



Liikunta mielen ja kehon hyvinvoinnin tukena

Katja Lilja, TtM, FM
katjalilja.com

Tavoitteet

1

Ymmärtää liikunnan vaikutukset aivoihin, muuhun kehoon ja mieleen.

2

Tarkastella hyvinvointia liikuntalääketieteen, neurotieteen ja psykologian kautta.

3

Löytää turvallisia, mukavia ja realistisia tapoja liikkua. Neljän liikkeen 15 min ohjelma!

Mistä koostuu hyvä kunto?

Aerobinen kestävyys

Lihasvoima

Liikkuvuus

Tasapaino ja kehonhallinta

Hermoston palautumiskyky

Toimintakyky ja hyvinvointi

Miksi aerobista kestävyysliikuntaa?

Kestävyysliikunta on yksi tehokkaimmista tavoista huolehtia sekä kehosta että mielestä.

Se tarkoittaa liikuntaa, jossa hengitys ja syke nousevat maltillisesti – kuten kävely, pyöräily, juoksu, hiihto tai uinti.

 Sydän ja verenkierto kiittävät

 Mieli kevenee

 Jaksaminen kasvaa

 Pitkäaikainen terveyssuoja

Kuinka paljon kestävyysliikuntaa?

Suositus: 2,5 h reipasta tai 1 h 15 min rasittavaa sykettä nostavaa liikuntaa viikossa.

- Liikkumisen voi jakaa lyhyisiin osiin, esim. 15 min kerrallaan.
- Kestävyysliikunnan ei tarvitse aina liittyä erillisiin liikuntasuorituksiin. Hyödynnä arjen mahdollisuudet!

