Liisa Lattu
TtM

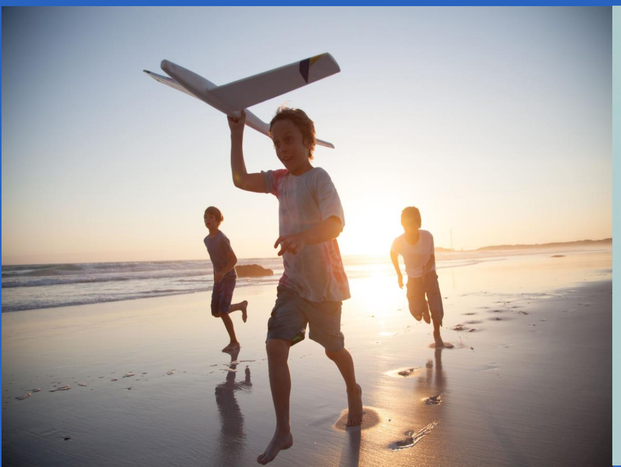


# Fyysisen kunnon ylläpito iän karttuessa

Kuluttaako aika meitä,
vai kulutammeko me aikaa?

Tavoitteena ei ole pysyä ikuisesti nuorena,
vaan säilyttää kyky tehdä itselle tärkeitä asioita.

Mistä sinun hyvinvointisi ja suorituskykysi koostuu,
ja mihin voit itse vaikuttaa?

