

Kirsi Tikka Jarno Härkönen

# 30 ASKELTA

TOIMIVAAN KEHOON JA MIELEEN



Copyright © Jarno Härkönen, Kirsi Tikka ja Fitra Oy

Tämän teoksen tekstin ja kuvien jäljentäminen ilman lupaa kielletään tekijänoikeuslakien mukaisesti.

Kirjamme ja niiden oheistuotteet ovat huolellisesti tarkistettuja. Tästä huolimatta virheet ovat mahdollisia. Kustantaja ei vastaa näiden kuluttajille mahdollisesti aiheuttamista välillisistä tai välittömistä vahingoista.

Kansi ja ulkoasu: Olli Järvinen

Kuvat: Petri Mast, Marko Simonen, Juhani Keski-Rahkonen, Shutterstock

Kirjaa voi tilata suoraan kustantajalta:

[www.fitra.fi](http://www.fitra.fi)

[www.fitrakauppa.fi](http://www.fitrakauppa.fi)

ISBN 978-952-6618-63-0

Saarijärven Offset Oy 2016

## SAATESANAT

*Tämän kirjan hankkiminen on selkeä merkki siitä, että haluat parantaa omaa hyvinvointiasi. Onnittelut hyvästä päätöksestä!*

Kenties haluat uuden suunnan elämällesi, haluat oppia monipuolista liikettä tai vaikkapa hieman pudottaa painoa. Tärkeintä on se, että olet valmis sitoutumaan ja kulkemaan kirjan 30 askelta kanssamme. Haluamme tarjota sinulle tehokkaat avaimet oman olon parantamiseen ilman hokkuspokkus-konsteja ja pikadieettejä.

Tämä kirja sopii jokaiselle lähtötasoon katsomatta. Kirjassa tarjotut opetukset ja harjoitukset tukevat jokaisen meidän arkea. Ne avaavat monelle uudenlaisen katsantokannan omaan kehoon ja mieleen, katsantokannan, joka tulee säilymään toivottavasti pysyvästi.

Lupaamme, että tulet saamaan itsellesi käyttöön paljon omaan elämäsi vaikuttavia ohjeita, merkityksellisiä asioita ja vinkkejä. Sellaisia asioita, jotka tulevat konkreettisesti parantamaan hyvinvointiasi, niin henkistä kuin fyysistäkin. Joten luota meihin, tartu tähän tilaisuuteen ja pidä positiivinen asenne päällä jokaisen askeleen ajan.

Meillä kaikilla on omat treenimme, harrastuksemme ja menomme. Ideamme ei ole pyyhkiä näitä pois arjestasi ja muuttaa kaikkea kerralla. Haluamme rakentaa kanssasi juuri sinulle toimivan kokonaisuuden. Tarjoamme avaimet hyvinvointia tukeviin monipuolisiin harjoitteisiin ja lisäämme samalla liikettä jokaiseen päivään.

Lähde liikkeelle rauhassa, mieltä ja pohdi asioita avoimin mielin. Luota meihin ja lähde taittamaan matkaa askel askeleelta kanssamme.

*Tervetuloa mukaan!*

*Kirsi & Jarno*



KIRSI TIKKA

**L**iikkuminen on aina kuulunut elämään joko harrastuksena, arkiliikuntana ja nykyään sitten ammattina. Niin ala- kuin yläasteaikakin kului urheilupainotteisella luokalla ja askeleet johtivat Oopperan Balettikouluun, josta valmistuin ammattitanssijaksi vuonna 2006. Monet loukkaantumiset varjosivat arkeani jo teini-ikäisenä, joten jo tästäkin syystä kiinnostukseni sukelsi syvemmälle kehotietoisuuteen. Kiinnostuin siitä, miten ihmiskeho toimii ja mitä tapahtuu pään sisällä, kun keho ei toimi.

**Stressi** ja paineet menestyä tanssijana sekä myöhemmin isommat elämänmuutokset, joihin itsellä ei ole ollut mahdollisuutta vaikuttaa, saivat minut miettimään sitä, kuinka tärkeää itsestä huolehtiminen on. Joskus tuntui siltä, että muille vain tapahtuu enemmän hyviä asioita ja itseltä matto lähtee jalkojen alta kerta toisensa jälkeen. Mutta sitten jotain tapahtui. Heräsin ja oivalsin, että jokaiselle ei ehkä tapahdu kaikkia samoja asioita, mutta jokaisella meillä on vastuu omasta elämän käsikirjoituksestamme, johon voimme itse vaikuttaa asenteella ja valinnoillamme. Ainakin siihen voi vaikuttaa, miten asioita katselee ja miten niihin suhtautuu.

**Olen** myös opetellut olemaan lempeä itseäni kohtaan ja tehnyt töitä sen eteen, että olen päästänyt irti suorituskeskeisyydestä ja itseni rankaisemisesta. Mottoni on nykyään se, että haluan elää niin, että epäonnistumisista huolimatta voin katsoa itseäni silmiin ja tsemppata itseni kohti uusia etappeja. Tämän lisäksi

pyrin olemaan itseni paras ystävä ja kohtelemaan itseäni hyvin. Kun kohtelen itseäni hyvin, osaan kohdella varmasti niin myös muita. Kaiken tämän oppimisessa joogalla on ollut iso merkittävä rooli ja siksi olen sen tiellä edelleenkin.

**Syy** tämän kirjan kirjoittamiseen lähti halusta tuoda niitä asioita esiin, joiden avulla koen itse voivani hyvin ja tasapainoisesti. Välillä itsellänikin saattaa olla jaksoja, jolloin nukkuminen on katkonaista tai elämä on hektistä, kun tasapainottelee työn, koulun ja erilasten projektien kanssa. Mutta nykyään tiedän, miten hallita näitä kaaosjaksoja paremmin. Elämä on matka, johon kuuluu suorja ja kiemuraisia teitä. Tärkeintä on pysyä auki uusille mahdollisuuksille ja uudelleen reitityksille sekä nauttia matkan aikana ohi viilettävistä maisemista.

#### **Kiitokset**

Erityiskiitos Jarno Härköselä, kun pysyit minut mukaan tähän projektiin. Olet rakas ja tärkeä ystävä, kollega ja inspiraation lähde. Ja iso kiitos koko Fitra-kirjastannuksen tiimille, joka mahdollisti tämän projektin. Lisäksi syvärutistus ja sydämellinen kiitos Helena Tikka ja erityisesti kiitos kaikesta tuesta rakkaat Outi Itkonen, Anu Koskela ja Maarit Kärkkäinen.



JARNO HÄRKÖNEN

**O**ma varsinainen kipinä liikuntaan alkoi vuonna 1990, kun löysin tieni karateharjoituksiin. Tästä alkoikin mielenkiintoinen matka liikunnan maailmaan, johon on mahtunut valmentamista karaten parissa 15 vuotta, ryhmäliikunnan ohjaamista kymmenkunta vuotta ja viimeisemmät vuodet ovat menneet suurimmalta osin personal trainerina ja kouluttajana. Ohjaajavuosia onkin kertynyt huomaamatta jo 25 vuoden verran!

**Lukuisat** urheiluvammat ja kehon sekä mielen stressitilat opettivat minua kovalla kädellä kantapään kautta. Treeneissä hajotin itseäni tasaista tahtia, ja niin työkuin siviilielämässäni poltin itseäni loppuun vauhdikkaasti. Piti olla hyvä kaikessa, kaikkea kaikille. Piti jakaa, vaikka muut eivät jaksaneetkaan – tai kun itse en olisi halunnut jaksaa.

**Viitisen** vuotta takaperin kaikki alkoi hiljalleen kuitenkin muuttua. Olin tullut usean eri tien päähän ja päätin ottaa elämälleni uuden suunnan. Päätin pysähtyä miettimään sitä, mitä oikeasti haluan elämältäni ja missä voin voida hyvin omana itsenäni, kaikista peloista ja ulkopuolelta tulleesta vastustuksesta huolimatta. Tästä alkanut ketjureaktio muutti minua paljon. Yhtenä isona tekijänä oli kouluttautuminen personal trainerin ammattiin, josta olin jo vuosia toimistopöydän takana haaveillut.

**Vaikka** mittariin onkin tullut ikää 40 vuotta, koen olevani paremmin kuin parikymppisenä. Ennen harjoittelussa oma tieni kulki "aina täysillä, kovaa ja vieläkin

kovemmin" -filosofioiden kautta. Viime vuodet olen panostanut kehon ja mielen hyvinvointiin sekä monipuolisen liikkeen kehoa avaavaan, vahvistavaan ja parantavaan vaikutukseen. Ajatusmaailmani on muuttunut vanhasta "kuinka paljon nousee penkistä" -mallista muotoon "kuinka saan kehoni toimimaan paremmin". Tätä sanomaa haluan tuoda eteenpäin ohjauksissani.

**Tämä** nykyinen tie, niin omassa harjoittelussani kuin uran vaihdoksessakin, on tuonut minulle äärimmäisen paljon positiivista. Kaikki palaset ovat ikään kuin itsestään lokahtaneet kohdilleen. Sisäisen ja ulkoisen muutoksen kautta olen päässyt toteuttamaan itseäni niissä asioissa, joihin minulla on ollut palava intohimo ja joissa koen olevani hyvä.

**Tämä** kirja syntyi halusta jakaa asioita, joiden koen olevan todella merkityksellisiä jokaiselle meistä. Se on kerännyt yhteen minun ja Kirsin kokemukset ja opetukset, kaikesta omasta työstämme saadut tulokset sekä koulutuksissa oppimamme asiat. Uskon vahvasti, että jokainen tulee parantaa omaa elämänlaatuaan huomattavasti, jos vain vähänkin jaksaa keskittyä kirjan oppeihin ja harjoituksiin.

**Kiitokset** matkan varrella kaikille kohtaamilleni loistaville opettajille, niin harjoittelussa kuin elämässäkin. Erytysmaininnan ansaitsevat Mikko Paunonen ja Jukka Rajala – olette mielettömiä tyyppejä. Valtava kiitos Kirsille lähtemisestä uskaliaasti mukaan projektiin ja Fitran tiimille toistamiseen luottamuksesta. Kiitokset kaikille rakkaille, vanhemmilleni ja ihanille pojilleni.

# SISÄLLYS- LUETTELO

## 3 SAATESANAT

## 4 KIRJAILIJOIDEN ESITTELYT

## 12 HYVINVOINNIN ELEMENTIT

- 14 Enemmän liikettä keholle, enemmän rauhaa mielelle
- 15 Missä sinä olet nyt?
- 15 Aseta itsesi etusijalle
- 16 Onnellisuuden mittarit
- 18 Opettele kuuntelemaan itseäsi ja kehoasi
- 19 Uskalla hiljentyä ja unelmoida
- 19 Täydellinen päivä

## 22 LEPO JA RAUHOITTUMINEN

- 24 Onko akkusi tyhjä vai täynnä
- 24 Paras lisäravinne
- 25 Uniongelmat
- 25 Päästä irti turmiollisista malleista
- 26 Rajojen asettaminen

## 28 RAVINTO

- 30 Perusasiat kuntoon
- 30 Monta oikeaa tapaa
- 31 Selkeät lähtökohdat
- 31 Tavoitteena painonpudotus
- 32 Mitä on säästöliekki?