*Millaisia mahdollisuuksia arkesi tarjoaa
kestävyysliikunnan kohentamiselle?*



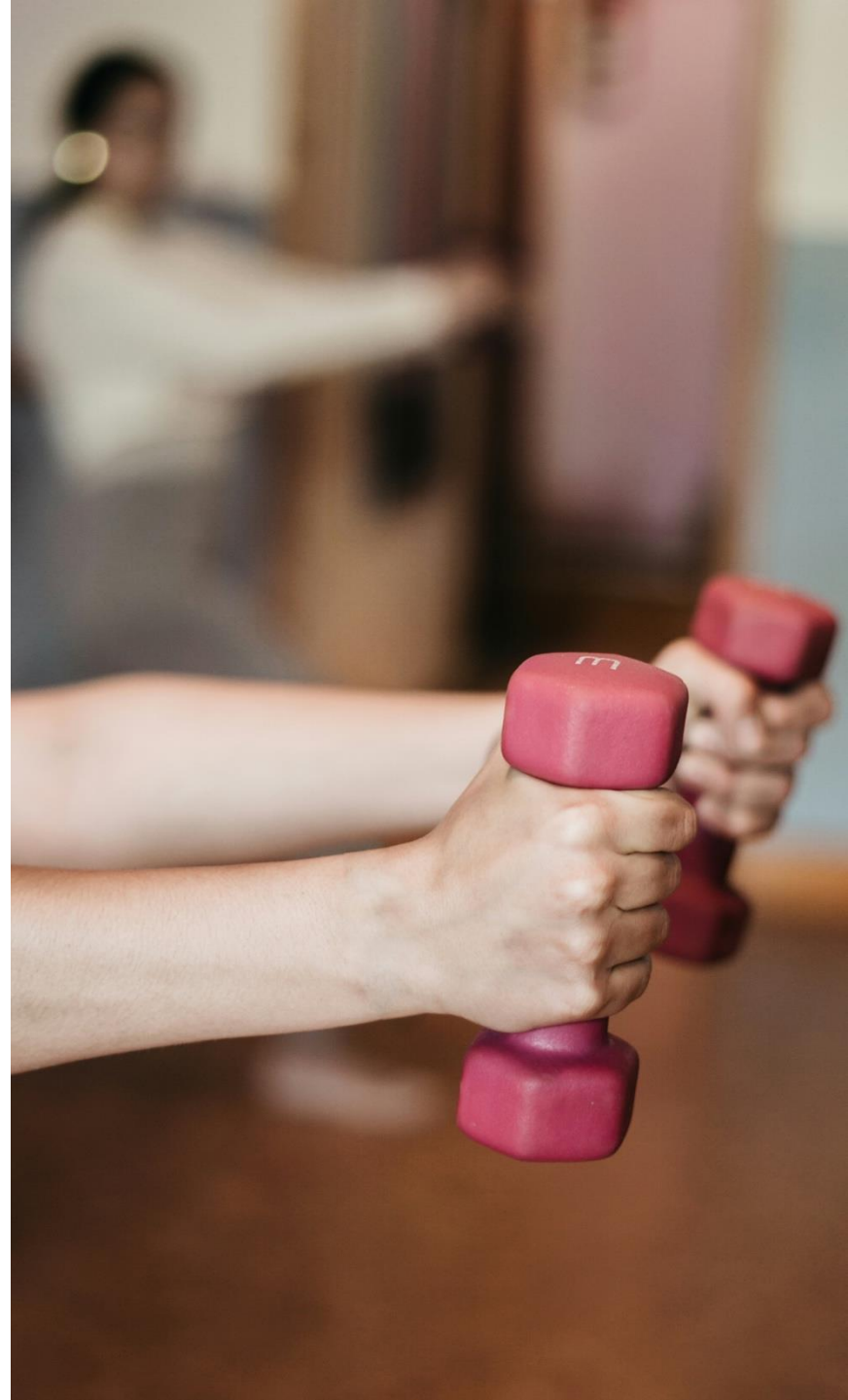
Lihaskvoima

Maksimivoima

Nopea
voimantuotto

Lihaskestävyys

Hermo-
lihassyhteistyö





Lihakset ovat terveystekijä!

Lihasvoima vaikuttaa toimintakykyyn

- Huipussaan luontaisesti 20–30-vuotiaana.
- Lihasmassa vähenee iän myötä, jos lihaksia ei harjoita, mutta harjoittelulla voi vaikuttaa!
- Lihastyö aktivoi sensorimotorisia ratoja: Voima on myös hermoston oppimista!

Lihasvoima ja aineenvaihdunta

- Lihaksisto aktivoi aineenvaihduntaa.
- Parantaa glukoositasapainoa ja rasva-aineenvaihduntaa.

Lihasvoima arjessa

- Lihaksisto tukee kehon kannattelua ja elimiä.
- Lihasvoiman ylläpitäminen vahvistaa luita, niveliä ja jänteitä.
- Alaraajojen voiman lisääntyminen → tasapainon parantuminen, kaatumisriskin pienentyminen.
- Lihasmassan menettäminen ei ole automaattista – liikkumattomuus suurin syy.



Lihaskvoima

Lihaskmassan ja voiman lisääminen

- Harjoita lihaskuntoa 2–4 kertaa viikossa. Yksikin kerta hyvä!
- Hermotus paranee nopeasti, rakenteelliset muutokset 6–8 viikossa.
- Voimaa voi kehittää missä iässä tahansa!

Harjoitusvälineet

- Oma keho, kuminauhat, painot, kahvakuulat, jumppapallot, kuntosalilaitteet, ulkoliikuntapaikat.

Lihaskryhmien harjoittaminen

- Harjoita kaikkia päälihaskryhmiä.
- Erityishuomio keskivartaloon ja alaraajoihin.
- Mitä enemmän ikää, sitä enemmän huomiota lihaskvoimaan!

Miksi voimaharjoittelu kannattaa?

♥ *Vahva keho tukee vahvaa elämää!*

🦴 Vahva keho arkeen! Tärkeää myös tasapainon kannalta.

🧠 Mieli ja itsevarmuus vahvistuvat.

🔥 Aineenvaihdunta aktivoituu.

🛡️ Suojaa, tukee ja ehkäisee.

✨ **Tärkein viesti:**

Voimaa voi ja kannattaa harjoittaa missä iässä ja missä kunnossa tahansa!