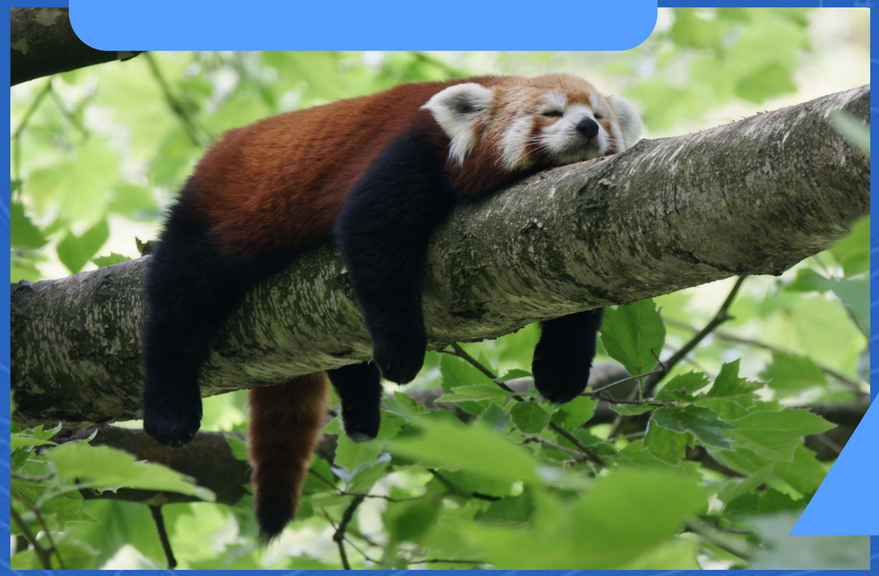





Liikkuminen



Uni ja palautuminen



Terveys
ja
suorituskyky

Ravitsemus



# Liikkumisen suositukset

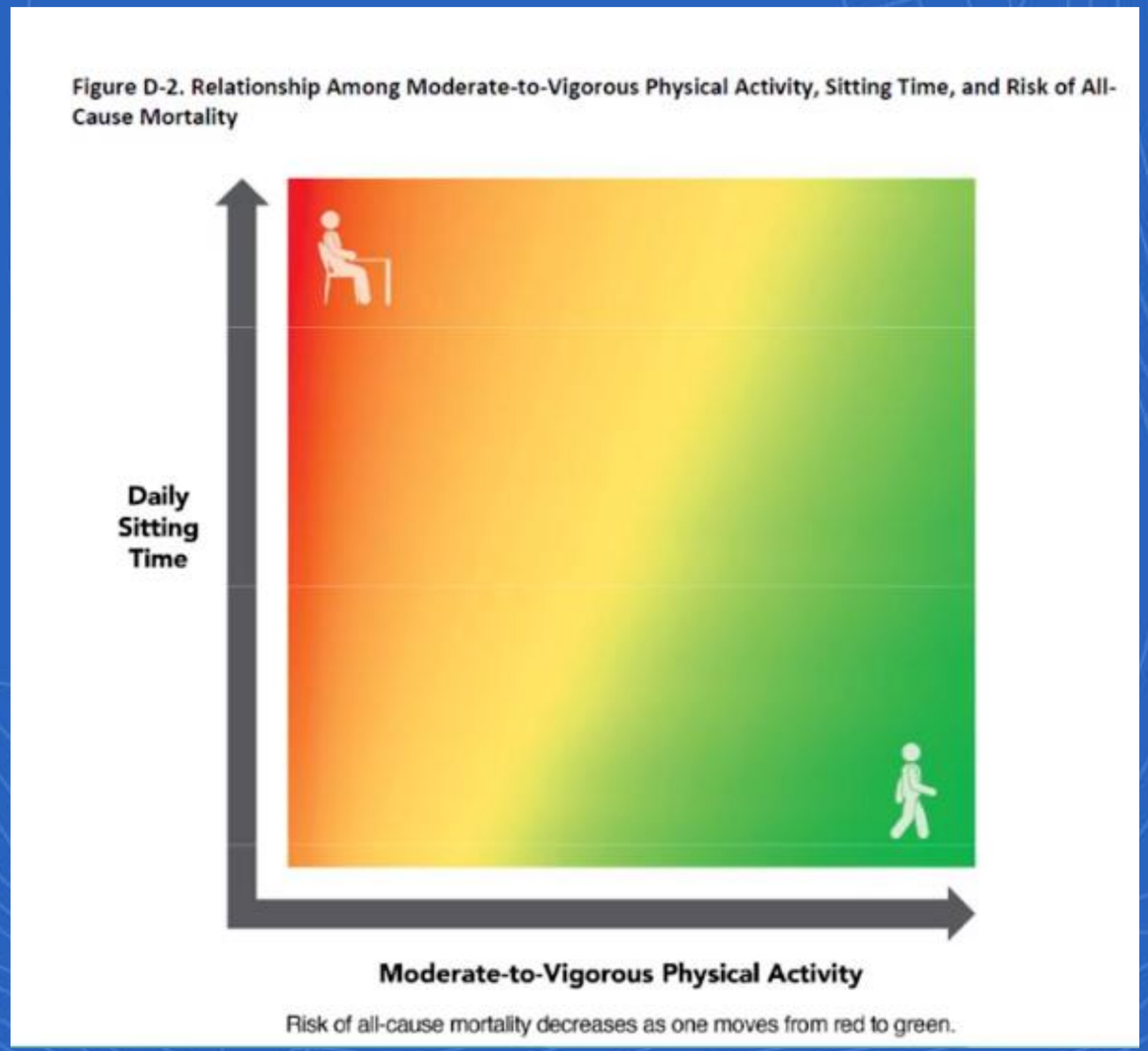
- Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille
- Kertoo **terveyden kannalta** riittävän viikoittaisen liikkumisen määrän
- Liikkumisen suositukset (2019) on laadittu päivitettyjen tietojen ja tutkimusten pohjalta → suositus ei ole mielipide
- Julkaisija UKK-instituutti

# **Terveyden** kannalta hyödyllinen liikunta

- Muutama minuuttikin riittää
- Myös kevyestä liikunnasta on hyötyä (etenkin vähän liikkuville)
- Istumista kannattaa tauottaa
- Riittävä uni lisää liikunnan hyötyjä
- Lihaksia voi treenata muuallakin kuin salilla