## 34 LIIKE

- 36 Kaikki liike on liikuntaa
- 38 Paluu kehomme tutkimiseen
- 38 Keho tarvitsee liikettä
- 38 Huomaa pienten asioiden vaikutus
- 39 Keho tarvitsee sopivasti haasteita
- 39 Vältä aina kipua

## 40 HARJOITTELUN PERUSTEET

- 42 Liikkuvuusharjoittelu
- 43 Rauhoittumisharjoitteet
- 46 Lihaskuntoharjoittelu
- 47 Kestävyysharjoittelu
- 48 Harjoittelun lähtökohdat

## 51 TIE HYVINVOINTIIN

- 52 Tunteiden vaikutus
- 52 Mihin voin vaikuttaa?
- 54 Ensimmäiset askeleet
- 54 Hyväksyntä ja päätös
- 55 Onko kiirettä olemassa?
- 56 Kohti toimivaa kokonaisuutta

# 1.58 30 askelta

## STARTTI

62 1. askel

## VIKKO I

64 2. askel

66 3. askel

68 4. askel

70 5. askel

72 6. askel

74 7. askel

76 8. askel

## VIKKO II

78 9. askel

80 10. askel

82 11. askel

84 12. askel

86 13. askel

88 14. askel

90 15. askel

## VIKKO III

92 16. askel

94 17. askel

96 18. askel

98 19. askel

100 20. askel

102 21. askel

104 22. askel

## VIKKO IV

106 23. askel

108 24. askel

110 25. askel

112 26. askel

114 27. askel

116 28. askel

118 29. askel

## PÄÄTÖS

120 30. askel

## 122 LIIKKEET

124 Niska- ja hartiaseudun harjoitteet

126 Ylävartalon harjoitteet

131 Selkä- ja rintarangan harjoitteet

138 Alavartalon harjoitteet

144 Voimaharjoitteet

154 Hengitysharjoitteet

## 158 HYVÄN PÄIVÄN RUTIINIT

160 Hyvä aamu

162 Hyvä päivä

164 Hyvä ilta

## 166 HARJOITUSOHJELMAT

168 Rauhoittava Yin-harjoitus

171 Herättelevä flow-harjoitus

174 Toiminnallinen liikkuvuusharjoitus

176 Vahvistava flow-harjoitus

182 Energinen lihaskuntoharjoitus

184 Haastava lihaskunto- ja liikkuvuusharjoitus

## 188 MATKA JATKUU

– Tee muutoksesta jatkuvaa

# HYVINVOINNIN ELEMENTIT



**M**onon ajatusmallin mukaan hyvinvointi koostuu levon, ravinnon ja liikunnan sopivasta yhdistelmästä. Nämä ovatkin hyvä lähtökohta hyvinvoinnin ajatukselle, mutta voimme siirtyä vielä hieman pidemmälle omassa ajatusmaailmassamme: Mikä tekee meidät oikeasti onnellisiksi?

Luonnollisesti meidän on helppo olla onnellisia, kun hyvinvoinnin edellä mainitut kolme peruspilaria ovat kunnossa. Kun lepäämme hyvin, on helpompi tehdä hyviä valintoja ravinnon suhteen. Kun syömmme paremmin, on helpompi lähteä liikkumaan. Kun liikumme, niin voimme paremmin ja meidän on helpompi mm. purkaa stressiä sekä parantaa unemme laatua. Näin luomme positiivisuuden kehän, joka kantaa meitä jatkuvasti eteenpäin kuin itsestään.

Käsitlemme tässä kappaleessa erilaisia hyvinvoinnin elementtejä, jonka jälkeen paneudumme tarkemmin vielä omissa kappaleissaan levon ja rauhoittumisen, ravinnon ja liikkeen merkitykseen elämässämme. Tutustu näihin kappaleisiin huolella ja mieti, mitä ajatuksia ne herättävät sinussa. Kun olet valmis, niin siirry kirjan tehtäväosioon – 30 askeleeseen, jossa tulemme siirtämään teorit ja pohdinnat käytäntöön.

## ENEMMÄN LIIKETTÄ KEHOLLE, ENEMMÄN RAUHAA MIELELLE

Tähän lauseeseen voidaan kiteyttää aika tarkasti se, mitä oman hyvinvoinnin parantaminen yksinkertaisimmillaan on. Olemme kehityksen, teollistumisen ja teknologian kautta ajautuneet yhteiskuntaan, jossa fyysisen työn on korvannut staattinen työ. Meidät on huomaamatta ajettu päivittäisestä aktiivisesta liikkeestä istujiksi, oli sitten kyseessä työ näyttöpäätteen ääressä tai television katsominen vapaa-ajalla. Työn fyysinen kuormittavuus on lyhyessä ajassa laskenut satoja prosentteja.

Samaan aikaan ärsykkeiden määrä on kasvanut valtavasti. Erään tutkimuksen mukaan saamme tällä hetkellä ärsykejä päivässä noin 600-kertaisesti isovanhempiimme nähden. Monelle on herättävää miettiä vaikkapa puhelimen käyttöä ja sosiaalisesta mediasta kumpuavia jatkuvia päivityksiä. Yhtäkkiä olemme ikään kuin aina tavoitettavissa, aina perillä kaikesta, aina miettimässä sitä, mitä tapahtuu, oli se sitten merkityksellistä tai ei.

Jotta kehomme ja mieleemme voisi voida paremmin, tulemme opettamaan sinulle kirjassa sitä, kuinka saamme arkeemme lisää liikettä ja mieleemme enemmän rauhaa. Tämän lisäksi annamme sinulle yksityiskohtaisempia ohjeita harjoitteluun, harjoitusohjelmia ja tehtäviä, sekä hyväksi havaitsemiamme liikkeitä parantamaan kehon toimintaa, liikkuvuutta ja voimaa. Tutustutamme sinut myös terveelliseen lähestymistä-

paan ravintoa kohtaan, kaikkien nykypäivän muotidi-  
eettien sijaan. Opit, kuinka rauhoitat mieltäsi, vähennät stressitasoja ja kuinka nukahdat paremmin.

## MISSÄ SINÄ OLET NYT?

Oman hyvinvoinnin parantamiseksi on tärkeää pysähtyä miettimään hetki omaa elämää. Tämän jälkeen tulee hyväksyä tilanne, jossa olet nyt ja tehdä päätös siitä, että tästä eteenpäin lähdet tekemään pienin askelin muutoksia oman itsesi eteen.

Monesti ajaudumme siihen sudenkuoppaan, että rankaisemme itseämme siitä, mitä olemme aikaisemmin tehneet tai olleet. Tai siitä, mitä olemme aikaisemmin jättäneet tekemättä. Tämän takia moni nappaa vaikkapa tuoreimman trendidieetin käyttöön tai aloittaa harjoittelun saman tien täysillä. Ajatuksena on se, että meidän pitää kurittaa nyt itseämme kaikkien aikaisempien valintojemme takia. Lopputulos on usein valitettavan ennalta-arvattava: dieetti loppuu pikaisesti ja paino palaa takaisin tai harjoittelun seurauksena kipeydymme. Motivaatio loppuu samalla kuin seinään ja niin loppuu myös asioiden tekeminen hyvinvoinnin parantamiseksi.

Jätä vanhat asiat taakse, niihin emme voi enää vaikuttaa. Lähdet tekemään asioita järjellä ja rauhallisesti, muokaten niistä toimivia tapoja itsellesi. Näin saamme aikaan pysyviä muutoksia, puhumme nyt positiivisesta muutoksesta elämäntavoissa. Myönteisistä kokemuksista ja onnistumisista syntyy lisää hyviä asioita, jolloin saamme edellä mainitun positiivisuuden kehän viemään meitä eteenpäin kuin itsestään.

## ASETA ITSESI ETUSIJALLE

Meille luodaan jatkuvasti paineita monesta suunnasta. Meidän pitäisi olla vahvoja ja positiivisia, herkkiä ja ymmärtäväisiä, avuliaita ja menestyviä, täydellisiä vanhempia ja täydellisessä kunnossa. Yhteiskunta ja sukupuoliroolit luovat omia paineitaan tai juurruttavat meihin tiettyjä toimintamalleja. Sosiaalisia paineita meille jokaiselle on luotu varmasti jo kotoa lähtien, parisuhteissamme, koulussa, harrastuksissa ja kaveriporukoissa. Tietyn verran painetta on hyväksi, mutta meidän tulee myös osata positiivisessa merkityksessä ajatella omaa etuamme.

Itse asiassa negatiivisen sävyn saanut termi itsekkyydestä astuukin tässä hetkessä tärkeään rooliin. On kyettävä sanomaan tietyille asioille ei. On ymmärrettävä, ettei aina tarvitse miellyttää muita. Tämä ei tarkoita sitä, että voisimme olla ilkeitä tai epäreiluja muille. Tämä tarkoittaa sitä, että valintamme perustuvat oikeisiin asioihin. Niiden täytyy perustua siihen, että pystyt itse voimaan hyvin. Positiivisessa mielessä itsekkyydestäkin isoksi voimavaraksi.

*”Sillä ei ole merkitystä missä olemme nyt, vain sillä on merkitystä, mihin haluamme mennä.”*



Kun asetat itsesi etusijalle, huomaat sen, että voit paremmin ja sinulla onkin huomaamatta paljon enemmän energiaa jokaisessa päivässä. Panostaminen omaan itseen auttaa siten panostamaan muihinkin paremmin. Oman ajan ottaminen ja asettaminen etusijalle ei tee sinusta huonompaa ihmistä tai huonompaa vanhempaa, se tekee sinusta itse asiassa paremman kaikille – niin itsellesi kuin ihmisille ympärilläsi.

Pystytkö löytämään viikostasi hetken tai hetkiä, jotka pyhität vain itsellesi tai jaat ne ihmisten kanssa, jotka jakavat kanssasi samat arvot ja saavat suupielesi ylöspäin?

Ota itsellesi aikaa kirjan kanssa, aseta itsesi etusijalle ja nauti tehtävistä. Ole sopivasti itsekäs sanan positii-visessa mielessä!

*”Panostaminen omaan itseen auttaa meitä panostamaan muihinkin paremmin.”*

## ONNELLISUUDEN MITTARIT

Onnellisuus muodostuu jokaiselle meistä erilaisista asioista, mutta jokainen varmasti osaa tunnistaa itsensä, milloin on onnellinen ja milloin ei. Jotta voimme olla onnellisia, on tarkasteltava elämämme palikoita ja lähdettävä rakentamaan niistä eteenpäin itsemme näköistä rakennelmaa. Rakennelmaa, jossa voimme olla itse onnellisia. Rakennelmaa, johon olemme tyytyväisiä ja jota voimme ylpeästi esitellä.

Kun hyvinvoinnin perusasiat ovat hyvässä balanssissa, on huomattavasti helpompi keskittyä onnellisuuteen. Se voi muodostua jo näitä palikoita kasatessa ikään kuin itsestään. Pienillä muutoksilla voimme huomaamatta parantaa todella paljonkin elämän laatua ja lisätä näin onnellisuutta jokaiseen päivään.