Jo muutama harjoituskerta viikossa riittää tuomaan selkeitä terveyshyötyjä.

Liikkuvuus

- Liikkuvuus sujuvoittaa liikkumista: Se tarkoittaa nivelten, lihasten ja sidekudosten kykyä liikkua vapaasti ja hallitusti.



Lajeja esim. jooga, voimistelu, voimaharjoittelu.

Miksi liikkuvuusharjoittelu kannattaa?

♥ *Kun keho liikkuu vapaasti,
koko arki tuntuu kevyemmältä.*

🦴 Kehon toimivuus paranee.

🛡️ Ehkäisee kipuja ja vaivoja.

🧠 Rauhoittaa hermostoa.

🌱 Tukee harjoittelua ja palautumista.

✨ **Tärkein viesti:**

*Liikkuvuus ei ole notkeutta – se on kehon hyvinvointia.
Jo muutama minuutti säännöllistä liikkuvuusharjoittelua ja venyttelyä
parantaa kehon toimivuutta.*

Tasapaino ja liikehallinta

Liikehallinta eli motorinen kunto, hermo-lihasjärjestelmän yhteistyö (lihasten herkkyys hermoimpulsseille):

Tarkoittaa kykyä käyttää lihaksia voimantuottoon, vaihtaa asentoa ja liikkua sujuvasti:

- Harjaantuu monipuolisella liikunnalla.

Asennonhallinnan fysiologia

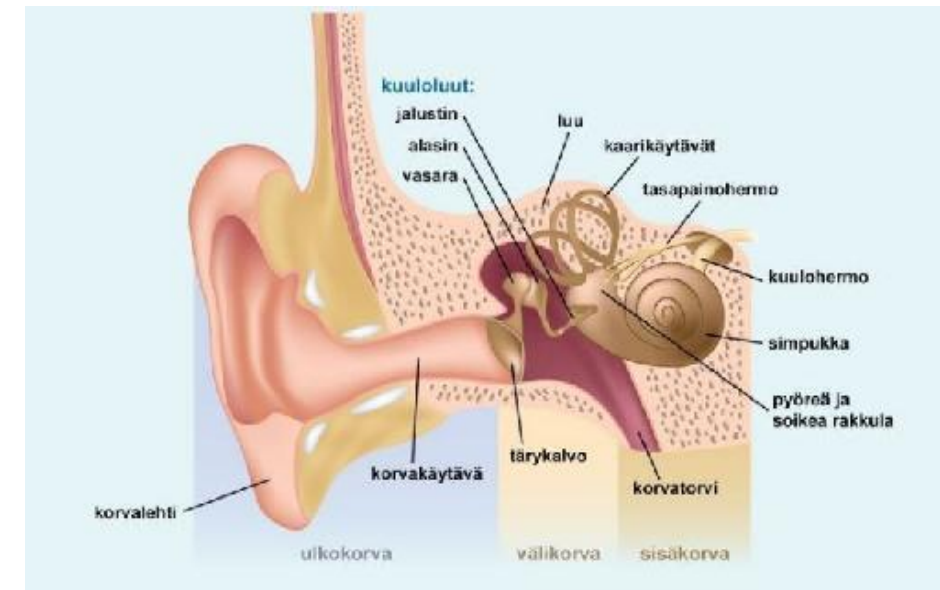
- Sisäkorvan tasapainoelin, aistit (erityisesti näkö), pikkuaivot, tyvitumakkeet, keskivartalon ja jalkojen lihakset.

Tasapainon harjoittaminen

- Tasapainoa voi kehittää läpi elämän.
- Harjoittelu sujuvoittaa liikkumista ja ehkäisee kaatumisia.