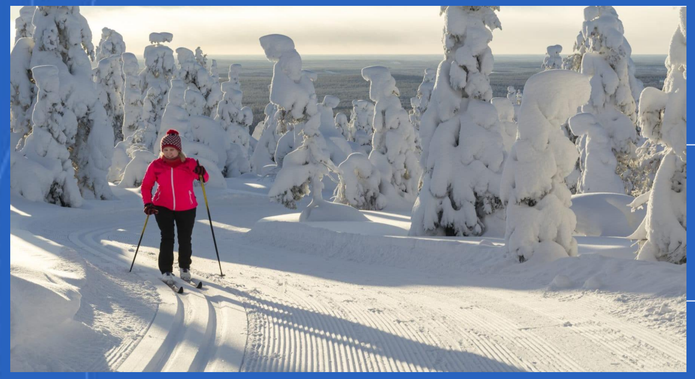


# Liiku lisää ja vältä paikallaanoloa




- Kevytkin liike on lääke.
- Paikallaan olon haitat liitetään liikkumiseen ja sen lisäämiseen. Ei ole olemassa istumattomuutta ilman liikettä.
- Myös vihreällä alueella olevat henkilöt hyötyvät istumisen vähentämisestä. Ainoastaan kunnostamalla toisen ei välttämättä saa toista kuntoon.

# Suorituskykyä kehittävä, monipuolinen LIIKUNTA



**KESTÄVYYS**



**LIIKKUVUUS**



**VOIMA**



**NOPEUS**



# KESTÄVYYS

**”Kestävyys on kykyä vastustaa väsymystä pitkäaikaisesti”**

- Tärkeä perusominaisuus kaikissa urheilulajeissa
- Perustana on vahva hengitys- ja verenkiertojärjestelmä
- Tarve eri lajeissa on erilainen riippuen lajin voimavaatimuksista → toisissa lajeissa hyvä kestävyys on menestymisen kannalta keskeinen tekijä, kun taas **toisissa lajeissa riittävä kestävyystaso on sellainen, että jaksaa harjoitella riittävästi lajin vaatimissa olosuhteissa**
- Säännöllinen kestävyysliikunta auttaa säilyttämään hengitys- ja verenkiertoelimistön kapasiteettia

# KESTÄVYYDEN OSA-ALUEET

Rakenna kestävyyttä monipuolisesti **muutaman kerran viikossa!** Välillä rauhallisemmin pitkään, välillä kunnolla hengästyen!

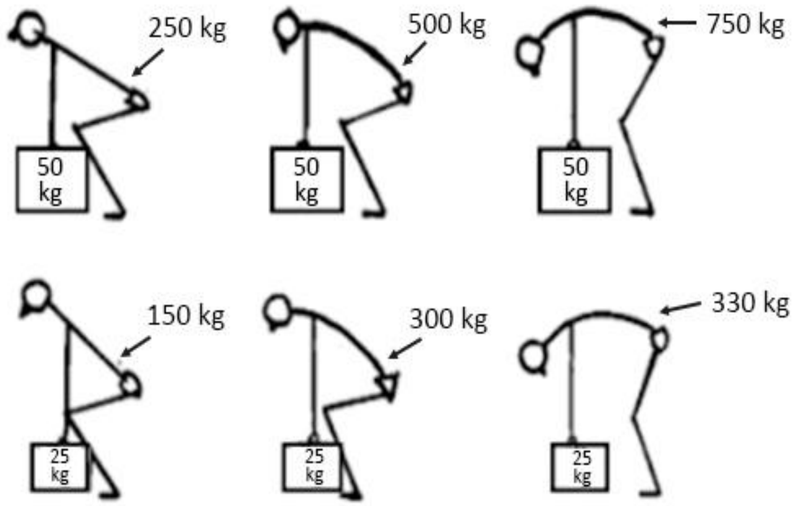
PERUSKESTÄVYYS –matalatehoinen ja pitkäkestoinen

VAUHTIKESTÄVYYS – kyky säilyttää kovempi vauhti väsymättä

MAKSIMIKESTÄVYYS – maksimaalisen hapenottokyvyn kehittäminen

NOPEUSKESTÄVYYS - elimistön kyky toimia maksimaalisella teholla, voiman ja kestävyyden yhdistelmä

# VOIMA




**”Kaiken liikkumisen ja urheilun perusta”**

- Hyöty toimintakykyisyyteen ja terveyteen ”siirtovaikutus arkeen”
- **Harjoittelun tarve erilainen eri lajeissa riippuen lajin vaatimuksista**
- Lihasmassa ja lihasvoiman tuottamisen ylläpito vaativat säännöllistä lihaskuntoharjoittelua!
- Otevoima, jalkojen voima, keskivartalon tuki?