Aito hyvinvointi ei ole vain sopivia yöunia, terveellistä ravintoa ja ohjelmoituja harjoituksia viikko toisensa jälkeen. Aito hyvinvointi on tila, jossa voimme olla onnellisia. Tila, jota pienet epäonnistumiset ja vastoinkäymiset eivät pääse keinuttamaan. Tila, jossa voimme kokea onnellisuutta aidosti niin itsestämme kuin muistakin.

Kuten sanoimme, on helppo tunnistaa olevansa onnellinen, mutta olisi myös tärkeää tunnistaa ne asiat, jotka tekevät onnelliseksi.

Opetamme sinua tässä kirjassa kartoittamaan elämäsi ja onnellisuuttasi. Tämän jälkeen on helpompi lähteä rakentamaan sopivaa tietä eteenpäin kohti onnellisempaa elämää.

*”Mikä saa sinut inspiroitumaan, tuntemaan keveyttä ja iloa sisältä päin? Kun saat vastauksia näihin kysymyksiin, on helpompi suunnata kohti niitä asioita, jotka tekevät sinut onnelliseksi.”*



## OPETTELE KUUNTELEMAAN ITSEÄSI JA KEHOASI

Kehomme on viisas ja se kertoo meille monia asioita. Nykypäivänä vain hautaamme nämä signaalit kaiken informaatiotulvan alle. Kun maltamme keskittyä kuuntelemaan kehoamme ja pysähdymme arvostamaan sitä, voimme oppia kehosta paljon uusia asioita.

Yksinkertaisimmillaan kyse voi olla nälän tunteen tulkinnasta, eli siitä, onko kyse oikeasti nälästä vai ker-tooko se jotain tunnetiloistamme. Toisaalta keho ja mieli voivat kaivata välillä hiljaisuutta ja rauhaa, kun taas toisaalta ne varoittavat meitä liiallisen harjoittelun tuomista rasitteista.

Oli signaali mikä tahansa näistä, niin lopputulos on aina huono, jos hautaamme viestit liian pitkäksi aikaa mielestämme.

### HYVIÄ JA LAADUKKAITA VALINTOJA

Voit miettiä ruoan laatua esimerkiksi seuraavasta näkökulmasta: Dieselauto tarvitsee dieseliä toimiakseen, mutta bensa sen suonissa rikkoo koneiston. Samalla tavalla voi kehomme mennä epäkuntoon vääristä valinnoista. Jos hoidat autoasi kuin silmäteräsi, niin mikset kohtelisi itseäsi samalla innolla ja tunteella. Mitä

puhtaampaa ruokaa laitat suuhusi, sitä paremmin suolistosi voi, joka itse asiassa on suoraan yhteydessä aivoihimme. Nykytutkimusten perusteella voidaankin sanoa, että suolistomme ovat toiset aivomme.

Kehomme tekee jatkuvasti todella paljon asioita hyvinvointimme eteen, joten meidän tulisi kohdella sitä hyvin. Älä rankaise kehoasi, vaan tee siitä itsellesi hyvä yhteistyökumppani. Kuuntele sitä ja kohtele sitä hyvin, niin se palkitsee sinut entistä paremmin. Meille on kuitenkin annettu vain yksi keho käyttöömmek, keho jossa kasvamme ja vanhenemme. Arvostetaan ja kunnioitetaan sitä!

*”Tosiasiassa joka puolella meitä on hyvää energiaa ja laadukkaampia valintoja, joista valita. On vain kyse parempien valintojen vastaanottamisesta. Paremmat valinnat ovat sama asia kuin kääntäisit kasvosi kohti aurinkoa ja vastaanottaisit kaiken sen energian ja lämmön.”*

**Tiedäthän ne kaikki unelmat,  
joita sinulla on?  
Ehkäpä sinun pitäisi  
toteuttaa ne!**

## USKALLA HILJENTYÄ JA UNELMOIDA

Nykyaikana ärsykkeiden määrä on valtava ja harvalla meistä on hektisessä elämässä hetkiä, jolloin voimme täysin rauhoittua ja hiljentyä. Tarve rauhoittua on kuitenkin perustavanlaatuisen tarve meille jokaiselle, mutta monet ovat haudanneet tämän tarpeen taka-alalle. On kiire mennä, menestyä ja suorittaa. Pysähtyminen ja rauhoittuminen ovat muka ajan haaskausta ja laiskottelua.

Kuitenkin ollaksemme onnellisia ja voidaksemme hyvin on meidän löydettävä rauha elämäämme. Sen ei tarvitse olla mitään ihmeellistä. Aivan normaali pysähtyminen ja rauhoittuminen arjessa ovat ehdottoman tärkeitä hyvinvointimme kannalta.

Kun maltamme pysähtyä välillä, niin jaksamme myös antaa enemmän itsestämme kiireessä. Lataamme ikään kuin akkujamme hiljaisuudessa.

Hiljaisuus on myös hyvä hetki pohtia asioita, kartoittaa omia toiveita, tavoitteita ja unelmia. Onnellisuuden kannalta olisikin erittäin tärkeää, että jokaisella olisi asioita, joista voi unelmoida. Asioita, joita voi nähdä toteutumassa tulevaisuudessa, asioita, jotka ovat tavoittelemisen arvoisia. Unelmat tuovat elämään lisää sisältöä ja iloa, joten älä ikinä pelkää unelmointia.

Oletko aina unelmoinut tekeväsi jotain, muttet ole sitä tehnyt? Olisiko kuitenkin aika nyt tehdä se?

## TÄYDELLINEN PÄIVÄ

Edellä on pohdittu useita elementtejä, joista hyvinvointimme rakentuu. Nyt on hyvä hetki pysähtyä miettimään sitä, miten yksittäinen päivämme rakentuu. Hyvin nukutun yön jälkeen keho on levännyt, mieli virkeä ja sinulla on tunne, että tästä päivästä tulee hyvä päivä. Hyvinvoinnin yksi tärkeimmistä kulkemakivistä onkin riittävä ja laadukas uni. Sitä olisi tärkeä osata arvostaa ja siitä olisi syytä pitää kiinni.

Myös kiireettömästi nautittu aamiaisen ja riittävä vedensaanti heräämisen jälkeen antavat kehollemme tärkeitä ravintoaineita ja pitävät mielemme virkeänä. Hyvin ja laadukkaasti voi syödä monella eri tavalla. Tuleekin huomata se, että yhtä tärkeää ruoan laadun ja määrän lisäksi on se, miten syöt. Syötkö hotkien ja samalla pohtien jo päivän tulevia juonenkäänteitä vai istutko alas ja pysähdyt maistamaan ruoan eri maut ja rakenteet? Pysähdytkö syömään nautiskellen vai onko kyseessä vain kehon tankkaaminen? Pieniä asioita, jolla voi olla iso vaikutus.

### UUSIN SILMIN MAILMAAN

Hyvin nukutun yön ja ravintorikkaan aamiaisen jälkeen tilanne on sama kuin katselisit puhtaan ikkunan läpi tuttua maisemaa uusin silmin. Voimmekin tehdä johtopäätöksen, että uni ja ravinto kulkevat jollain tapaa käsi kädessä. Kun olo on virkeä, myös mieliteot ovat erilaisia kuin väsyneenä. Väsyneenä ja kiireessä teemme huonoja ja ikään kuin helppoja valintoja. Niinpä monesti suklaapatukka karkkihyllystä tai einokset kylmäkaapista tuntuvat silloin parhaalta ja oikeutetulta

vaihtoehdolta. Mielessä ei ole ensimmäisenä ruoan valmistaminen alusta asti itse, vaikkapa ajan puutteen vuoksi.

Kun on hyvässä vireessä, ruoan valmistaminen ei kuitenkaan tunnu taakalta, vaan se koetaan jopa hyvin meditatiivisena puuhasteluna, joka saa sinut hyvälle tuulelle. Voisimmekin tehdä johtopäätöksen, että kolmas hyvinvoinnin kulmakivi on kiireettömyys. Vaikka aikaa olisikin vähän, pyri olemaan läsnä siinä, mitä milloinkin teet.

### KOHTI LIIKETTÄ

Kun kolme hyvää kulmakiveä on rakennettu päiväämme – uni, ravinto ja läsnäolo – on luonnollinen vaihe siirtyä liikkumiseen. Se voi tarkoittaa tässä kohtaa arki-liikuntaa tai kuntoliikuntaa. Tunnetta voi verrata silloin hyvin huollettuun ja hyvillä renkailla varusteltuun autoon. Matkalle lähtö huolletulla autolla on turvallista.

Matka taittuu rullaten ja voit luottaa siihen, että matkan varrella tulevat töyssyt eivät pysäytä matkaasi, sillä sinulla on juuri hyvin huollettu auto alla.

Sama pätee meihin ihmisiin. Kun olo on hyvä, tekee mieli liikkua ja silloin monesti pääsemme urheilusuorituksissamme niin kutsuttuun flow-tilaan – keho rullaa, eivätkä askeleet ja huolet paina. Tekeminen on miellyttävää ja luo meille positiivisen olotilan. Haluamme liikuttaa kehoamme.

### TUNNE TYYTYVÄISYYTTÄ

Viides, muttei missään nimessä vähäpätöisin kulmakivi jokaisessa päivässämme, on tyytyväisyys omaan elämään. Vaikka et työskentelisi alalla, joka on unelmiesi täyttymys, on hyvä muistaa se, että työnteosta on silti oikeus nauttia. Vietämme yleensä vähintäänkin kolmasosan päivästäämme työn parissa, joten olisi tärkeä huomioida tuottaako työ onnistumisen hetkiä ja saatko tunteen siitä, että tekemäsi työtä arvostetaan. Kaikkien ei missään nimessä tarvitse päätyä vastuullisiin esimies- ja johtotehtäviin, vaan jokaiselle sektorille tarvitaan työntekijöitä, jotka kokevat saavansa kannustusta ja hyvän työilmapiirin. Jos koet, että ponnisteluista huolimatta et saa työstäsi nautintoa tai onnistumisen hetkiä, korostuu vapaa-ajan suuri merkitys.

Olipa vapaa-aikaa käytössäsi vähän tai paljon, on tärkeää, että silloin koet voivasi vaikuttaa omaan ajankäyttöösi ja saat tehdä juuri niitä asioita, joista nautit. Jos elät keskellä ruuhkavuosia, teet paria työtä yhtä aikaa tai opiskelet työn ohella, voi vapaa-ajan löytäminen toisinaan tuntua haasteelta.

### OTA OMA AIKASI

Täydelliseen päivään kuuluu yhtenä merkittävänä tekijänä oma aika, oli kyseessä miten pieni hetki tahansa. Välillä riittää sekin, että on tiedossa omaa vapaata aikaa, jota voimme innolla odottaa. Tällaisten omien hetkien kirjaaminen konkreettisesti kalenteriin on suositeltavaa, sillä jokainen meistä tarvitsee välillä ns. nollaamisen tunnetta ja irtiottoa arjesta.

