

LIIKU

Liike hyvinvoinnin tukena

MIKÄ ON LOUNAIS-SUOMEN LIIKUNTA JA URHEILU RY?

Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry (LiikU) on liikunnan asiantuntija, jonka tehtävänä on edistää liikunnallista elämäntapaa kaikissa ikäryhmissä.

Missiomme on edistää liikuntakulttuuria ja luoda hyvinvointia liikunnan keinoin.

Työikäisiä kohtaamme työhyvinvointipalveluidemme kautta yksilölliset tarpeet ja toiveet huomioiden mm. tyhpyäivien, liikuntalajikokeiluiden ja työpajojen merkeissä.

Liikunnan aluejärjestöt

- 1 Etelä-Karjalan Liikunta ja Urheilu ry, IMATRA, eklu.fi
- 2 Etelä-Savon Liikunta ry, MIKKELI, esliikunta.fi
- 3 Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, HELSINKI, eslu.fi
- 4 Hämeen Liikunta ja Urheilu ry, TAMPERE, hlu.fi
- 5 Kainuun Liikunta ry, KAJAANI, kainuunliikunta.fi
- 6 Keski-Pohjanmaan Liikunta ry, KOKKOLA, kepli.fi
- 7 Keski-Suomen Liikunta ry, JYVÄSKYLÄ, kesli.fi
- 8 Kymenlaakson Liikunta ry, KOUVOLA, kymli.fi
- 9 Lapin Liikunta ry, ROVANIEMI, lapinliikunta.com
- 10 Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, TURKU, PORI, liiku.fi
- 11 Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry, SEINÄJOKI, plu.fi
- 12 Pohjois-Karjalan Liikunta ry, JOENSUU, pokali.fi
- 13 Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry, OULU, popli.fi
- 14 Pohjois-Savon Liikunta ry, KUOPIO, pohjois-savonliikunta.fi
- 15 Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry, LAHTI, phlu.fi



Viisitoista liikunnan aluejärjestöä eri puolilla Suomea.

Liikunta elämäntavaksi!

HYVINVOINNIN JA LIIKKEEN YHTEYS

- Kehon liikuttamisella on paljon tutkittuja terveyshyötyjä niin fyysiseen kuin psyykkiseen hyvinvointiin
- Ihmisellä luontainen tarve liikkeelle ja liikkumiselle, joka kuitenkin vähenee nykyarjessa
- Psyykkinen kuormitus kasvaa, mutta liike vähenee
- Liikkeellä vaikutus sekä aivoihin että mieleen
 - mielenterveys ja stressinhallintaa
 - parantaa unen laatua ja palautumista

Pysähtyminen oman olon, luonnollisten liikeratojen ja huoltavan liikkeen äärelle

PALAUTTAVA LIIKE

Kevyttä ja matalatehoista liikuntaa, jonka tavoitteena on edistää kehon palautumista

HYÖDYT JA TAVOITTEET

- Verenkierron vilkastuttaminen
 - auttaa poistamaan kuona-aineita ja tuomaan kudoksiin uutta happea
- Lihaskireyksien vähentäminen
- Mielentilan virkistäminen
 - Kevyt liike rentouttaa myös mieltä, auttaa palautumaan henkisestä kuormituksesta ja stressistä
- Parantaa nivelten liikkuvuutta

ESIMERKKEJÄ

- Kevyt rauhallinen kävely sopii hyvin palautumiseen
 - aktivoi verenkiertoa ja rentouttaa lihaksia kevyesti
- Dynaaminen venyttely
 - lempeät, liikkuvat venytykset auttavat parantamaan verenkiertoa ilman suurta kuormitusta lihaksille
- Hengitysharjoitukset ja rauhallinen liike
 - Syvä hengitys yhdistettynä pieneen liikkeeseen, kuten hartioiden pyörittelyyn, rentouttaa, rauhoittaa hermostoa ja laskee ylivireyttä
- Jooga ja kehonhuoltoharjoitukset

MIKÄ LIIKE TUNTUU ERITYISEN HYVÄLTÄ?

LISÄÄ LIIKETTÄ ARKEEN

- **TIESITKÖ?** Vapaa-ajan liikuntaharrastus ei poista päivän aikaisesta istumisesta kertyviä haittoja.
 - Sekä liikuntaa säännöllisesti harrastaville, että vähemmän aktiivisille kaiken perustana on paikallaan olon tauotus ja mahdollisimman usein tapahtuva kevyt liikuskelu. Vasta näiden jälkeen voidaan saavuttaa liikuntaharrastuksen tuomat lisähyödyt terveydelle.
- **HUOMAA:** Palauttava uni myös liikuntasuosituksissa kaiken perustana.