# VOIMAN OSA-ALUEET

**Voimaharjoittelu vähintään 2 x vko.**
Suuret lihasryhmät, säännöllisyyden ja nousujohteisuuden merkitys!

## Kestovoima

- Lihaskestävyys ja voimakestävyys
- Pidemmät sarjat, pienempi kuorma

## Maksimivoima

- Perusvoima ja maksimivoima
- Lyhyet sarjat, iso kuorma

## Nopeusvoima

- Pikavoima ja räjähtävä voima
- Pienillä kuormilla tehokkaasti



# NOPEUS

Yhdistä harjoitteluusi nopeusominaisuuksia vaativia osuuksia viikoittain.
Tikkaat, kuntopallo, reaktioharjoitukset?

Kyky liikkua mahdollisimman nopeasti

Näyttäytyy eri tavalla eri lajeissa → lajin vaatimukset?

Voimaa ja liikkuvuutta jota taito hallitsee?

**Reaktiokyky, hermotus, räjähtävyys, liiketiheys**

Haastavin kehittää, mutta ominaisuus jota ei kannata unohtaa! → nopea voimantuoton kyky heikkenee iän myötä, mutta harjoittelu auttaa tässäkin.



# LIIKKUVUUS

**Liikkuvuus tarkoittaa kehon nivelten liikelaajuutta**

→ hyvä liikkuvuus auttaa liikettä pysymään rentona sekä vaikuttaa kehonhallintaan

→ hyvä liikkuvuus antaa mahdollisuudet harjoitella monipuolisemmin, mahdollistaa laajat liikeradat ilman kovaa lihastyötä, sillä kudosten antama vastus on vähäistä

→ tärkeä harjoitusmuoto tuki- ja liikuntaelimistön toimintakykyyn

→ Ikä haastaa nivelten liikelaajuutta, kudosten kuormituksen sietokykyä sekä jänteiden ominaisuuksia, **viikottaisella liikkuvuusharjoittelulla on merkitystä!**

# Ikääntymisen tuomia fyysisiä ja biologia muutoksia:

Lihasmassa ja –voima vähenevät luonnollisesti
Nivelten ja jänteiden ominaisuuksien muutokset
Verenkierto- ja hengityselimistö: max syke laskee, palautuminen hidastuu
Luuntiheys voi vähentyä
Tasapainon heikentyminen

**→ Mihin voit itse vaikuttaa?**

# Suorituskykyä lisäävä liikunta:

**Omaan arkeen sopiva liikuntamäärä!**

**Yhdisteltäviä harjoituskokonaisuuksia:**
**alkulämmittelyyn liikkuvuutta, valmisteleviä, lyhyitä nopeusosiota + pääharjoitus**
**Ylläpitävä 1-2 krt/vko**
**Kehittävä 3-4krt/vko**

**Kestävyys + voima + liikkuvuus + nopeus + tasapaino**

Liisa Lahti

# Mihin kaikkeen ravitsemus vaikuttaa, ja mihin kaikkeen voin ravitsemuksellani vaikuttaa?

# Ravitsemus



Toimintakyky

Keskittyminen

Energisyys

Vireystila

Palautuminen

Kehonkoostumus

Terveys

Suorituskyky

Uni

Jaksaminen

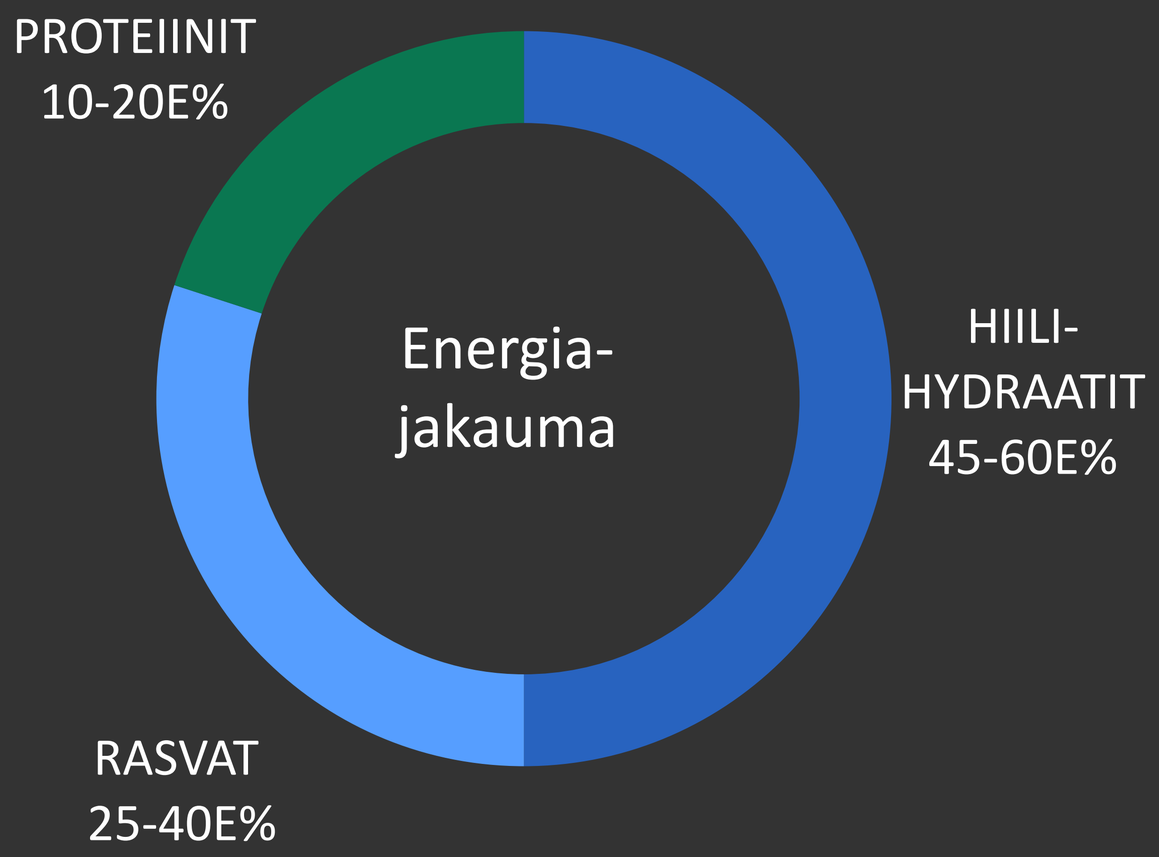
# Ravitsemussuositukset?

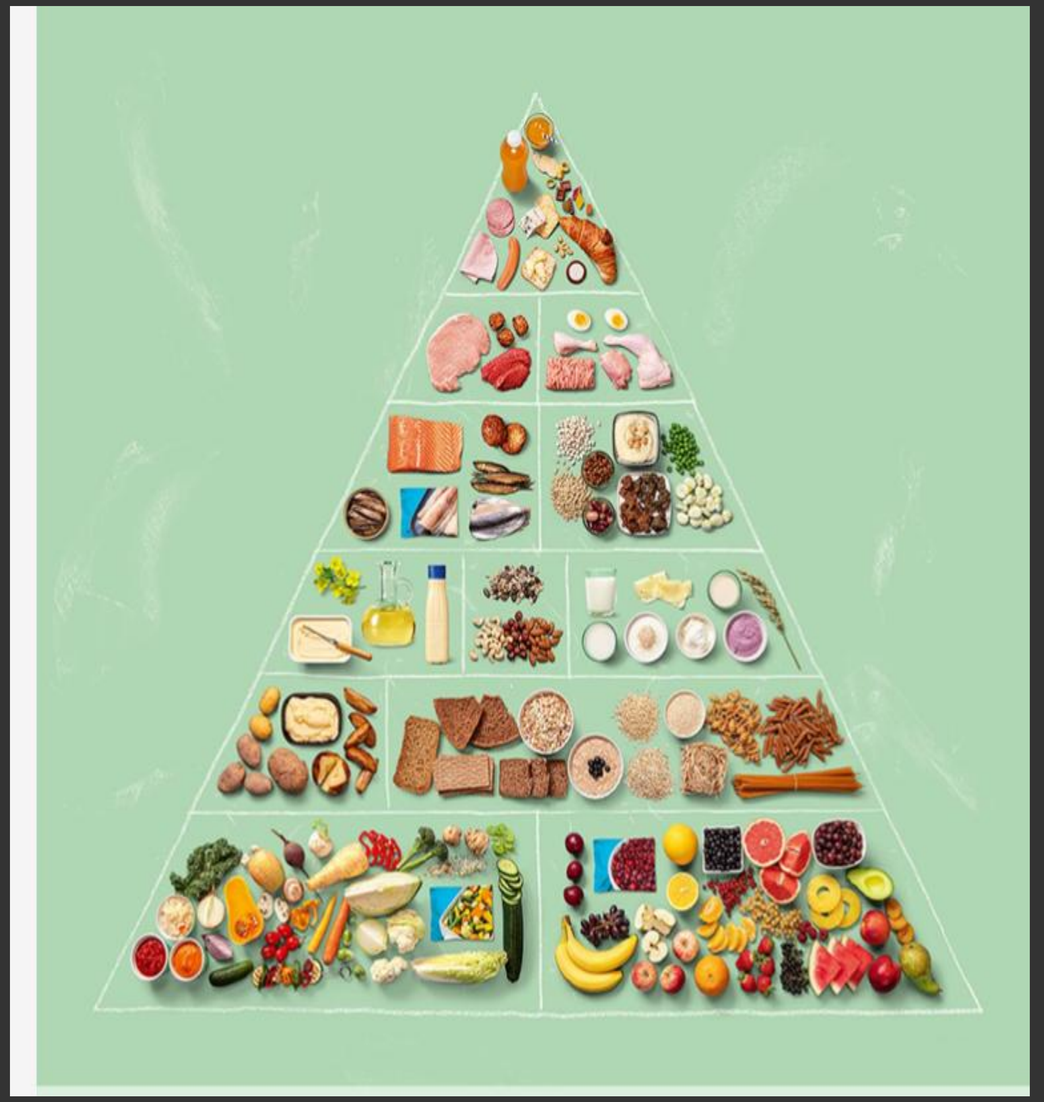


MÄÄRÄLLISIÄ SUOSITUKSIA
&
LAADULLISIA SUOSITUKSIA

**Miksi suosituksia on olemassa, ja miten ne voisivat tukea minun hyvinvointiani?**

# Suositukset



# Keho tarvitsee rakennusaineita:

Proteiinit





Lohifilee 200 g
• 35 g proteiinia



Tofu 200 g
• 16 g proteiinia



Kananmuna
• 7 g proteiinia



Rasvaton maito
noin 3 dl
• 10 g proteiinia



Kevyt jauheliha 100 g
• 20 g proteiinia



Tumma makaroni 200 g
• 20 g proteiinia



Kidneypavut 100 g
• 17 g proteiinia



Broilerin rintafilee
1 keskikokoinen kappale
• 40 g proteiinia



Raejuusto 200 g
• 30 g proteiinia

# PROTEIINIT

Suosituksen mukaan 10–20 % kokonaisenergiasta

Lautasmallin mukaisesti joka aterialla!

Vähintään 1,0 g painokiloa kohti/vrk, fyysinen aktiivisuus kasvattaa tarvetta 1,2-2,0g/kg/vrk

Ikääntyessä proteiinin tarve hieman kasvaa.

Muista laatu ja monipuolisuus!

Keho tarvitsee energiaa ja kuituja:

Hiilihydraatit



# Hiilihydraatit







- Yleisesti: 45–60 E %
- 3-12g/kg/vrk, yksilöllinen tarve!
- Fyysinen aktiivisuus vaikuttaa tarpeeseen
- Laatu: täysjyvätuotteet, kuitupitoisuus (6g/100g)!
- Kasvikset, marjat, hedelmät!
- Suoliston hyvinvointi!

# Keho tarvitsee energiaa + välttämättömiä rasvahappoja:

# Laadukkaat rasvat







# Rasvat

Suositus 25-40 E% tai 1-2 g/kg

Välttämättömät rasvahapot alfalinoleenihappo (ALA) ja linolihappo (LA)

- Tyydyttyneitä alle 10E% (korkeintaan 1/3 päivittäisestä saannista)
- Kertatyydyttymättömiä 10-20E%
- Monityydyttymättömiä 5-10E%, vähintään 1E% n-3-sarjan rasvahappoja
- Monipuolisuus ja laatu! Pehmeät rasvat: kasviöljyt, kala, pähkinät siemenet!

**Kiinnitä enemmän huomiota rasvan laatuun kuin määrään!**



# Vitamiinit

**Pieniä määriä –suuria tehtäviä**

- Immuunipuolustus
- Energia-aineenvaihdunta
- Hermosto ja aivot
- Luusto ja kudokset
- D-vitamiini!



Mistä sinun päivittäinen vitamiinibuustisi rakentuu?

# Yksittäisenä nostona: SUOLA?

- **Suolan saantisuositus on max. 5g / vrk → ylittyy helposti**

- Yksittäisenä ruoka-aineena tutkimusten mukaan liikakäytöllä suurin riski erilaisiin kansansairauksiin (mm. sydän- ja verisuonitaudit), **yhteys terveyteemme!**
- Suurimmat lähteet ravinnossa lihajalosteet, säilötty tai savustettu kala, einekset, leipä, maustekastikkeet, liemivalmisteet



# Neste ja nestetasapaino

- Riittävä nesteensaanti aineenvaihdunnalle ja fysiologisille toiminnoille välttämätöntä
- Päivittäinen nesteentarve noin 2,5 -3,5 litraa, ruoan sisältämän veden lisäksi 1-1,5 litraa, hikoilu lisää tarvetta
- Suoritus aiheuttaa nestehukkaa lähes aina, erityisesti **jos suoritus teholtaan kova/ kestoltaan pitkä, olosuhteet kuumia tai juominen haastavaa**
- Suorituksen aikana syntyy lämpöä, josta päästään eroon ainoastaan hikoilun avulla → nestehukka heikentää suorituskykyä, vireystilaa sekä palautumista



Lisää lautaselle:

* värikkyyttä
→ kasviksia, marjoja, hedelmiä, palkokasveja

* monipuolisia proteiinin lähteitä

* kuitupitoisia hiilihydraatteja: täysjyvää!

* laadukkaita kasvirasvoja





# Yksinkertainen muistisääntö joka aterialle?

# Lepo ja palautuminen



# Mistä meidän on tarve palautua?

- Kuormitus on aina useiden tekijöiden summa
- Elimistö ei pysty erottelemaan fyysistä ja psyykkistä kuormitusta → stressin yhteys suorituskykyyn, vireyteen ja palautumiseen!
- Liikaa kuormitusta vai liian vähän palautumista?
- Ikä haastaa palautumista

Millä keinoilla sinä palaudut joka päivä?

# Palautumiskeinona nukkuminen

60% aikuisista ilmoittaa nukkuvansa liian vähän

50% työväestöstä herää väsyneenä joka arkiaamu

80% Meistä yrittää korjata arjen univajettaan viikonloppuisin

Unen puutteen yhteys fyysiseen jaksamiseen, suorituskykyyn sekä vireyteen merkittävä.

Lähde: Henri Tuomilehto 2023

# Miten nukun paremmin?

- Riittävä yöuni 7-9 h/yö – unen tarve on yksilöllistä
- Riittävä, mutta ei raskas ruokailu (n. 1-2h ennen nukkumaan menoa) sekä kofeiinijuomien välttäminen
- Vältetään myöhäistä raskasta fyysistä rasitusta
- Vältetään sinistä valoa (TV, puhelin, tietokone, some) 1-2h ennen nukkumaanmenoa
- Vältetään alkoholia – yksi annos siirtää unirytmiä 2 h
- Rauhoittuminen ennen nukkumaan menoa (omat rutiinit) ja nukkumaan silloin kun väsyttää




**Kiinnitä huomiota myös niihin ominaisuuksiin, joita oma arki ei enää riittävästi kuormita**
Ei pelkkää kävelyä, ei pelkkää salia, ei pelkkää palautumista!

**Säilytä fyysistä reserviä**
Tavoitteena, että harrastuksen vaatima kuormitus jäisi oman suorituskyvyn alapuolelle!

**Seuraa omia muutoksia, älä vain ikää**
Jos joku muuttuu, selvitä syy. Muutos ei johdu pelkästä iästä, vaan pohdi miten voit vaikuttaa tilanteeseen!

**Rakenna sinulle sopiva arki, joka ylläpitää fyysistä kuntoasi!**