Oli seuraava vapaa hetki kuukauden tai parin päässä, on tärkeää, että se on jossain ylhäällä. Jo pelkästään positiivisen asian odotus tuo sinulle voimavaroja ja jakamista rullata sitä kohden.

Tee siis sitä, mikä saa sinut voimaan hyvin ja mistä tulet iloiseksi. Onnellisuus on jokaisen meidän syntymäoikeutemme. Joskus sen eteen pitää tehdä töitä, mutta lopussa hämmöttävä tasapainoinen olo on kaiken vaivannäön arvoista.

Ajoissa rauhoittuminen illalla takaa sen, että seuraavastakin päivästä tulee jälleen täydellinen päivä. Koska levolla on äärimmäisen suuri merkitys kaikkien muiden elementtien toimimiseen, käsittelemme sitä seuraavaksi.

# LEPO JA RAUHOITTUMINEN



**U**ni ja lepo ovat yksinkertaisia ja lyömättömiä keinoja pitää yllä hyvää terveyttä. Nykypäivän hektisessä arjessa unen ja levon merkitys on monilla hautautunut taka-alalle. Päivän pituus ei tahdo riittää tekemättömien töiden tekemiseen ja vähäinenkin vapaa-aika pyritään maksimoimaan. Elämänrytmi voi helposti ajaa meidät siihen, että perustelemme itsellemme: ”Kyllähän minä pärjään vähemällä unella!”. Mutta me emme oikeasti pärjää.

Tämän hetken trendinä onkin se, että pihistellään yöunesta ja luullaan tai toivotaan, että elimistömme tottuu siihen. Näin ei kuitenkaan valitettavasti tapahdu. Keho toimii vähän unen seurauksena ikään kuin puoliliiekillä, ja samalla liian vähäinen nukkuminen lisää makeanhimoa. Tästä syystä väsyneenä tartutaan helposti siihen, mikä hetkellisesti nostattaa energiatasojamme. Paras energiataso nostattava tekijä olisi kuitenkin riittävä määrä unta, lepoa ja rauhoittumista.

Kannattaa myös omalla kohdalla miettiä, sitä nukuuko oikeasti sopivasti, vai onko totuttanut itsensä vähäisempään unen määrään ja tietyn väsymyksen ”sietämiseen”?

## ONKO AKKUSI TYHJÄ VAI TÄYNNÄ

Unen ja riittävän levon merkitys hyvinvoinnille on yksinkertaisesti sanottuna tärkein asia kaikista. Jos olemme koko ajan ylivilittyneessä tilassa, emmekä pysty rentoutumaan, on sillä suora vaikutus uneen ja unen

laatuun. Tämä heijastuu suoraan seuraavan päivän energiatasoihin, siihen miten tyhjällä tai täydellä akulla lähdemme liikkeelle kohti uutta päivää.

Jos lepo on kehon ruokaa, uni on sitä aivoillemme. Nukkumisen aikana keho pääsee täydentämään aivojemme varastoja ja tallettamaan päivän aikana tekemiämme havaintoja sekä uusia oppeja, siirtäen dataa pitkäkestoiseen muistiimme. Unet taas ovat aivojen tapa hikoilla. Uni on ikään kuin luomulääkettä, sillä esimerkiksi syvän unen aikana keho erittää kasvuhormonia ja melatoniinia, jonka puutteesta moni uniongelmainen kärsii.

Jos keho ja mieli eivät pääse riittävän usein lepäämään ja tuulettumaan, niin ne eivät pääse myöskään palautumaan. Onkin siis erittäin tärkeää, että opit rentoutumaan hyvissä ajoin ennen nukkumaanmenoa.

## PARAS LISÄRAVINNE

Faktaa on se, että mikään dieetti, lisäravinne tai treenivinkki ei toimi kehomme kannalta niin hyvin kuin riittävä määrä unta. Pidäthän unta tästä eteenpäin ilmaisena energianlähteenä ja parhaana mahdollisena ”superfoodina”. Se auttaa jaksamaan paremmin työssä, omassa arjessa ja liikuntasuorituksienkin aikana.

Uni ja lepo ovat huomattavan tärkeässä roolissa myös oppimisen, luovuuden, muistin, stressinsietokyvyn, verenkiertoelimistön terveyden, hormonitoiminnan, aineenvaihdunnan ja immuniteetin kannalta.

Jos stressihormoneja muodostuu liikaa, eli stressiä on yli sen sietokyvyn, keho ja mieli menevät ylikieroksille. Tästä merkinä voivat olla ärtyneisyys, levottomuus, aggressiivisuus ja erilaiset kiputilat, mm. päänsärky ja niskojen jännitystilat.

## UNIONGELMAT

Uniongelmien syitä voivat olla stressitekijät, ihmissuhdeasiat tai työasiat, mutta myös ruokavaliolla ja fyysisellä aktiivisuudella on suuri merkitys uneen. Lähtökohtaisesti unen laatua parannettaessa tulisikin lähteä liikkeelle kokonaisuudesta ja yksittäisten tekijöiden pienistä muutoksista.

Kun palauttavien hormonien tuotanto on optimaalista, mieli on selkeä ja rauhallinen, kehossa tuntuu hyvältä, levolliselta ja uni on syvää. Tällaisessa tilassa keho polttaa myös rasvaa tehokkaasti, nesteet kiertävät ja seksuaalinen halukkuus sekä keskittymiskyky ovat hui pussaan.

Jos huomaat väsymyksen ja kireyksien liittyvän esimerkiksi siihen, ettet koet aikasi riittävän tiettyjen velvollisuuksien hoitamiseen, on hyvä pysähtyä hetkeksi. Tässä hetkessä pyri hahmottamaan, mihin omat voimavarat ja aika realistisesti riittävät ja mihin ne eivät riitä.

## PÄÄSTÄ IRTI TURMIOLLISISTA MALLEISTA

Moni meistä ajattelee kuitaavansa viikon univelat viikonloppuna, mutta tässä mennään helposti todella hakoteille. Nimittäin normaalipituinen yöuni ei tahdo riittää univelan kuitaamiseen, kun taas pidempään nukkuminen sotkee unirytmää ja näin myös alkavaa seuraavaa viikkoa.

On siis hyvin tärkeää pitää kiinni tasaisesta unirytmistä. On myös tärkeää nukahtaa aikaisemmin – paria tuntia ennen keskiyötä, jos suinkin mahdollista. Lisämunuaiset vastaavat stressihormonien adrenaliinin ja noradrenaliinin tuotannosta ja jotta lisämunuaiset ehtivät palautua seuraavaa päivää varten, on riittävä uni kaiken A ja O.

Unen ja levon puutteesta muodostuu helposti noidankehä, jolloin omat voimavarat eivät riitä terveelliseen ja hyvinvointia tukevaan toimintaan: ei jaksaa panostaa fiksuihin ateriavalintoihin, positiiviseen asenteeseen eikä liikkumiseen, jolloin olo huononee entisestään. Kun kehomme on täysin uupunut, kovat liikuntasuoritukset aiheuttavat kroppaamme lisästressiä, jolloin tilanne vain pahenee, eikä liikunta enää edesauta hyvinvointiamme.

Tällöin olisikin äärettömän tärkeää, että kehomme saisi tarpeeksi unta ja lepoa, jotta se palautuisi toimintakykyiseksi, ja pystyisi toimimaan optimaalisella tavalla. Kuten edellä mainittiin, niin levänneenä ja virkeänä jaksamme panostaa myös enemmän terveellisiin ruokavalintoihin. Tätä kautta pääsemme ravitsemaan kroppaamme paremmin, ja näin parannamme kehomme vastaanottavuutta myös liikuntaa kohtaan.

## RAJOJEN ASETTAMINEN

Nykypäivänä on todella tärkeää osata asettaa itselleen rajat, joita muiden on myös kunnioitettava. Tämä ei välttämättä onnistu aivan helposti, vaan joudut tekemään töitä sekä rajojen että niiden kunnioittamisen suhteen. Muista tässäkin aikaisemmin läpi käymämme termi ”positiivinen itsekkyyks”.

Levon ja unen kannalta on esimerkiksi äärettömän tärkeää osata sulkea sähköpostit ja muut laitteet, jotka muistuttavat piippausäänellään tekemättömistä töistä. On tärkeä pystyä irrottautumaan ylimääräisistä ärsykeistä, jotta pääsemme rauhoittumaan ja tarjoamaan lepoa niin keholle kuin mielelle.

Muista, että sinun ei tarvitse olla aina tavoitettavissa, eikä aina tietoinen kaikesta mitä tapahtuu. Tällaisista asioista irti päästäminen voi olla yksi vapauttavimmista tunteista mitä voit saada.

Kun saamme tarjottua kehollemme sopivasti lepoa ja rauhoittumista, on aika kiinnittää huomiota ravinnon merkitykseen. Tätä käsitellään seuraavassa kappaleessa.

Hyvin  
**levänneenä  
olo on  
energinen,  
hyväntuulinen  
ja  
keskittymiskykykin  
on huipussaan.**





# RAVINTO

hminen tarvitsee ravintoa monestakin syystä. Nuori tarvitsee monipuolista ravintoa kasvaakseen ja aikuinen pitääkseen yllä kehollisia elintoi- mintoja. Iästä ja aktiivisuudesta riippumatta laadukas ja riittävä ravinto on hyvinvointimme lähtökohta. Erilaisia dieettejä, ravintosuuntauksia ja kieltolistoja ilmestyy kuin sieniä sateella, joten ei ihme, jos ravinto- asiat koetaan usein liian vaikeina.

On hyvä muistaa, että ravitseminen ei kuitenkaan ole raketitiedettä. Monesti pärjäämme varsin hyvin jo luottamalla siihen ns. maalaisjärkeen. Usein äärimmäisyyksien meneminen ei ole kannattavaa. Luonnollisesti kilpaurheilijat ovat asia erikseen, tällöin ravintopuoli voi vaatia tarkempia sääntöjä kehityksen ja palautumisen optimoimiseksi.

## PERUSASIAT KUNTOON

Ruokailussa tärkeimpiä asioita ovat järkevät valinnat, sallivuus, monipuolisuus, nautinto ja tietysti tasainen ateriarhythmi. Voimakas rajoittaminen ei toimi, koska sitä ei yleensä pystytä jatkamaan pitkään. Jokainen voi samaistua siihen, mitä tapahtuu, jos yrittää kieltää itseltään jotain: monesti ajatukset pyörivät juuri tämän kielletyn hedelmän ympärillä.

Ruokailuun liittyy erilaisia tuntemuksia, uskomuksia tai takaumia eletyn elämän varrelta. Osalle ruokailu on puhdasta tankkaamista ja suuhun pistetään nopeasti vain jotain, mitä on saatavilla. Tai syödään vasta kun on kiljuva nälkä. Osa saattaa syödä muuhun tuntee- seen kuin nälkäänsä. Saatamme tyyntäytyä ikäviä tun-

teita syömällä tai päinvastaisesti rankaista itseämme rajoittamalla syömistämme.

