKSI

- **JOKA NELJÄNNELLÄ SUOMALAISELLA ON JOKIN MIELENTERVEYDEN HÄIRIÖ**
- **MASENNUS ON YKSI KANSASAIRAUKSISTAMME**
- **MASENNUS AIHEUTTAA VIREYSTILAN LASKUA JA ALAKULOISUUTTA**
- **LIIKUNTA TUO HYVÄN OLON TUNTEEN JA ANTAA ILOA**

LIIKUNTA JA LAPSEN MIELENTERVEYS

- **LIIKUNTA ANTAA MYÖNTEISIÄ
FYYSISIÄ KOKEMUKSIA**
- **LIIKUNTA MAHDOLLISTAA
TUNNEILMAISUN JA JA
SOSIAALISTEN TAITOJEN
OPPIMISEN**
- **LIIKUNTA TUKEE LAPSEN
PERSOONALLISUUDEN JA TERVEEN
ITSETUNNON KEHITTYYMISTÄ**

LIIKUNTA JA NUORI

- **LIIKUNTA HARRASTAVAT NUORET KÄRSIVÄT MUITA NUORIA VÄHEMMÄN:**
 - **YKSINÄISYYDESTÄ**
 - **UJOUDESTA**
 - **TOIVOTTOMUUDESTA**

LIIKUNTA JA AIKUINEN

- AIKUISILLA LIIKUNTA ON YKSI TEHOKKAIMMISTA KEINOISTA VÄHENTÄÄ STRESSIÄ
- KOHTUULLINEN LIIKUNTA EDISTÄÄ NUKAHTAMISTA JA PARANTAA UNEN LAATUA

LIIKUNTA JA TYÖTÖN

- **LIIKUNTA ANTAA ELÄMÄNSISÄLTÖÄ JA ESTÄÄ SYRJÄYTYMISTÄ**
- **LIIKKUMINEN RYHMÄSSÄ TARJOAA MAHDOLLISUUDEN SOSIAALISTEN SUHTEIDEN LUOMISEEN JA YLLÄPITON**
- **LIIKUNTA EI KUITENKAAN KORVAA TYÖTÄ**
- **TYÖLLISTYMINEN JA LIIKUNTA YHDESSÄ PARANTAVAT PSYKKISTÄ HYVINVOINTIA**

LIIKUNTA JA IKÄÄNTYNYT

- **LIIKUNTA PARANTAA FYYSISTÄ KUNTOA (KESTÄVYYSKUNTO, LIHASKUNTO, TASAPAINO)**
- **LIIKUNTA LISÄÄ HENKISTÄ TOIMINTAKYKYÄ**
- **LIIKUNTA EDISTÄÄ SOSIAALISTEN SUHTEIDEN SÄILYMISTÄ**

LIIKUNNAN FYYSISIÄ VAIKUTUKSIA

- **LIHASTEN LUONNOLLINEN KUORMITTAMINEN JA RENTOUTTAMINEN PURKAA NIIHIN PATOUTUNUTTA JÄNNITYSTÄ**
- **SYDÄN- JA VERENKIERTOELIMISTÖN TOIMINTA PARANEE**
- **AUTONOMISEN HERMOSTON SÄÄTELYTOIMINTA JA KESKUSHERMOSTO KUNTOUTUVAT**

LIIKUNNAN PSYYKKISIÄ MIELENTERVEYTTÄ EDISTÄVIÄ VAIKUTUKSIA

- **KOHOTTAA MIELIALAA JA VIREYSTILAA**
- **PARANTAA ITSETUNTOA,
ITSEARVOSTUSTA JA ALOITEKYKYÄ**
- **VÄHENTÄÄ STRESSIÄ, JÄNNITTEISYYTTÄ
JA UNIHÄIRIÖITÄ**
- **LIEVENTÄÄ JA EHKÄISEE
ARKIMASENNUSTA JA
AHDISTUNEISUUTTA**
- **PARANTAA UNENLAATUA JA EDISTÄÄ
NUKAHTAMISTA**

LIIKUNNAN VAIKUTUKSET ELIMISTÖN TOIMINTOIHIN

- **ELIMISTÖN LÄMPÖTILA NOUSEE JA SE SAA AIKAAN RENTOUDEN**
- **AIVOJEN HAPENSAANTI JA VERENKIERTO PARANEVAT JA SE KOETAAN VIREYSTILAN NOUSUNA**
- **MIELIHYVÄHORMONIEN ELI ENDORFIINIEN MÄÄRÄ LISÄÄNTYY JA NE TUOTTAVAT HYVÄNOLON TUNTEEN**
- **LEPOSYKE ALENEE JA LIHASJÄNNITYS VÄHENEÄ JA SITEN STRESSI LIEVITTYÄ**

LIIKUNTAKERTA LISÄÄ HYVÄÄ OLOA

VÄHENTÄÄ KIELTEISIÄ TUNTEITA:

