

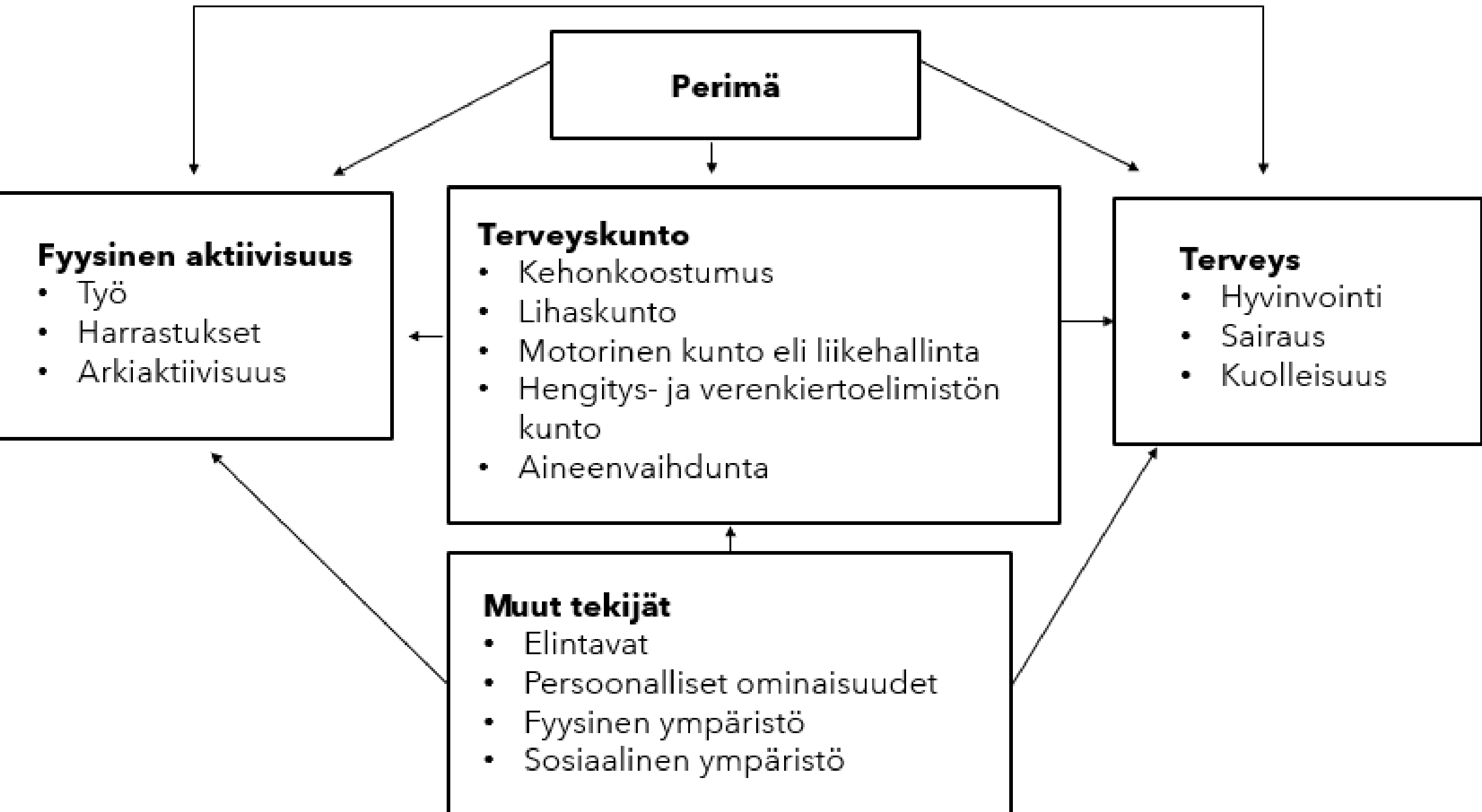
Terveyskunto ja sen kehittäminen – työkalu +55 yrittäjille



Mitä on terveyskunto?

Terveyskunto terminä kattaa fyysisen kunnon, liikunnan ja terveyden välisen yhteyden kokonaisvaltaiseksi lähtökohdaksi, jossa huomioidaan arkielämän terveys ja toimintakyky.

Riittäväällä terveyskunnolla selviydymme arkipäivän toiminnoista liikaa väsymättä, kun taas huono kunto altistaa sairauksille ja toiminnan rajoituksille. Liikuntaa voi kuvata täsmäaseeksi, jolla voidaan ehkäistä ja hoitaa oireita tai sairautta ja oikealla annostelulla sillä voidaan vaikuttaa edullisesti lähes kaikkiin elimistön toimintoihin. Fyysinen aktiivisuus on myös yhteydessä hyvään stressinhallintaan, kun taas liikunnan puute usein johtaa huonoon unen laatuun ja päiväaikaiseen väsymykseen.



Terveyskunnan neljä ulottuvuutta

Kestävyyskunto

Tuki- ja liikuntaelinten kunto

Liikehallinta eli motorinen kunto

Kehonkoostumus

Entrefoxin työkirja terveyskunnan kehittämiselle +55 - yrittäjille

Askel 1: Arvioi liikkumisen nykytilasi

TAI

Liikuntatyyppi	Oma arvioksi	Suositus
Lihaskunto ja liikkeenhallinta krt/viikko		2 krt
Rasittava liikkuminen min/viikko		95 min
Reipas liikkuminen		150 min
Kevyttä liikuskelua		Mahdollisimman usein
Taukoja paikallaanoloon		Aina kun voi

Askel 2: Kartoita keinot

Vinkkejä erilaisiin tapoihin harrastaa liikuntaa, tehdä lihaskunto- tai liikkuvuusharjoitteita kotioloissa, tauottaa paikallaoloa tai lisätä arkiliikkumista on lukuisia.

Mieti, mitkä olisivat mieluisimmat lajit ja tavat sinulle.

Askel 3: Aseta tavoitteet

- Mitkä osa-alueet liikkumisessasi kaipaisivat erityisesti kehittämistä?
- Aseta itsellesi selkeät, konkreettiset tavoitteet

”Harrastan reipasta liikuntaa kolme kertaa viikossa 40 minuuttia kerrallaan”

”Teen lihaskuntoharjoituksen kaksi kertaa viikossa”

”Pyöräilen töihin vähintään kolme kertaa viikossa”

”En käytä enää hissiä”

Askel 4: Jalkauta arkeen

Liikunnalla on monia myönteisiä vaikutuksia, mutta ne ovat vain lyhytaikaisia, päiviä tai viikkoja kestäviä. Tämän vuoksi terveyden ylläpitämiseksi liikunnan on oltava säännöllisesti toistuvaa jatkuvaa elämäntapaa.

Tuo asettamasi tavoitteet osaksi omaa arkeasi ja varaa niille aikaa.

"Harrastan reipasta liikuntaa kolme kertaa viikossa 40 minuuttia kerrallaan" -> Sovin naapurini kanssa sauvakävelylenkin maanantaille ja torstaille kello 17.30, käyn uimassa sunnuntaina

"Teen lihaskuntoharjoituksen kaksi kertaa viikossa" -
> teen harjoituksen tiistaina ja lauantaina, kun katson uutiset

**TSEMPPIÄ
MUUTOKSEEN!**