

Aktiivinen arki

Lähteenä käytetty terveurheilija.fi ja tervekoululainen.fi -sivustoja

Arjessa liikkuminen osa harjoituskokonaisuutta

Meidän kaikkien arki on muuttunut. Ennen ihmisten tuli liikuttua luontevasti arjen mukana, mutta teknologian ottaessa harppauksia eteenpäin luonnollinen liikkuminen on vääjäämättä jäänyt jalkoihin.

Istuminen ja paikallaan olo on lisääntynyt tahtomattammekin.

Liikunta sisältyy lasten ja nuorten arkeen lähinnä erillisenä ohjattuna harrastuksena.

Arkiliikunnan puute näkyy myös lasten liikuntataitojen heikkenemisenä. Siinä missä ennen juostiin ulkona leikkien poliisia ja rosvoa pitkin metsiä, istutaan nykyisin paikallaan ja ollaan hyviksiä ja pahiksia pelikonsoleiden avulla.

Arkiliikkuminen tulisikin nähdä osana harjoituskokonaisuutta, jonka avulla voidaan helposti lisätä viikottaisen kokonaisliikunnan määrää.

Liikunnan ja liikkumisen kokonaismäärät ja suositukset

Kokonaismäärään lasketaan kaikki liikkumisen eri muodot – fyysisesti aktiivinen leikki, koululiikunta, koulumatkat, harrasteliikunta ja kilpaurheilu.

Terve kasvu ja kehitys tarvitsee tuekseen päivittäistä, monipuolista liikkumista. Suositusten mukaan liikuntaa tulisi nuorilla olla n. 10 tuntia viikossa ja tavoitteellisilla kilpaurheiluun tähtäävillä 15-20 tuntia, josta noin puolet tulee ohjatusta toiminnasta ja loput pitäisi tulla päivittäisestä aktiivisuudesta – koululiikunnasta, koulumatkoista, arki- ja hyötyliikunnasta.

Lasten ja nuorten liikuntasuositus

Kaikkien 7–18-vuotiaiden tulee liikkua vähintään 1–2 tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla. Yli kahden tunnin pituisia istumisjaksoja tulee välttää. Ruutuaikaa viihdemedian ääressä saisi olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä.

Istumisen ja paikallaan olemisen haitat

Paikallaan oleminen ja runsas istuminen ovat haitallisia terveydelle, eikä urheiluharrastus välttämättä kompensoi kaikkia haittoja. Paikallaolossa kehon kuormitus on yksipuolista, suuret lihasryhmät ovat passiivisia ja verenkierto sekä aineenvaihdunta heikentyvät.

Suurin osa paikallaanoloista tapahtuu istuen tai maaten. Myös seisominen on paikallaan oloa. Seistessä lihakset ovat kuitenkin aktiivisempia kuin istuessa tai maatessa. Seisoessa myös energian kulutus on suurempaa kuin maatessa tai istuessa.

Paikallaanolon säännöllinen tauottaminen aktivoi lihaksia, vilkastuttaa verenkiertoa ja aineenvaihduntaa sekä parantaa lihasten insuliiniherkkyyttä. Tauottaminen virkistää kehoa ja antaa myös aivoille uutta ajateltavaa.

Runsas istuminen ja paikallaanolo ovat haitallisia myös urheilijalle. Kevyt liikkuminen auttaa palautumaan kovasta harjoittelusta paikallaanoloa tehokkaammin.

Yhdessä tekemällä pienikin ihminen oppii

Arjen teoilla arkiliikunnan lisääminen onnistuu. Lapselle kannattaa alusta asti antaa hyvät eväät elämään liikkumalla koko perheen voimin. Koskaan ei ole liian myöhäistä aloittaa.

- ❖ Kannusta lasta kulkemaan koulumatkat kävellen/pyörällä
- ❖ Kannusta harjoitusmatkojen kulkemiseen jalan/pyörällä sen sijaan että auto on ainoa vaihtoehto, lähde vaikka itse seuraksi
- ❖ Lähikauppaan voi kävellä tai pyöräillä
- ❖ Yhteiset pihapelit
- ❖ Sisälläkin voi kuntoilla yhdessä
- ❖ Ole kiinnostunut lapsen harrastuksista
- ❖ Yhteiset metsäretket lähimetsiin tai kauemmas
- ❖ Pyörälenkit
- ❖ Uintireissut
- ❖ Ennen harjoituksia tai harjoitusten jälkeen voi jäädä hetkeksi liikkumaan yhdessä