- Keskity:
 - Mikrotauot päivään
 - Tuolijooga
 - Portaiden käyttö
 - Askeleita lisää



Kuva:Liikuntasuosituksien perusta, jonka päälle kaikki muu suositeltu terveysterveysharrastus rakentuu)

PALAUTUMISEN TÄRKEYS

Palautuminen on prosessi, jonka avulla keho ja mieli eli voimavarat palautuvat takaisin tasapainotilaan

Ilman riittävää palautumista keho ja mieli väsyvät, mikä pitkällä aikavälillä johtaa uupumukseen, heikentyneeseen työkykyyn

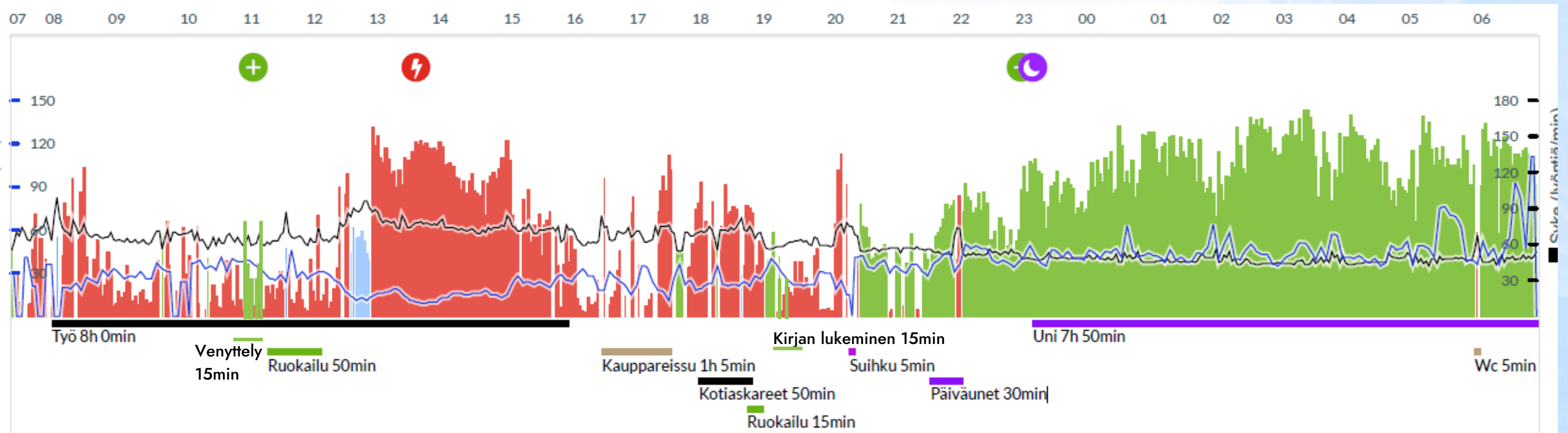
Avaintekijät: arjen hyvinvointirutiinit ja itselle sopivien rentoutumiskeinojen löytäminen

OMAN PALAUTUMISEN TUKEMINEN

- Riittävä uni ja säännöllinen unirytmii
 - Välttämätön palautumiselle
 - Rakennetaan päivän aikaisilla valinnoilla
 - Vain 40% työikäisistä unen palauttavuus on hyvää, vaikka unen kesto olisikin pitkä (Firstbeat Life)
- Päivän aikainen palautuminen
 - Työn rytmittäminen ja tauottaminen
 - Kevyt liikuskelu
 - Hengitysharjoitukset
 - Mielekäs vapaa-aika: töistä irrottautuminen
 - Riittävä ravinto ja nesteytys

FIRSTBEAT LIFE -HYVINVOINTIANALYYSI

Hyvinvointimittaus, joka avaa tarkasti päivän aikaisia stressireaktioita ja palautumisen määrää. Konkretisoi, kuinka pystyt edistämään kehon ja mielen hyvinvointia juuri sinulle sopivalla tavalla sekä löytämään tasapainon kuormituksen ja levon välillä.



LÖYDÄ ITSELLESI SOPIVAT TAVAT RENTOUTUA

- Rentoutus- & hengitysharjoitukset, meditaatio
- Kevyt liikunta, esim. jooga & venyttely
- Musiikinkuuntelu, lukeminen, taide & kulttuuri
- Saunominen, kylpeminen, hieronta ym.
- Harrastukset, esim. musiikki, käsityöt, ruoanlaitto, sudoku
- Luonnossa liikkuminen, kalastaminen, marjastaminen
- Sosiaaliset suhteet: perhe, ystävät, huumori

Hyödynnä: Palautumisen seurantatyökalut ja pysähtyminen.

Palaudutko työpäivän aiheuttamasta rasituksesta ennen seuraavaa työpäivää? (0=en ollenkaan, 10=täysin)



*Liike ei ole vain kuluttavaa, vaan myös lataavaa.
Parhaimmillaan se antaa energiaa, jota tarvitsemme työssä, arjessa ja vapaa-ajalla.*

Aloita: Mihin kohtaan päivää voisit lisätä viisi minuuttia palauttavaa liikettä?

Työkyky ja hyvinvointi kasvavat, kun palautumiseen panostaa, ja siitä muodostuu osa päivittäisiä rutiineja – maksaa itsensä takaisin jaksamisena ja elämänlaatuna.

LIIKU

Sara Soinen, Terveysliikunnan kehittäjä
Lisätäänkö liikettä teidän työyhteisöön?
Ota yhteyttä: 040 9000 0847

Turku
Humalistonkatu 6, 5 krs.,
20100 Turku, esteetön kulku
Avoinna: ma-pe klo 8.30-16.00

WWW.liiku.fi