ÄRTYISYYTTÄ, VIHaisuutta

ALAKULOISUUTTA JA HALUTTOMUUTTA

VOIMISTAA MYÖNTEISIÄ TUNTEITA

- VIRKEYTTÄ

- ENERGISYYTTÄ

- YLEISTÄ MIELIHYVÄÄ

LIIKUNNAN SISÄLTÖ

- **TUNTI NORMAALIA KÄVELYÄ KOLME KERTAA VIIKOSSA AUTTAA MASENNUKSEEN**
- **KESTÄVYYSLIIKUNTA LISÄÄ HAPENOTTOKYKYÄ, RENTOUTTAA LIHAKSISTOA JA PURKAA JÄNNITYSTILOJA**
 - REIPAS KÄVELY, SAUVAKÄVELY, UINTI VESIJUMPPA, PYÖRÄILY JA HIIHTO
- **LIHASVOIMAA LISÄÄVÄ LIIKUNTA**
 - KOTIVOIMISTELU JA KUNTOSALIHARJOITTELU

IKÄIHMISEN MASENNUS JA LIIKUNTA

- SAIRASTUMINEN FYYSISETÄ SUORITUSKYKYÄ HEIKENTÄVÄÄN TAUTIIN LISÄÄ MASENNUSTA JA TOIVOTTOMUUTTA
- SUORITUSKYKYÄ PARANTAVA KUNTOUTTAVA JA OHJATTU LIIKUNTA ANTAA ONNISTUMISEN ELÄMYKSIÄ JA USKOA SELVIITYMISEEN
- SUORITUSKYKY VOI PARANTUA YLI 100%
- LIHASVOIMAN LISÄÄNTYMINEN JA TASAPAINON PARANEMINEN VÄHENTÄVÄT KAATUMISIA JA LIIKUNTAKYKY PALAUTUU

IKÄIHMISEN LIIKUNNAN SISÄLTÖ

- **KOTIVOIMISTELU JA KUNTOSALIHARJOITTELU LISÄÄVÄT LIHASVOIMAA**
- **MUOKKAUSVOIMISTELU LISÄÄ NOTKEUTTA JA LIIKKUVUUTTA**
- **ASENNONHALLINTA JA TASAPAINOHARJOITTELU YHDESSÄ LIHASVOIMAN JA LIIKKUVUUDEN YLLÄPITÄMISEN KANSSA VÄHENTÄÄ KAATUMISEN VAARAA**
- **KAIKKI EDELLISET HARJOITTELUKSET YHDESSÄ KUORMITTAVAT LUUSTOA JA YLLÄPITÄVÄT SEN VAHVUUTTA**

YLIRASITUKSEN VAIKUTUKSIA

- **YLIRASITUS ELI OMIIN VOIMIIN
VERRATTUNA LIIAN VOIMAKAS
LIIKUNTA VOI JOHTAA NS.
YLIKUNTOON, JONKA OIREINA
OVAT:**
 - **AHDISTUS**
 - **MASENNUS**
 - **UNIHÄIRIÖT**
 - **ERILAISET FYYSISET PAHANOLON
TUNTEET**

ULKOILU TEKEE HYVÄÄ

- **ULKOILU PARANTAA KOETTUA TERVEYTTÄ**
- **ULKOILU PIRISTÄÄ**
- **ULKONA ON MAHDOLLISTA TAVATA IHMISIÄ**
- **ULKONA VOI NAUTTIA ULKOILMASTA JA SÄÄSTÄ**
- **ASIANMUKAISET APUVÄLINEET MAHDOLLISTAVAT ULKOILUN VAIKKA HENKILÖLLÄ ON LIIKUNTAKYKYÄ RAJOITTAVA SAIRAUUS**
- **OMAINEN, YSTÄVÄ TAI VAPAAEHTOINEN ULKOILUTTAJA VOI VIEDÄ PIHALLE TAI "LENKILLE "**

ALAKULOSTA ILOON

- **ALAKULOISUUS JA MASENUS OVAT MONELLE MEISTÄ TUTTUJA TUNTEITA**
- **NE HEIKENTÄVÄT ELÄMÄN LAATUA**
- **NIITÄ VOIDAAN HOITAA MONILLA TAVOIN**
- **EDELLÄ OLEN KUVANNUT MITEN LIIKUNNAN AVULLA VOIDAAN NIITÄ EHKÄISTÄ JA HOITAA**
- **JOKAISEN ON ETSITTÄVÄ ITSELLEEN MIELUISIN LIIKUNTAMUOTO**
- **LAINAAN LOPUKSI NIILO TARVAJÄRVEÄ: YLÖS, ULOS JA LENKILLE. TÄTÄ KEHOITUSTA SEURATEN ON MAHDOLLISUUS SIIRTYÄ ALAKULOSTA ILOON.**