Jos tarkoituksenasia on voida paremmin ja välttää turhat mielialan heilahtelut, on hyvä aloittaa siitä, että opettelet syömään säännöllisesti. Kannattaa pysähtyä miettimään hetkeksi arjen aikatauluja. Voit vaikka kirjoittaa itsellesi aikataulun, jota noudatat alkuvaiheessa rytmien löytämiseksi. Pikkuhiljaa löydät itsellesi toimivan rytmin, tai jopa opit kuuntelemaan kehon antamia signaaleja.

Hyvä lähtökohta olisi syödä 5–7 kertaa päivässä, noin 2–3 tunnin välein.

## MONTA OIKEAA TAPAA

Hyvin ja laadukkaasti voi syödä monilla eri tavoin. Si- nun ei tarvitse valita yhtä ”suuntausta” ja hypätä sen kelkkaan. Mutta on tärkeä poimia käyttöön järkevät lähtökohdat.

Lähde liikkeelle siitä, että syöt mahdollisuuksien mukaan mahdollisimman puhdasta ja ravinnerikasta ruokaa. Mitä puhtaampaa ruokaa laitat suuhusi, sitä paremmin suolistosi voi, joka on siis suoraan yhteydes- sä aivoihimme. Kuuntele, mitä suolisto sinulle kertoo. Voiko se hyvin?

Jos ruokaa ei ole mahdollista valmistaa itse puhtaista raaka-aineista, niin pyri olemaan mahdollisimman kriittinen puolivalmisteiden ja valmisteiden kanssa, sillä ne sisältävät esimerkiksi paljon turhia sokereita ja kemiallisesti tuotettuja aineita, joita kehomme ei kaipaa.

Muista, että kaikki mitä syömmme, vaikuttaa ke- hoomme. Nopeat hiilihydraatit stressaavat kehoa, kun taas hitaat hiilihydraatit rauhoittavat kehoa. Ole siis tarkkana mitä suuhusi laitat säilyttääksesi hyvän ja tasaisen energiatason pitkin päivää.

Vaikka ruoan laatu on tärkeää, on yhtä tärkeää myös se, miten syöt. Syötkö nautiskellen sisäistäen sen, mitä syöt vai hotkien – tässä on selkeä ero.

Muista, että olemme kokonaisvaltainen kapistus. Koska tuntemme vaikuttavat tapaamme toimia, vas- tapainona ravinto vaikuttaa siihen, miten tuntemme, liikumme ja miten nukumme.

## SELKEÄT LÄHTÖKOHDAT

Koko ruokavaliota ei kannata kuitenkaan laittaa re- monttiin kerralla, koska tällöin motivaatio voi tyssätä kuin seinään, jos muutokset koetaan liian haastavina. Ota mieluummin yksi muutettava asia kerrallaan kä- sittelyyn.

Lähtökohdat ovat selkeät: syö tasaisin väliajoin, mo- nipuolista ravintoa, tee hieman parempia valintoja niin kaupassa kuin ruokapöydässäkin.

***Jos ostat kaappeihisi  
vain hyviä  
ruoka-aineita,  
tulet syömään  
vain hyvää ruokaa!***

Terveellinen ruokavalio ei siis edellytä eväsrasioiden kantamista ja ravintoloista kieltäytymistä, pyri vain tekemään mahdollisuuksien mukaan terveelliset va- linnat ja pidä ateriakoko kohtuullisena.

Emme kannusta sinua pikkutarkkoihin ohjeisiin tai kaloreiden laskemiseen. Kun teemme oikeita asioita ja hyviä valintoja, voimme kokonaisvaltaisesti paremmin. Vinkkejämme noudattaen tavoitteena on kuunnella omaa kehoa, välttää nälän tunnetta ja dieettiajattelua. Tavoitteena on rakentaa pysyvä muutos parempaan.

Kun pääsääntöisesti syödään hyvin ja laadukkaas- ti, pystytään silloin tällöin herkuttelemaankin hyvällä omallatunnonlailla. Ehdoton kieltäytyminen on monesti tie ”repsahduksiin”, joiden jälkeen hylätäänkin jo hyvin alkanut ruokaremontti.

## TAVOITTEENA PAINONPUDOTUS

Jos tavoitteesi on painonpudotus, niin sekin var- masti tulee toteutumaan. Opit kuuntelemaan kehosi signaaleja ja reagoimaan niihin. Samalla sekä hormoni- tasapaino että aineenvaihdunta tasaantuvat oikeisiin uomiinsa. Pikkuhiljaa saat rakennettua itsellesi toimi- van ja terveellisen ruokavalion ja ruokatottumukset, joita pystyt noudattamaan koko lopun elämäsi. Ilman dieettejä ja jatkuvaa näläntunnetta.





Monille ihmisille tulee yllätyksenä se, että heitä neuvotaan syömään enemmän, silloinkin kun on kyse painonpudotuksesta. Monille on edelleen juurtunut painonpudotuksesta käsitys: ”syödään vaan salaattia, kevyttuotteita ja ei missään nimessä rasvaa”. Todellisuudessa kehomme tarvitsee energiaa aineenvaihdunnan ylläpitämiseen. Rasvoja tarvitsemme lisäksi nimenomaan rasva-aineenvaihdunnan aktivoimiseksi. Mikäli keho ei saa niitä riittävästi, ei se halua luopua

omista varastoistaan. Puhutaankin siitä, että vähillä energiatasoilla kehomme menee ns. säästöliekkitilaan ja paino ei putoa halutulla tavalla.

### MITÄ ON SÄÄSTÖLIEKKI?

Säästöliekistä puhuttaessa puhutaan energjavajeesta. Pitkään jatkuva vähäkalorinen ruokavalio aiheuttaa elimistössämme hälytystilan. Tällöin aivot välittävät tiedon aineenvaihduntajärjestelmälle käynnissä ole-

vasta hälytystilasta, ikään kuin pula-ajasta, ja näin ollen aineenvaihduntamme sopeutuu tähän poikkeustilaan totuttamalla kehoamme matalampaan energiansaantiin.

Keho alkaa varastoida vähäisenkin energian pahan päivän varalle ja tästä syystä elimistö kääntyy painonpudottajaa vastaan. Kaikki mikä tulee sisään ikään kuin varastoidaan ja tämän seurauksena paino ei enää puotoakaan toivottuun tapaan.

Painonpudotuksen kannalta järkevämpää onkin maltillinen painon pudottaminen. Syö säännöllisesti ja tee järjeviä valintoja, jotta tunnet olosi kylläiseksi ja lisäät energiankulutusta liikkumalla normaalia enemmän.

Niin painonpudotukseen kuin aineenvaihdunnan toimimiseenkin vaikuttaa olennaisesti liike, jota käsittelemme seuraavassa kappaleessa.

LIIKE



**N**yky-yhteiskunnassa on vallalla ajatusmalli täsmäliikunnasta. Ihmisille suositellaan esimerkiksi kolmea tai neljää tuntia harjoittelema viikossa, joka voi tapahtua vaikkapa lenkkipolulla, kuntosalilla tai ohjatulla ryhmäliikuntatunnilla. Tätä ohjenuoraa monet noudattavatkin sääntillisesti. Kolme tuntia viikosta on kuitenkin vain 1,7 % ajastamme, joten jäljelle jää 98,3 % aikaa muuhun. Tämä aika todellakin määrittää sen, kuinka hyvin voimme. Luonnollisesti kaikki liikunta tekee hyvää, mutta kannattaa ajatella liikuntaa laajemmaltakin kantilta.

## KAIKKI LIIKE ON LIIKUNTA

Tämän ajatuksen oivaltaminen onkin todella tärkeässä roolissa hyvinvointimme parantamiseen. Se, mitä teemme harjoitusten välisenä aikana, määrittää meitä todella paljon. Voimme harjoitella vaikka kuinka hienoilla harjoitusohjelmilla, mutta niiden vaikutukset voidaan huomaamatta kumota makaamalla loppuajat sohvalla ja toimistotuolissa huonossa asennossa.

Lähtökohtana tulisikin olla aktiivisuuden ja kaikenlaisen liikkeen ja ns. arkiliikunnan lisääminen elämään. Tämän puolesta puhuvat kiistattomat tutkimustulokset, joissa on todettu positiiviset vaikutukset monipuolisesti hyvinvointiimme. Oli kyseessä sitten peruskunnan kehittäminen, kehomme aineenvaihdunnan parantaminen, kireystilojen poistaminen ja kehon parempi palautuminen harjoituksesta.

Mieti hetki sitä, miten paljon voisit päivässä liikuttaa ja aktivoida kehoasi enemmän – ilman että varsinaisesti rasitat sitä. Määrä on varmasti todella suuri.



## PALUU KEHOMME TUTKIMISEEN

Lapsilta on hyvä ottaa mallia siitä, kuinka monipuolisesti he koko ajan huomaamattakin käyttävät kehoaan. Aikuiset ovat usein tottuneet varsin ”jäykkään” liikkumiseen. Näin tiedostamatta rajoitamme kehomme liikeratoja, kangistamme itseämme ja aiheutamme tarpeettomia kiputiloja. Mikäli emme käytä kehomme suomia liikeratoja, tulevat ne rajoittumaan entisestään.

Liikuta itseäsi enemmän, niin voit paremmin. Samalla aineenvaihduntasi toimii aktiivisemmin, palaudut tehokkaammin ja poltat jopa enemmän kaloreitakin. Samalla kehosi ja mielesikin ovat avoimempia sekä valmiimpia.

Aktiivisuudella ja liikeratojen käyttämisellä kehität ja ylläpidät samalla itseäsi joka päivä. Tutki lasten tavoin sitä, miten kehosi toimii, minne sitä voit liikuttaa, miten voisit palauttaa liikeratoja siihen, mitä ne ovat joskus olleet. Huomaat ehkä nopeastikin kehosi olevan paremmin.

Ja unohda turha vakavuus, uskalla olla leikkisä! Kuka estää kiipeilemästä, kyykkäilemästä tai pyörittelemästä käsiäsi ulkoillessasi tai vaikkapa linja-autoa odottaessasi?

## KEHO TARVITSEE LIKETTÄ

Kuten kirjan alussa totesimme, niin nykypäivänä kehomme tarvitsee lisää liikettä ja mieleemme lisää rauhaa. Monesti puhutaan venyttelyn tärkeydestä, mutta kuinka moni oikeasti venyttelee? Entä kuinka moni kokee saavansa merkityksellistä hyötyä venyttelystä?

Valitettavan usein jatkuva istuminen ja yksipuolinen harjoittelu on saanut kehomme sellaiseen tukostilaan, jolloin esimerkiksi perinteisillä staattisilla venytyksillä emme saa juurikaan tuloksia aikaiseksi. Kun emme huomaa muutosta, emme myöskään motivoidu jatkamaan sitä. Moneen asiaan vastaus löytyy kuitenkin liikkeestä.

Tukostilojen avaamiseen tarvitsemekin enemmän liikettä jokapäiväisessä elämässämme, emme pelkäänsä ns. täsmäliikuntana tehtyä harjoittelua. Kehomme voi hyvin silloin, kun ikään kuin öljyäme sitä jatkuvasti ja pidämme huolta erilaisista liikeradoista. Mitä enemmän olemme paikallamme päivittäin, sitä enemmän tarvitsemme vastapainona avaavaa liikettä.

Katso esimerkiksi kissojen venyttelyä aamulla, pitäisikö meidän toimia samalla tavalla joka aamu? Se tekisi kyllä varmasti todella hyvää! Eli jos haluamme saada hyviä tuloksia, niin liikkeestä löytyy lääkettä moneen ongelmaan.

## HUOMAA PIENTEN ASIOIDEN VAIKUTUS

Kun alamme liikuttaa kehoamme aktiivisesti eri suunnissa, oli kyseessä sitten vaikkapa niskan, ranteiden tai selkärangan pyörittely, huomaamme monesti kehomme tukostiloja ja sen, kuinka hyvää liike niille tekee.

Lyhyetkin päivittäiset pyörittelyt alkavat nopeasti vaikuttaa positiivisesti kehoamme ja voimme näin muodostaa niistä rutiineja päiväämme. Tee hieman kehoa kokonaisvaltaisesti avaavia isoja liikkeitä aamulla.

Pyöritä olkapäitä ja ranteita sekä tee muutama kyykky usemman kerran päivän aikana työpisteellä. Kotona voit venytellä seinää vasten ja illalla tehdä rauhoittavia pehmeitä liikkeitä keholle.

Näin olemmekin huomaamatta luoneet itsellemme merkittävää parannusta kohti kehomme parempaa hyvinvointia. Ryhdymme avaamaan tukoksia päivittäin ja olemme näin aina vetreämpiä. Myös aineenvaihduntamme toimii paremmin. Kehomme kiittää meitä nopeasti ja huomaamme vaikutukset jo lyhyenkin ajan kuluttua.

## KEHO TARVITSEE SOPIVASTI HAASTEITA

Kun keho alkaa voimaan paremmin, voidaan sitä haastata lisää. Jotta kehitys jatkuu nousujohteisesti, tulee meidän pitää huolta niin kevyemmästä liikkeestä ja liikunnasta kuin myös kehoa sopivasti rasittavasta ja haastavasta liikkeestä.

Kevyt liikunta luo hyvää pohjaa haastavammille harjoituksille, toimii hyvänä palauttavana harjoitteluna ja edistää myös aineenvaihduntaa. Haastavammilla harjoituksilla pääsemme sitten kehittämään tehokkaammin tavoitteiden mukaisesti lihaskuntoa, kestävyyttä tai liikkuvuutta.

Harjoittelussa tulee aina huomioida sopivassa suhteessa nousujohteisuus ja kevyemmät harjoitusjaksot, jotta kehomme pysyy jatkuvasti hyvässä kunnossa ja pääsee kehittymään.

## VÄLTÄ AINA KIPUA

Muista se, että harjoittelun ei tulisi koskaan sattua. Kipu on kehomme selkeä signaali siitä, että joku on mennyt pieleen. Tämän takia pyrimme välttämään kipua aina harjoittellessamme ja samalla opimme, kuinka paljon voimme rasittaa kehoamme järkevästi.

Paras harjoitus ei todellakaan aina ole se, joka saa lihaksemme kipeimmiksi pitkäksi aikaa, vaan se, joka tuo tuloksia ja mahdollistaa tasaisen harjoittelun. Vanha ajatus siitä, että ”kovemmin on parempi,” joutaa jo haudatuksi. Kunnioita kehoasi ja kohtelee sitä hyvin, niin tulokset seuraavat perässä.

Itsensä satuttaminen on myös varma tie harjoittelun mielekkyyden lopahtamiseen. Kun pidämme harjoittelun mukavana ja sopivan haastavana, saamme siitä uskomattoman määrän positiivista energiaa ja hyvää oloa. Pakottaminen ja kipu tuovat meille juuri vastakkaisia asioita.

Muistetaankin siksi aina nauttia harjoittelusta ja harjoitella hymyssä suin – kuitenkin sopivia haasteita unohtamatta. Harjoittelu saa olla hauskaa ja iloista!

# HARJOITTELUN PERUSTEET



**O**hjaamme kirjassa sinut monipuolisen harjoittelun maailmaan, jossa pidämme huolta niin kehoa kuin mieltäkin huoltavista harjoitteista. Seuraavissa kappaleissa käydään hieman läpi eri harjoittelun muotoja ja pääset tutustumaan näistä jokaiseen tarkemmin, kun siirrymme 30 askeleen -osioon.

Kun pidämme huolta kaikista harjoittelun osa-alueista, kehitämme itseämme monipuolisesti kohti terveyttä, toimivampaa kehoa ja mieltä.

Monesti harjoitusmuotojen esittely aloitetaan kestävyys- ja lihaskuntoharjoittelusta, mutta me haluamme nostaa esiin nyt liikkuvuusharjoittelun ja rauhoittumisharjoitusten suuren merkityksen. Kun jaksamme keskittyä näihin alueisiin, tulemme saamaan huomattavasti enemmän irti myös kestävyys- ja lihaskuntoharjoittelusta.

## LIKKUVUUSHARJOITTELU

Kehoa avaavilla harjoituksilla pääsemme vaikuttamaan kehon kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin, aktivoimaan aineenvaihduntaa ja näin myös esimerkiksi parantamaan kehon palautumista muista harjoituksista. Aineenvaihdunnan parantaminen, lihasten aktivointi ja liikkeen lisääminen päivään auttavat meitä myös nukkumaan parempaa unta.

Liikkuvuudella on suuri merkitys kehomme toimintakyvyn säilyttämisessä sekä tuki- ja liikuntaelämistön huoltamisessa. Hyvä liikkuvuus auttaa rasisvammojen ehkäisyssä ja myös suoritustekniikoiden opettamisessa sekä ylläpitämisessä.

Miten sitten pitäisi venytellä? Lähtökohtaisesti meillä on opetettu venyttely paikallaan staattisesti, esimerkiksi takareittä venytetään staattisesti istumalla lattialla aitajuoksija-asennossa. Monelle liikkuvuusharjoittelu tarkoittaa lenkin jälkeistä takareiden venyttämistä hätäisesti sohvan kulmaa vasten. Mutta saamme kehoamme oikeasti auki näillä harjoitteilla?

Monesti kehomme on jo sen verran tukossa, että esimerkkinä otetussa aitajuoksija-liikkeessä venytys tuntuu alaselässä ja tuntuma takareiteen jää vähäiseksi.

## LIKKEELLE LIKKEEN KAUTTA

Lääkkeenä monelle voidaankin staattisten venytysten sijaan tarjota dynaamisia, kehoa kokonaisvaltaisesti avaavia isoja liikkeitä. Kun saamme kehomme auki käyttämällä tämänkaltaisia liikkeitä, pääsemme sen jälkeen paremmin käsiksi haluttuihin lihaksiin staattistenkin venytysten avulla.

Mitä enemmän kehomme on tukossa, sitä haastavammilta dynaamiset liikkeet tuntuvat. Ne nostattavat melkein huomaamatta hien pintaan. Mutta tällöin todellakin huomaamme liikkeiden tarpeellisuuden. Näin saamme samalla kehitettyä mm. kokonaisvaltaisesti kehomme yhteistyötä ja motoriikkaa sekä avattua lihaskalvoja ja kehon toiminnallisia linjauksia. Asioita, joista on hyötyä kaikessa harjoittelussa.

Mieti harjoittelu niin, että se alkaisi aina pehmeästä ja rauhallisesta liikkeestä ja loppuisi myös pehmeään sekä rauhalliseen liikkeeseen. Näin valmistamme kehomme harjoitteluun ja palautamme sen harjoituksen jälkeen.

*"Mitä enemmän olemme paikallamme, sitä enemmän tarvitsemme liikettä vastapainoksi."*

## LÄHTÖKOHDAT LIKKUVUUSHARJOITTELUUN

Erilaisia liikkuvuusharjoittelun muotoja löytyy todella paljon. Yleisesti käytetyt suuntaviivat eivät missään tapauksessa ole kiveen hakattuja totuuksia, mutta niillä on hyvä lähteä liikkeelle.

Pelkkä liikkuvuus sen itsensä takia ei saa olla kuitenkaan tavoitteena. Tavoitteena on kehittää liikkuvuutta niin, että samalla kontrolli säilyy myös kehon ääri-asennoissa. Esimerkkinä spagaattiin "tipahtaminen" voi aiheuttaa suuria ongelmia ja jopa loukkaantumisen, mikäli riittävää kontrollia ja tukea ei ole olemassa.

### Venytysten kestot:

- Ennen harjoitusta tulisi käyttää lyhyitä (5–10 sekuntia) ja dynaamisia, eli liikkuvia venytyksiä. Samalla tulisi välttää ääriasentoja, koska näiden venytysten tarkoitus on valmistaa kehoa suoritukseen.
- Harjoituksen sisällä voidaan tehdä erityyppisiä lyhyitä tai keskipitkiä (10–30 sekuntia) venytyksiä, dynaamista liikettä tai liikkuvuusharjoittelua erikoistekniikoilla.
- Harjoituksen päätteeksi tulisi tehdä keskipitkiä (20–30 sekuntia) staattisia, eli paikallaan pysyviä venytyksiä, välttäen ääriasentoja. Näiden venytysten tarkoituksena on palauttaa lihakset lepopituuteen ja auttaa palautumisen käynnistymisessä.

- Omana harjoituksenaan voidaan tehdä pitkiä venytyksiä (30 sekuntia ja yli), jolloin voidaan mennä ääriasentoihin rauhallisesti. Tällöin on kuitenkin hyvä pitää väliä edelliseen harjoitukseen minimissään 2–3 tuntia, jotta lihakset ovat valmiita syvempiin venytyksiin.

## RAUHOITTUMISHARJOITTEET

Voidakseen hyvin kehomme ja mieleemme tarvitsevat rauhoittumista. Oli kyse sitten vain hiljaa olemisesta ja hengittämisestä, tai vaikkapa meditatiivisesta harjoittelusta.

Tutkimukset ovat osoittaneet tällaisen harjoittelun olevan todella tärkeää ja tuovan positiivisia vaikutuksia lähtien liikkeelle aina keskittymisen parantumisesta hermoston nopeampaan palautumiseen.

### MIKSI TARVITSEMME ERILAISIA RAUHOITTUMISHARJOITTEITA?

Tyytymättömyyttä, stressiä ja masennusta voidaan kutsua nyky-yhteiskuntamme suuriksi vitsauksiksi. Samalla työelämämme näyttää entisestään liukuvan suuntaan, joka ei ainakaan edesauta sitä, että näiltä välttyttäisiin. Siksi onkin ensiarvoisen tärkeää, että opimme huoltamaan kehoa ja mieltämme paremmin. Näin pärjäämme arjessamme kiireistä ja tavoitteista huolimatta.

*"Jos emme itse pysäytä lumivyöryä, se vie meidät mennessämme."*

Erilaisia hermostoa rauhoittavia harjoitteita on ilmestynyt koko ajan lisää hyvinvoinnin markkinoille. Tämä ei ole mikään ihme, sillä viimeisimmän kymmenen vuoden ajan väsymys, ahdistuneisuus, masennus ja stressi ovat kuormittaneet meitä enemmän kuin monet muut sairaudet.

Moni on omakohtaisesti kokenut, että liikkuminen muodossa kuin muodossa auttaa purkamaan paineita. Nykyään vaarana voi olla se, että elämme näennäisesti terveellisesti, mutta oikeasti terveellisestä elämäntyylistäkin voi tulla yksi stressin aiheuttaja lisää. On oleellista oppia harjoittamaan kehoa ja mieltä, normaalille levolle ja ikään kuin sisäänpäin vetäytymiselle.

#### RENTOUTUMISEN HYÖDYT

Erilaiset ”mielenfokusharjoitteet” eli hengitys- ja keskittymisharjoitteet pehmeän liikkeen muodossa tai paikallaan pysähtyen ovat tutkitusti parhaita tapoja rentouttaa ja rauhoittaa hermostoa.

Ei olekaan mikään ihme, että nykyään moni käy joogassa tai ohjatuilla meditaatiotunneilla. Tällaiset harjoitukset todella auttavat ihmisiä pysähtymään ja riisuutumaan juuri kaikista niistä ärsykkeistä, jotka ruokkivat stressihormonijamme pysymään haitallisella punaisella tasolla.

Rentoutuminen voi toimia hankalia tunteita vapauttavana ja lievittävänä apuvälineenä. Oli kyseessä sitten levottomuus, ahdistus tai pelkotilat, niin tällaiset tekijät tulevat ilmenemään myös fyysisesti kehossamme erilaisina jännitystiloina, sillä keho ja mieli elävät erottamattomana duona.

#### MIELEN JA KEHON YHTEYS

Mieli ja keho jakavat keskenään tunneinformaatiota ja tämän takia esimerkiksi lihaskireyden vapauduttua saattaa esiin pulpahtaa joitakin muitakin tunnetiloja, joita et heti osaa yhdistää kyseisen kehonalueen kireyteen.

Esimerkiksi takareisiä avattaessa pintaan saattaa nousta raivon tunnetta tai selän taaksetaivutusten yhteydessä pelkoa. Jännitysten rentouttaminen on todella palkitsevaa, mutta se voi samalla olla monelle ahdistavaa.

On siis hyvä muistaa, että olemme psykofyysinen kokonaisuus eli eri kehonosat resonoivat eri tunteisiin.

On olemassa muutamia kehoterapiamuotoja, kuten esimerkiksi TRT (Tensions release technique) ja EFT (Emotional freedom technique), joissa nimenomaan pyritään rentouttamaan kehoa niin, että saadaan aikaiseksi puhdistava itku tai tärinä, jotta keho vapautuisi näistä jäykkyytiloista.

Älä kuitenkaan ikinä pelkää kohdata tunteitasi, vaan lähde liikkeelle avoimesti ja varaudu omien tunteidesi käsittelyyn.

#### MITEN LÄHTEÄ LIIKKEELLE?

Olemme koonneet muutamia erilaisia hengitys- ja keskittymisharjoitteita, joilla pääset hyvin alkuun. Myös kirjan sisältämä yin-harjoitus on oiva tapa pysähtyä hetkessä ja hengittää tilaa kehoon.

On kuitenkin hyvä muistaa, että myös keskittymisharjoitteet vaativat harjoittelua siinä missä mikä tahansa uuden omaksuminen. Useasti meidän onkin helpompi pysyä aktiivisina ja kiireisinä kuin pysähtyä paikalleen ja kysyä itseltämme, että mitä meille oikeasti kuuluu? Ei myöskään kannata säikähtää sitä, jos hengitysharjoitteet eivät heti tuo tunnetta rentoutumisesta. Ota tämä huomioon etenkin, jos olet todella kiireinen ja tämältyypiset harjoitteet eivät ole sinulle ennestään tuttuja.

#### Rentoutumisen hyödyt:

- Verenpaine ja sydämen lööntitiheys laskevat.
- Mielihyvähormonien, kuten beetaendorfiinin ja oksitosiinin erityis lisääntyy.
- Stressihormonien, kuten kortisolin erityis vähenee.
- Vastustuskyky paranee.
- Autonominen ja ääreishermosto rauhoittuvat.
- Kudokset saavat paremmin ravinteita ja happea.

*Uskalla  
rauhottua,  
voit  
löytää  
itsestäsi  
paljon  
uutta.*

## LIHASKUNTOHARJOITTELU

Voimaa ja lihaksia kasvattava harjoittelu on monesti yhdistetty lähtökohtaisesti kuntosalilla tapahtuvaan harjoitteluun. Harjoittelua voidaan kuitenkin tehdä helposti myös omassa kodissa ja ilman apuvälineitä – kunhan meillä on käytössämme sopivat liikkeet.

Lihaksen sopivan kuormittamisen ja voimaharjoittelun on todettu olevan todella tärkeä elementti kehomme toimintakyvyn ylläpitämiselle ja parantamiselle. Nykypäivänä esimerkiksi ikääntyville ihmisille suositellaan voimaharjoittelua parantamaan jaksamista heidän jokapäiväisissä askareissa.

Lihaskuntoharjoittelulla on lisäksi todella paljon positiivisia vaikutuksia kokonaisvaltaisesti terveyteen, aina lähtien diabeteksen ja osteoporoosin ennaltaehkäisystä ja hoidosta. Harjoittelulla voidaan parantaa tuki- ja liikuntaelimistön kuntoa, samalla kun se tukee ikääntyvien ihmisten hyvinvointia ja toimintakykyä. Painonhallinnassa, kehon lihastasapainon ja ryhdin korjaamisessa se on myös todella merkittävässä roolissa.

### SARJAT JA PALAUTUKSET MÄÄRÄÄVÄT

Jotta voimme kehittää lihaksia ja voimaa, tulee harjoituksen rasittaa ja haastaa meitä sopivasti. Lähtökohtaisesti yksinkertaisina ohjesääntöinä voidaan pitää seuraavia:

- Pitkät sarjat (12+ toistoa) kehittävät lihaskestävyyttä
- Keskipitkät sarjat (6–12 toistoa) kehittävät lihasmassaa
- Lyhyet sarjat (1–6 toistoa) kehittävät maksimivoimaa

Rakenna harjoittelussa pohja pitkillä sarjoilla (esim. 15–20 toistoa) ja keskittymällä hyvään tekniikkaan sekä rauhalliseen suoritukseen. Kun liikkeet tulevat tutuiksi, voit siirtyä raskaampiin ja haastavampiin liikkeisiin (esim. 8–10 toistoa), jolloin jokaisen sarjan tulee jo selkeästi rasittaa sinua tehokkaasti.

Siirry lyhyisiin sarjoihin vasta siinä vaiheessa, kun olet totuttanut kehosi jo keskipitkiin sarjoihin ja saanut näissä aikaan hyvää kehitystä. Tällöin myös tekniikkasi pysyy hyvin kasassa väsymyksestä huolimatta. Palaa taas välillä pidempiin sarjoihin – ikään kuin perustan kehittämiseen.

Huomioi myös se tekijä, että mitä lyhyempi sarja on, sitä enemmän sen tulee haastaa sinua. Tämän lisäksi, mitä lyhyempi sarja on, sitä pidemmän palautusajan tarvitset sarjojen välissä. Lähtökohtaisesti pitkissä sarjoissa palautus voi olla esim. 30 sekunnin luokkaa, keskipitkissä 1–2 minuuttia ja lyhyissä 3–5 minuuttia.

Mikäli innostut enemmän lihaskuntoharjoittelusta, suosittelemme perehtymään lisää aiheeseen erikoistuneiden kirjojen parissa tai konsultoimalla ammattivalmentajaa.

Tärkeintä on tässä vaiheessa ymmärtää se, että eri tavoitteisiin päästään käyttämällä eri tasoja harjoittelussa. Näitä pääset kokeilemaan tarkemmin siirtyesämme kirjamme 30 askelta -osioon.

## KESTÄVYYSHARJOITTELU

Hyvällä peruskestävyydellä luodaan pohjaa kaikelle muulle tekemiselle. Jaksamme paremmin arjessa, kuten myös silloin, kun sairastumme. Kestämme stressiä ja painetta paremmin, kun kehostamme löytyy reserviä hyvän pohjakunnon avulla.

Kestävyysharjoittelulla pyritään pysyvien rakenteellisten muutosten aikaansaamiseen elimistössä, joita ovat mm. sydämen koon ja tehon kasvu ja lihasten hiusverisuonien määrän lisääminen. Samalla peruskestävyysharjoittelu totuttaa elimistömme pitkäkestoiseen harjoitteluun, sillä kykymme käyttää rasvoja energialähteenä tehostuu.

Hapenkuljetuselimistön (sydän, keuhkot ja verenkierro) tehtävänä on huolehtia siitä, että lihakset ja muut elimet saavat riittävästi happea. Samalla kehitetään elimistön kykyä poistaa mm. hiilidioksidia, maitohappoa ja aineenvaihdunnan haitallisia sivutuotteita. Kestävyysharjoittelu parantaa sydämen pumppautuottoa ja hapenkuljetuselimistön kuntoa.

Esimerkkejä harjoitusmuodoista ovat mm. reipas kävely, sauvakävely, lenkkeily, rullaluistelu, hiihto, vesijuoksu, uinti ja pyöräily.

### MITÄ TASOJA HALUAMME KEHITTÄÄ?

Eri tasoja kehitetään tavoitteista riippuen eri tavoilla. Perinteisin peruskestävyytensä kehittävä harjoitus on pitkäkestoinen ja matalatehoinen. Aloittelijalle jo puolenkin tunnin harjoitus on riittävä ärsyke. Tällöin tulisi ennemmin panostaa harjoitustiheyteen kuin harjoituksen kesto.

Liian kovalla harjoitusteholla liikkuminen onkin yleinen virhe etenkin harjoittelua aloittavien keskuudessa. Ensimmäinen lenkki startataan verenmaku suussa ja tämän jälkeen seuraavalle lenkille onkin vaikeampi lähteä. Kun pidämme huolta rauhallisesta sisäänajosta, pysyy harjoittelu mielekkäänä ja luomme siitä pysyvän ja mukavan tavan.

Tavoitteelliselle liikkujalle toki kovemman tason harjoitteet ovat tärkeitä, mutta niitä tulee tehdä sopivassa suhteessa kevyempien harjoitusten kanssa. Harjoittelussa puhutaan tällöin vauhtikestävyystason ja maksimikestävyystason kehittämisestä.

### LIIKU PALJON KEVYLLÄ TASOLLA

Moni kokee, että harjoittelun pitää ”tuntua kunnolla”, jotta se olisi kehittävä harjoittelua. Valitettavan usein tällöin liikutaan aina liian kovilla tasoilla, kuormitetaan kehoa liikaa, heikennetään palautumista ja aiheutetaan ongelmia mm. rasva-aineenvaihdunnallemme. Tämän jälkeen ihmetellään, kun paino ei putoakaan



halutulla tavalla, vaikka harjoitellaankin todella paljon. Tai tulemme kipeiksi kuormitettua kehoamme liikaa. Syytä ei yhdistetä ylikuormitukseen, vaan monesti syytetään vain ”huonoa tuuria”.

*”Harjoittelussa roolit ovat tällöin kääntyneet päällelleen: normaalisti kevyttä liikuntaa tulisi olla noin 80–20-suhteessa (80 % kevyttä ja 20 % haastavaa), mutta monilla tämä onkin kääntynyt täysin ylösalaisin 20–80-suhteeseen.”*

Keuyen liikunnan etuna on myös se, että voimme tehdä sitä huomattavan paljon ilman kehon liiallista rasittamista ja loukkaantumisriskejä. Tällöin parannamme peruskestävyyttämme, edistämme aineenvaihduntaa ja palautumista, sekä samalla monesti työtämme myös mieltämme ja ikään kuin huomaamatta henkistä hyvinvointiamme parempaan suuntaan. Varsinkin ulkona suoritettu liikunta virkistää päätämme uskomattoman paljon jo lyhyinäkin suorituksina.

Mikäli innostut enemmän kestävyysharjoittelusta, suosittelimme perehtymään lisää siihen erikoistuneiden kirjojen parissa tai konsultoimaan ammattivalmentajaa.

Tärkeintä tässä vaiheessa on ymmärtää se, että kevyellä liikunnalla on todella iso merkitys harjoittelussa ja hyvinvointimme edistäjänä. Tähän tulet saamaan lisää vinkkejä siirtyessämme 30 askelta -osioon.

## HARJOITTELUN LÄHTÖKOHDAT

Kuten aiemmin totesimme, on tärkeää oppia kuuntelemaan omaa kehoa ja myös kunnioittamaan sen antamia signaaleja. Kipeänä kannattaa suosiolla unohtaa harjoittelu ja jos jonkun harjoituksen aikana tunnet kipua, niin silloin on syytä keskeyttää harjoitus. Tarkista aina, että suoritat tekniikat oikeaoppisesti, huolella ja rauhallisesti. Pitkittyneissä ongelmatilanteissa on myös hyvä olla yhteydessä lääkäriin.

Tärkeintä on aina suorittaa liikkeet hallitusti ja hyvällä tekniikalla. Älä anna väsyessäsi tekniikan kärsiä, vaan tee ennemmin esimerkiksi kevennettyä versiota liikkeestä. Muista myös omat rajasi, tee liikkeet sillä liikeradalla ja tasolla kuin sinusta tuntuu hyvältä – älä pyri välttämättä juuri kirjan kuvien esittämiin suorituksiin. Muista myös haastaa kehoasi ja lisää hallitusti liikeratoja, mikäli huomaat niiden olevan rajoittuneita.

*”Harjoittelussa muista aina kolme sanaa: tekniikka, tekniikka ja tekniikka.”*

Sitoudu siihen, että opettelet aina rauhassa ja kunnolla suoritustekniikat. Näin opetamme kehoamme toimimaan oikein ja vältämme turhat kiputilat tai loukkaantumiset. Lisäksi hermotamme kehoamme toimimaan paremmin, joka entisestään suojaa ja kehittää sitä. Kun tekniikka on kunnossa, voidaan lisätä nopeutta, vastusta, voimaa, räjähtävyyttä jne. Mutta tähän on turha kiirehtiä, muista antaa itsellesi ja kehollesi ja mielellesi sen vaatima aika.

*”Unohdetaan nykypäin mulle heti kaikki ja nyt! -asenne, keskitytään rauhalliseen kehitykseen ja luodaan pohja pysyväälle paremmalle hyvinvoinnille!”*

## LÄHDE LIIKKEELLE RAUHASSA

Kuinka monta kertaa olet innostunut jostain ja alkanut tehdä sitä täysillä? Oli kyseessä sitten harjoittelun aloittaminen uuden vuoden lupauksen jälkeen, johonkin haasteeseen mukaan lähteminen tai vaikkapa uuteen dieettiin hyppääminen. Kuinka monta kertaa nämä ovat kantaneet pitkälle?

Kaikessa uudessa tulisi ottaa huomioon sisäänajovaihe ja lähteä liikkeelle pienillä muutoksilla. Näin kehomme ja myös mielemme pysyvät mukana muutoksissa. Luomme muutoksista rauhassa ja turvallisesti

pysyviä, ilman suuria paineita. Mitä enemmän luomme itsellemme paineita, sitä pahemmalta meistä tuntuu, kun emme pysy jokaisessa itsellemme lupaamassa asiassa.

Aloita kanssamme tie kohti parempaa hyvinvointia rauhassa, ilman kiirettä, ilman ”mulle heti nyt ja kaikki” -asennetta, ilman itsesi syyllistämistä ja huonoksi tuntemista.

**Muista  
tärkein  
asia:  
Sinulla  
ei  
ole  
nyt  
kiire  
mihinkään!**



# TIE HYVINVOINTIIN

**S**ivusimme jo lyhyesti sitä, kuinka laadukas arki on hyvinvointimme yksi isoista elementeistä. Itse asiassa arki on todella suuressa roolissa, kun mietitään sitä, mikä tuo meille hyvän olon tunnetta. Arki-sana edustaa monille eri asioita, mutta jotain yhteistä arki-sanassa on kaikille.

Arki kuvastaa tiettyä sykliä, joka toistuu elämässämme useammin kuin mikään muu. Jos sitä on eniten koko elämässämme, eikö sen pitäisi tuoda esiin ominaisuuksia, kuten tasapaino, turvallisuuden tunne, rutiinit, mielihyvä, yllätyksellisyys, ilo, läheisyys ja läsnäolon taito?

## TUNTEIDEN VAIKUTUS

On hyvä huomata, että oikeastaan kaikkeen tekemiseen liittyy kimppu tunteita. Motivaattoreista puhuttaessa tunneimme positiivisia tuntemuksia ja puhuttaessa epämotivoivista asioista puhumme useasti negatiivisten kautta. Tunteita voidaan miettiä esimerkiksi omalla tavallaan:

*”Kun halutaan selvittää, miten saisimme arjesta maukkaamman makuista, on hyvä jättää lautaselle positiivisuuden kautta reagoivia makuja. Jos tunteita kuvattaisiin värein, lähtisimme rakentamaan lautaselle mahdollisimman monia värejä. Mitä enemmän lautasella on värejä, sitä tasapainoisemmalta ja kiinnostavammalta kattaus näyttää.”*

Tunteet ovat ikään kuin tienviittoja. Alussa kaikki lähtee siitä, että opimme navigoimaan tunteiden mukaan, sen jälkeen päässämme alkaa uudelleen reititys. Matka kohti omaa määränpäättäjä alkaa, kun syötät reittikarttaan lähtöosoitteen ja määränpään.

Haluamme muistuttaa sinua siitä, että pyri olemaan mahdollisimman avoin matkaa tehdessäsi. Voi helposti käydä niin, että matkan varrella herää uusia mielihaluja ja tunteita. Tällöin tulee tunnistaa se tilanne, milloin kurssia on käännettävä ja milloin pysytään alkuperäisellä kurssilla.

Mitä läsnä olevammaksi muutut, sitä helpommin opit tunnistamaan kehosi ja mielesi lähettämät signaalit. Ja on hyvä muistaa se, että navigaattorikin voi ohjata sinut harhapoluille eli silloinkin edessä on uusi reititys.

## MIHIN VOIN VAIKUTTAAN?

Muista aina, että omiin käyttäytymistapoihin ja asenteisiin on helpompi vaikuttaa kuin niihin ulkoisiin seikkoihin, joihin sinulla ei ole valtuuksia vaikuttaa. Voimakin jakaa asiat kolmeen ryhmään:

- 1. Asiat, jotka eivät vaikuta minuun, enkä minä voi vaikuttaa niihin.**
- 2. Asiat, jotka vaikuttavat minuun, joihin minä en voi vaikuttaa.**
- 3. Asiat, jotka vaikuttavat minuun, joihin minä voin itse vaikuttaa.**

Valitettavan usein ihmiset käyttävät voimavarojaan ensimmäisen ja toisen kohdan asioihin, kun heidän tulisi suunnata omat voimavaransa kolmannen kohdan asioihin.

*”Tärkeintä olisikin hyväksyä asiat, joihin ei voida vaikuttaa ja vaikuttaa niihin asioihin, joita emme voi hyväksyä.”*

Jos emme tee asioita muutoksen eteen, meidän tulee tyytyä hyväksymään nykytilanne. Voimavarojen käyttäminen vaikkapa tällaisista asioista negatiivisesti puhumiseen ei nimittäin johda meitä mihinkään. Parempi vaihtoehto onkin aina suunnata voimavarat positiivisten asioiden ja ajatusten ylläpitoon.

## VAIHTOEHTOJEN ARVOTTAMINEN

Jos omat muutokset ja kehityskeskustelut vaikkapa töissä eivät tee sinua onnellisemmaksi tai tyytyväisemmäksi, on aika miettiä muita vaihtoehtoja. Olisiko työpaikan vaihdos mahdollinen vai onko mahdollista, että työn sijaan satsaisit enemmän vapaa-aikaasi? Vapaa-aikaan, joka voi tuoda sinulle niin paljon hyvänolontunteita, että tylsempikin työ tai ristiriitatilanteet eivät enää tunnu niin yllyttäviltä.

Jos taas tyytymättömyyttä aiheuttaa enemmänkin vapaa-aikasi, olisi erittäin tärkeää pohdiskella sitä, mistä se johtuu. Tärkeää olisi oppia hahmottamaan niitä asioita, jotka saavat sinut innostumaan. Mistä saat mielihyvän tunnetta ja miten pääsisit kohti näitä tavoitteitasi?

## LÖYDÄ MERKITYKSELLISET ASIAT

Mielekästä puuhaa voi olla monenlaista. Jos syynä on tietty elämäntilanne, kuten esimerkiksi ajanpuute, on ymmärrettävää, että on vaikea sitoutua tiettyyn harrastetoimintaan. Silloin voi olla vaikeaa motivoitua tekemään asioita yksin tai oma-aloitteisesti.

Olisiko tässä kohtaa mahdollista pysähtyä muistuttamaan itseään, että jossakin kohtaa tulee vaihe, jossa tämäkin vallitseva tilanne päättyy tai muuttuu. Olisiko tällä hetkellä mahdollista miettiä, miten voisit nyt tehdä jotakin sellaista, joka ei ole sidottua aikaan ja paikkaan? Onko ajanpuute itse aiheutettua vai todellista?

On mielipuuhaasi vaikkapa ristisanatehtävät tai musiikin kuuntelu, niin näille luonnollisesti on helpompi löytää oikea aika ja paikka. Jos rakasta puuhaasi on uiminen, olisiko mahdollista, että löytäisit tälle aikaa edes parikin kertaa kuussa? Muistathan, että ensi askeleen ottaminen on se tärkein asia. Ei se, että saa täytettyä kalenterinsa mahdollisimman monilla asioilla. Pienikin mielihyvää nostattava valinta tuo paljon iloa arjen keskelle.

## ENSIMMÄISET ASKELEET

Juuri sen tärkeän ensimmäisen askeleen ottaminen voi tuntua vaikealta. Joskus voi tuntua siltä, kuin katselisi sivullisena muiden onnea ja tasapainoista elämää. Tällöin on hyvä muistuttaa itseään siitä, että voimme vaikuttaa suuresti oman elämämme kulkuun, vaikkei siltä aina tuntuisikaan. