

Liikunta osana toimintaa ja vaikutus omaan jaksamiseen

Tiina Kukonlehto
Liikuntasuunnittelija
Oulu-Koillismaan pelastuslaitos



OULU-KOILLISMAAN
PELASTUSLAITOS



YLEISÖKYSYMYKSET 1a ja 1b

MITÄ LIIKUNTA ON?

MIKÄ ON LIIKUNTAA?



OULU-KOILLISMAAN
PELASTUSLAITOS



Mitä liikunta on?

Mikä on liikuntaa?



Liikunnan terveysvaikutukset

- Kehittää kestävyyskuntoa
- Tehostaa keuhkojen toimintaa
- Kehittää lihasvoimaa - ja kestävyyttä
- Parantaa liikkuvuutta (notkeutta) ja tasapainoa
- Parantaa liikkeiden hallintaa
- Parantaa painonhallintaa
- Vahvistaa luita
- Vähentää sydän- ja verisuonisairauksien riskiä
- Vähentää masennusoireita ja ahdistusta



10 syytä lisätä liikuntaa (nuorten) viikkoharjoitukseen

1. Liikunta edistää monella eri tavalla nuoren terveyttä ja hyvinvointia
2. Liikunta vaikuttaa myönteisesti oppimiseen
3. Liikunta vaikuttaa myönteisesti muistiin ja tarkkuuteen ja auttaa pysymään virkeänä
4. Liikunta kehittää motorisia taitoja
5. Liikunnalla on positiivisia vaikutuksia tiedonkäsittely- ja ongelmanratkaisutaitoihin
6. Liikunnallinen elämäntapa välittyy hyvään itsetuntoon ja myönteisempään minäkuvaan
7. Liikunta vahvistaa vuorovaikutustaitoja kehittämällä mm. nuoren kykyä kuunnella, noudattaa ohjeita ja ottaa muut huomioon
8. Liikunta tarjoaa mahdollisuuden tunteiden purkamiseen ja käsittelemiseen
9. Liikunnan avulla unen laatu paranee ja nukahtaminen helpottuu
10. Liikunta vähentää stressiä



Miten kannattaa liikkua ikäryhmittäin?

Viikoittainen

LIIKUNTAPIIRAKKA

LIIKU AINAKIN 1½ TUNTIA PÄIVÄSSÄ
– PUOLET SIITÄ REIPPAASTI

PARANNA KESTÄVYYTTÄ

- reipas kävely
- hölkkä
- pyöräily
- uinti
- hiihto

Nosta sykettä ja hengästy joka päivä

KEHITÄ VOIMAA JA NOTKEUTTA

- tanssi
- kuntosali
- pallopelit
- venyttely
- lumilautailu
- skeittailu

Kuormita lihaksia 3 krt/vk

PYSY PIRTEÄNÄ

- pelaile pallopelejä välitunnilla
- kulje kävellen tai pyörällä
- käytä portaita, unohda hissit
- vältä pitkäaikaista istumista

Liiku aina kun voit



UKK-instituutti

Viikoittainen LIIKUNTAPIIRAKKA

ylli 65-vuotia



Paranna **kestävyysskuntoa** liikkumalla säännöllisesti useana päivänä viikossa, yhteensä ainakin 2 t 30 min reippaasti TAI 1 t 15 min rasittavasti.

LISÄKSI lisää **lihasvoimaa** kehitä **tasapainoa** pidä yllä **notkeutta** } ainakin 2 kertaa viikossa.

Monet jumput harjoittavat samanaikaisesti lihasvoimaa, tasapainoa ja notkeutta.

* Tasapainoharjoittelu on erityisen tärkeää yli 80-vuotiaille sekä joiden liikkumiskyky on heikentynyt ja/tai jotka ovat kaatulleet.



OULU-KOILLISMAAN
PELASTUSLAITOS



Miten kannattaa liikkua ikäryhmittäin?

- Alakoululaiset
 - Liikuntataitojen, liikkuvuuden ja liikehallinnan kehittäminen
 - Kiipeämistä, juoksemista, hyppimistä, heittämistä, lyömistä (pallon)
 - Pallopelit, leikit, yleisurheilu, uiminen, pyöräileminen, ...
- Murrosikäiset
 - Erityisen tärkeää luuston vahvistaminen
 - Hyppyjä, pyrähdyksiä, suunnanmuutoksia, lihaskuntoharjoittelua...
 - Pallopelit, ryhmäliikunnat, yleisurheilu, tanssi, skeittailu, kuntosali ...
- Aikuiset
 - Kestävyysharjoittelu, lihaskunto ja liikehallinta
 - Pitkää rauhallista lenkkiä, sykkeen nostoa, kuntosalia, tanssia, seinäkiipeilyä, ...
- Seniorit (65 + vuotiaat)
 - Kestävyysharjoittelu, lihasvoima, tasapaino ja notkeus
 - Kaikensorttinen lenkkeily (myös raskaampi, jos ei ole esteitä), kuntopiiri, naisvoimistelu, päivätanssit, ...
 - Tasapaino (metsäkävely) ja jalkojen voimaharjoittelu



YLEISÖKYSYMYS 2

MITÄ KOULUTTAJAN/OHJAAJAN ON TÄRKEÄ TIETÄÄ, KUN HÄN ALKAA SUUNNITTELEMAAN VIIKKOHARJOITUKSEN LIIKUNTAOSIOTA?



OULU-KOILLISMAAN
PELASTUSLAITOS



YLEISÖKYSYMYS 3

MIKÄ TAVOITE VOISI OLLA?



OULU-KOILLISMAAN
PELASTUSLAITOS



Mikä sitten on hyvää liikuntaa viikkoharjoituksissa?

Mikään liikunnan, fyysisen aktiivisuuden muoto ei ole toista arvokkaampi, vaan niissä fyysistä aktiivisuutta hyödynnetään erilailla. Se mikä määrittää onko liikuntamuoto hyvä, on se miten se palvelee viikkoharjoitukselle annettua tavoitetta.



Erilaisia liikunnallisia tavoitteita

- Harjoituksen itsetarkoitus
 - Oulurataan treenaaminen/tutustuminen
 - Kehonhuolto
 - Uinnin tekniikkatreeni
- Fyysinen aktiivisuus apuvälineenä
 - Energian purkajana
 - Lämmittelytuokiona
 - Tyhjiä taukoja täyttäjänä
 - Siirtymistapana
 - Luennon taukojumppana
- Päätoiminnan ohessa “vahingossa” tapahtuvaa
 - Pyörä-/marja-/sieniretkellä
 - Letkurullien aukaisu ja rullaus
 - Roskien siivoustalkoissa ym.



Eri ikäisille ryhmille on erilaisia tavoitteita

HÄLYSTYSOSASTOSSA

TASO 1: FireFit-indeksi 3:
hapenottokyvyn indeksi väh.
3, jolloin lihaskunnon
kuntoluokka väh. 3

TASO 2: FireFit-indeksi 2,7:
hapenottokyvyn ind. 2,5,
jolloin lihaskunnon
kuntoluokka väh. 3

TASO 3: lihaskunnon
kuntoluokka keskiarvona 2

NUORI

Esim. hiljalleen
orientoutuminen FF-
testejä kohti. Oulurataan,
lihaskuntoharjoitteluun
ja pp-ergoon
tutustuminen

LAPSI

Tutustuu osana
toimintaa uudenslaisiin
liikuntamuotoihin

AIKUINEN, joka ei ole
hälytystoiminnassa

Esim. ryhmän kanssa yhdessä
sovittua tavoitetta kohti
tekeminen niin osana
viikkoharjoituksia kuin vapaa-
ajalla

Esim. kehonhuoltoliikkeisiin
tutustuminen / aerobisen
kunnan kehittäminen



Viikkoharjoituksen esimerkkirakenne: lapset

1. Harjoituksen aloitus: kerrotaan mitä tänään tehdään (päivän teema)
2. Hippaleikki
 1. Suosittelen, että myös ohjaaja osallistuu
3. Alkusammutus: teoriaa
4. Seuraa johtajaa 1 kierros
 1. Suosittelen, että myös ohjaaja osallistuu
5. Alkusammutus: käytännön harjoitus
6. Pulinatuokio kokemuksista
7. Harjoituksen yhteenveto ja kotiinlähtö

1. Harjoituksen aloitus: kerrotaan mitä tänään tehdään (päivän teema)
2. Tehtävänanto pareille: välineiden haku ja sijoitus merkityille paikoille
3. Monipuolisen toiminnallisen radan rakentaminen mm. Ouluradan testivälineitä hyödyntäen
4. Radan toteutuksen läpikäyminen ja Borgin-asteikon tutustuttaminen
5. Radan läpikäyminen pareittain
 1. Toinen kirjaa ja toinen tekee
 2. Vetäjä voi olla esim. lähettinä
6. Tuntemusten purkaminen yhdessä
7. Radan purkaminen samalla tavalla kuin rakennettiin



Viikkoharjoituksen esimerkkirakenne: nuoret

1. Harjoituksen aloitus: kerrotaan mitä tänään tehdään (päivän teema)
2. Toiminnallinen alkulämmittely
3. Pelastajan työn fyysisten työvaiheiden demoaminen
 1. Letkurullien kantaminen paikasta a paikkaan b, levittäminen ja rullaaminen takaisin, palauttaminen paikkaan a
 2. Välineiden kantaminen rappusissa ylös ja alas
 3. Ahtautuminen pienistä väleistä
 4. Suht raskaiden tavaroiden nostaminen turvallisesti ylös ja siellä pitäminen (kaveri varmistaa)
 5. Hiekan lapioiminen ja siirtäminen
 6. ym.
4. Loppuverryttely ja kevyt venyttely: samalla yhteenveto harjoituksesta

1. Harjoituksen aloitus: kerrotaan mitä tänään tehdään (päivän teema)
2. Rakennuspalon teoriaa
3. Pelastusteiden, pelastussuunnitelman ja sammutusvälineiden etsintä esim. koulutusrakennuksessa /läheisessä rakennuksessa
4. Rakennuspalon teoriaa
5. Kotitehtäväksi turvallisuuskävelyn (soveltuvin osin) suorittaminen yhdessä isommassa rakennuksessa
6. Harjoituksen yhteenveto ja kotiinlähtö



Viikkoharjoituksen esimerkkirakenne: aikuiset

1. Harjoituksen aloitus: kerrotaan mitä tänään tehdään (päivän teema)
2. Lähimmäisen apu: henkinen ensiapu
3. Auringon tervehdys
4. Lähimmäisen apu: demoharjoitus esimerkkitapauksilla
5. Venyttely ja loppurentoutus

1. Harjoituksen aloitus: kerrotaan mitä tänään tehdään (päivän teema)
2. Kävellään reippaasti 30 min (rannalle)
3. Pelastettavan paikannus rannalta
4. Toiminnallinen lämmittely ja kropan avaus
5. Sykettä nostavaa mäkipävelyä I. intervallitreeniä
6. Kävely takaisin alkukokoontumispaikalle ja samalla paikannuksen purkukokemusten jakaminen paria vaihdellen
7. Nopeat loppuvenyttelyt ennen kotiin vapautumista



Erittäin hyviä linkkejä (osa on myös lähteitä)

- <http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka>
- <https://www.facebook.com/kuntohalytys/>
- <http://tiedostot.spek.fi/Kuntohalytys/liikuntavihko.pdf>
- <https://www.ttl.fi/kroppa-ja-nuppi-kuntoon/>



Lähteitä:

https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00934

https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=khp00077

http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset/ikakaudet/liikunta_vaikuttaa_lasten_ja_nuorten_kehitykseen

http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikunnan-suositukset/muut-liikuntasuositukset/lasten_ja_nuorten_liikuntasuositukset

<http://intermin.fi/julkaisut/julkaisu?pubid=URN:ISBN:978-952-324-061-2>



Kiitos!

Kysymys ilman numeroa

Epäröinnin kynnyksellä
kysy

Kuinka paljon rohkeutta
uskallat tänään
jättää käyttämättä?

- Tommy Tabermann

Tiina Kukonlehto
Liikuntasuunnittelija
Oulu-Koillismaan pelastuslaitos
tiina.kukonlehto@ouka.fi
Puh. +35844 7038603



OULU-KOILLISMAAN
PELASTUSLAITOS