Tasapaino ja neuroplastisuus

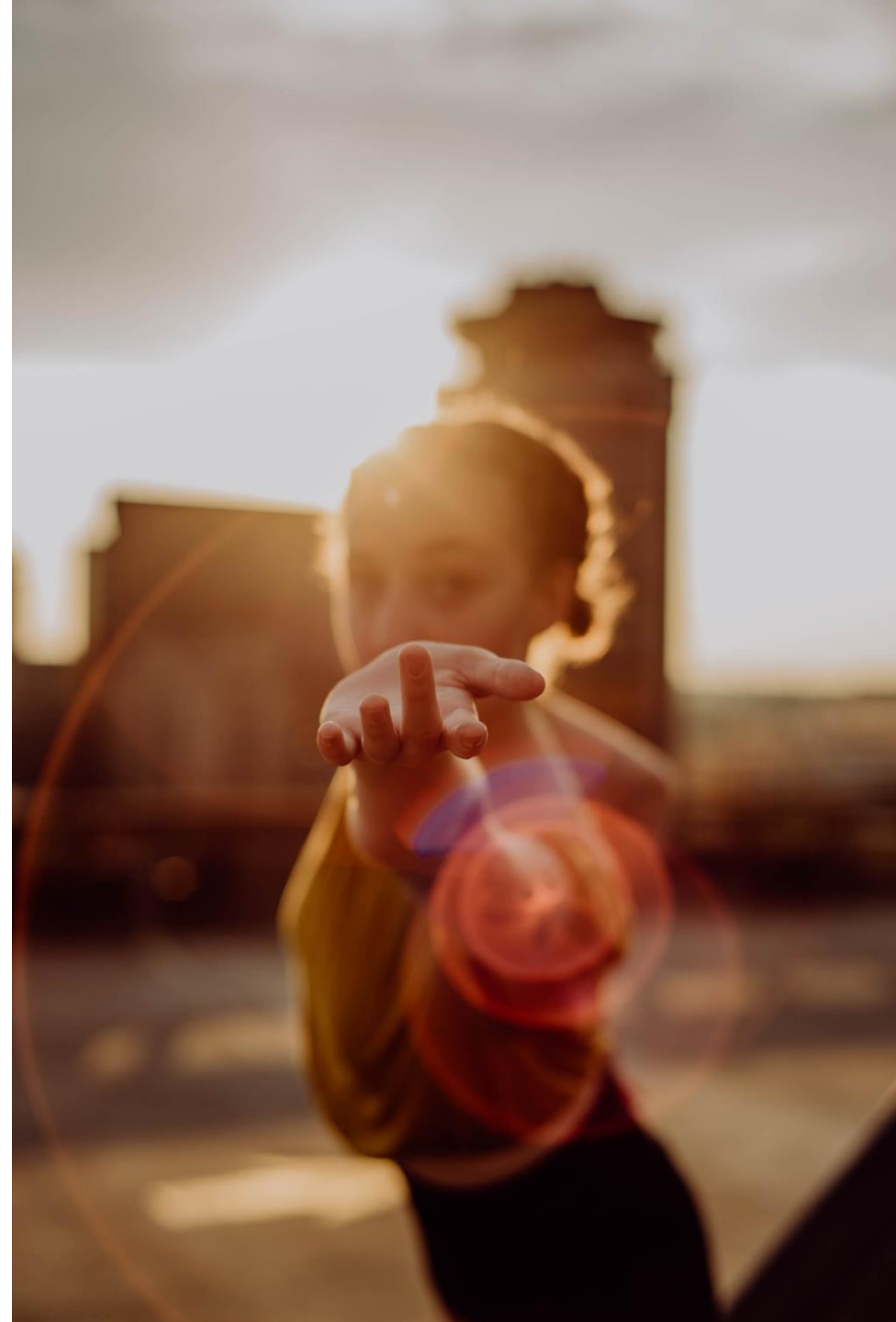
- Aivot sopeutuvat vestibulaarisiin vaurioihin.
- Tasapainoharjoittelu vahvistaa aistien yhteistoimintaa.
- Epävarmuus=oppimissignaali, ei vaara!



Tasapainoharjoitukset arjessa

- Seiso yhdellä jalalla.
- Sulje silmät, kun seisot kahdella/yhdellä jalalla.
- Seiso yhdellä jalalla ja kierrä vartaloa suorana oikealta vasemmalle.
- Tee vaaka.
- Nouse varpaille.
- Tee nopeita suunnanvaihtoja tai äkkikäännöksiä. Vakauta tasapainoa kiinnittämällä katse!
- Yhdistä tasapainoliikkeisiin pään ja silmien liikkeitä.

Käytä tarvittaessa seinää tukena kaikissa liikkeissä!



Tasapainon kuningaslajeja

- Nopeita suunnanvaihtoja vaativat lajit, kuten joukkuepelit.
- Erikoisilla ja vaihtelevilla alustoilla tapahtuva liikunta, kuten luistelu, hiihtolajit, liikkuminen epätasaisessa maastossa (suunnistus!).
- Lajit, joissa liikutaan eri tasoissa ja vaihdellaan niiden välillä, esimerkiksi nousta lattialta ja laskeudutaan takaisin (jumpat, jotkut tanssilajit).
- Pään asennon ja katseen kohdistumisen muutoksia sisältävät lajit, kuten tanssi.
- Lajit, joissa tasapainoillaan, kuten jooga ja voimistelu.
- Voimaharjoittelu. Voimaharjoittelu ja voiman lisääntyminen etenkin alaraajoissa ja keskivartalossa kehittää tasapainoa.



Tasapainon ja kehonhallinnan hyödyt

Tasapaino ja kehonhallinta ovat auttavat kehoa toimimaan vakaasti, hallitusti ja turvallisesti – arjessa ja liikunnassa.



Turvallisempi arki



Hermoston ja kehon yhteistyö vahvistuu



Liike tuntuu vahvemmalta ja varmemmalta

Hyvä tasapaino ei ole vain paikallaan pysymistä – se on sujuvaa liikkumista: Säännöllinen harjoittelu tuo varmuutta jokaiseen askeleeseen.

Liikunta, uni ja palautuminen



Liikunta parantaa unen laatua ja palautumista. Se voi olla itsessään palautumista!

Säännöllinen liikunta on yhdistetty vähentyneeseen unettomuuden riskiin ja parempaan unirytmiiin pitkän aikavälin väestötutkimuksissa.

Uni tukee kehon “korjausprosesseja” ja sopeutumista harjoitteluun (nk. regeneratiivinen ikkuna).

Liikunnan ajoitus vaikuttaa uneen:

- Raskas ja intensiivinen treeni hyvin lähellä nukkumaanmenoa voi joillakin vaikeuttaa nukahtamista.
- Kevyt tai kohtuullinen liikunta useita tunteja ennen nukkumaanmenoa on yleisesti hyödyllistä unelle.



Liikunta on palautumista!

Lepo voi olla myös aktiivista!

Liikunta ja mielensterveys

- Vähentää masennusta ja ahdistusta
- Tukee itsetuntoa, resilienssiä ja sosiaalista hyvinvointia.
- Sekä aerobinen että voimaharjoittelu ainakin lieventävät masennusta ja voivat toimia tukena perinteiselle hoidolle.

Olennaista liikkua tavoilla, jotka tuntuvat mielekkäiltä.



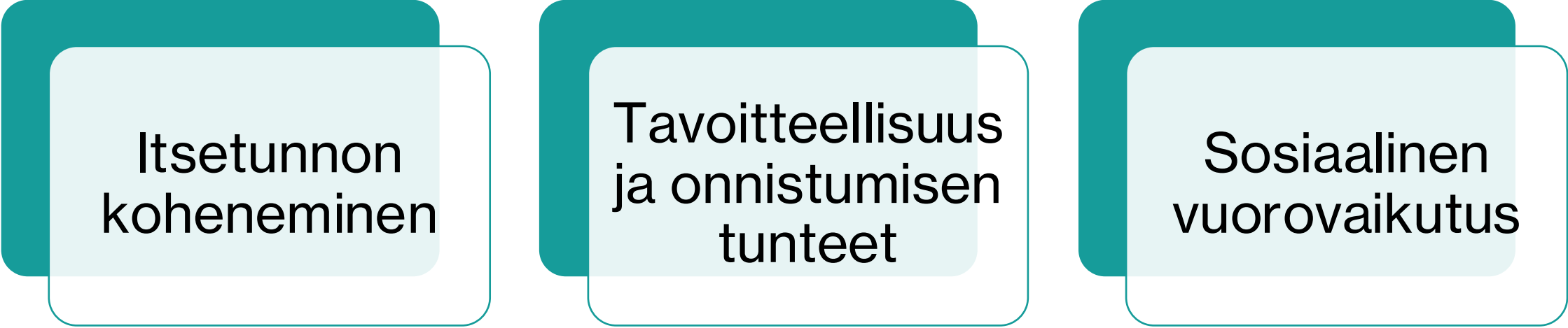
Liikunta ja mielen hyvinvointi: biologiset vaikutusmekanismit



Neurokemialliset
muutokset

HPA-akselin
säätely

Liikunta ja mielenterveys: psykososiaaliset vaikutukset



Itsetunnon
koheneminen

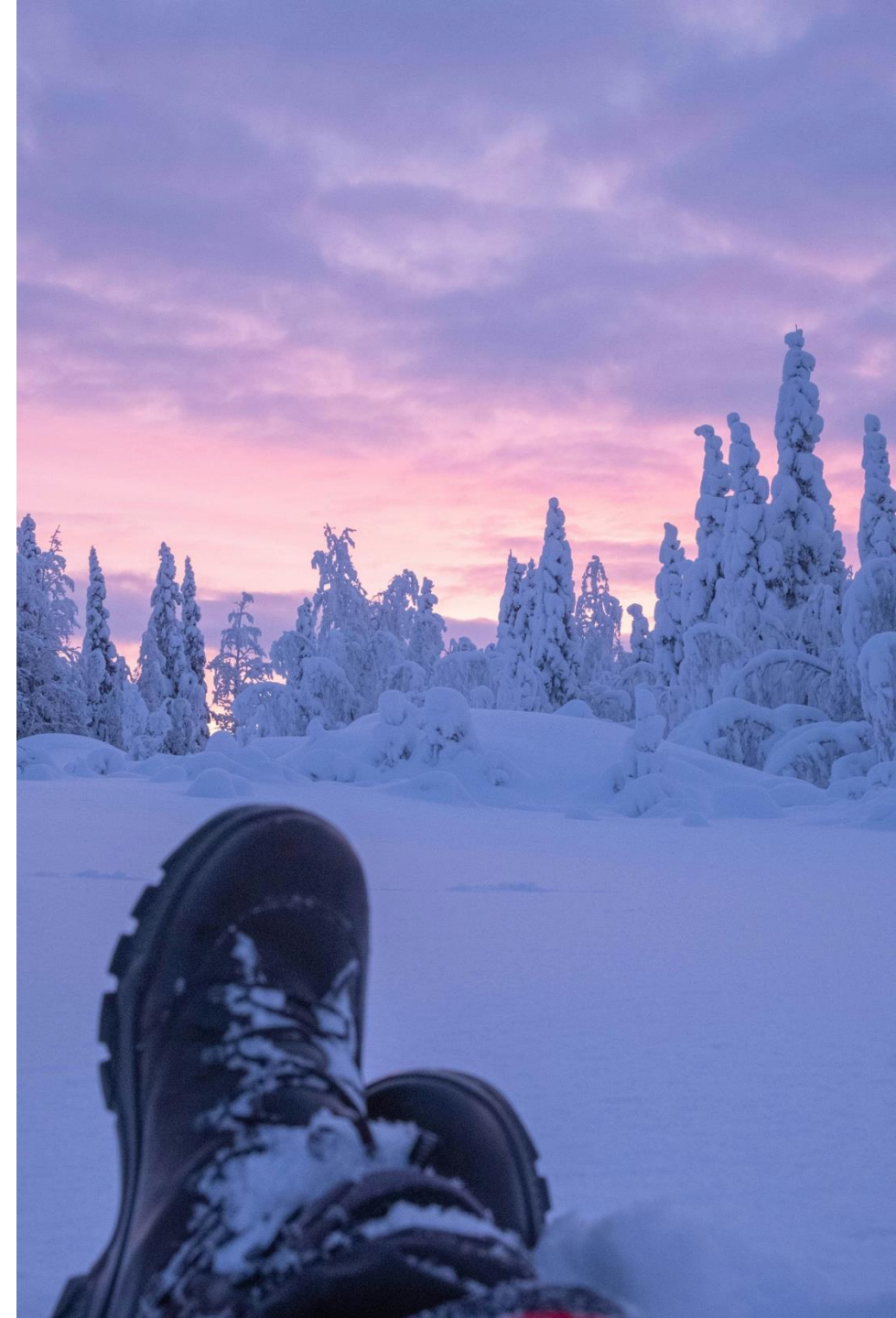
Tavoitteellisuus
ja onnistumisen
tunteet

Sosiaalinen
vuorovaikutus

Miksi liikunta tärkeää myös silloin, kun on haasteita?

Liikunta...

- ei vaadi terveyttä – se tukee sitä.
- voidaan sovittaa oireisiin, kipuun, väsymykseen tai mielialaan.
- hyöty ei edellytä kovaa rasitusta – kevytkin liike riittää käynnistämään myönteisiä vaikutuksia.
- ei korvaa hoitoa, mutta se tukee toipumista ja elämänlaatua hoidon rinnalla.
- on osa toipumisen ja selviytymisen välineistöä.
- antaa kokemuksen toimijuudesta ja itsenäisyydestä.





Liikunta arjen ankkurina

Liikunta tuo jatkuvuutta ja rakennetta myös silloin, kun elämä horjuu

Sairastuminen tai psyykkinen kriisi voi rikkoa tutut rutiinit. Liikunta voi toimia ankkurina arjessa:

- luo rytmiä ja ennakoitavuutta.
- tarjoaa hetken, jossa huomio siirtyy kehon liikkeestä ja ympäristöstä saataviin aistimuksiin.
- voi olla yksi pysyvä, turvallinen elementti, vaikka muu elämä tuntuu epävarmalta.

Liikunta on itsemyötätuntoa.

Turvallisen liikkumisen periaatteet

- Säännöllisyys > intensiteetti
- Turvallinen ympäristö
- Tuki- ja apuvälineet sallittuja
- Kuuntele tuntemuksiasi ja hermostoa, ei suoritusnormeja

✨ **Tärkein viesti: Kaikki liike lasketaan.**

Tavoite ei ole täydellinen kunto vaan parempi elämänlaatu.

💚 *Liiku omalla tavallasi – kehosi on tehty liikkumaan.*





Neljä harjoitusta 15 minuutissa!

1. Selkärangan liikuttelut **LIKKUVUUS**

Istu tuolin etuosassa jalat leveässä asennossa:

- a) Aseta kädet polville. Ojenna ja pyöristä selkää. Toista 5 kertaa.
- b) Kurota oikealla kädellä vasempaan nilkkaan. Ojennu ylös ja kurota oikealla kädellä diagonaaliin takaseinään. Toista 5 kertaa molemmille puolille.

2. Hytkyttelyt **AEROBINEN KUNTO JA LUULIIKUNTA**

Hytkyttele itseäsi seisten kantapäitä maasta irrottaen. Kokeile hypätä välillä kokonaan ilmaan! Tee 30–90 sekuntia.

3. Tuolikyykyt **JALKOJEN JA KESKIVARTALON LIHASVOIMA**

Ponnista tuoilta ylös seisomaan ja kurota kädet kattoa kohden. Laskeudu hitaasti jarruttaen alas. Toista 5–10 kertaa.

3. Tasapainoilut yhdellä jalalla **TASAPAINO JA KEHONHALLINTA**

Seiso yhdellä jalalla. Tue kädellä seinästä.

- a) Sulje silmät ja etsi tasapainoa. Toista molemmille jaloille.
- b) Kierrä katse hitaasti oikealle ja vasemmalle. Toista kolme katseen käännöstä oikealle ja vasemmalle. Vaihda sitten tasapainoileva jalka.

TOISTA NÄITÄ NELJÄÄ LIIKETTÄ 1–3 KIERROSTA!



KIITOS!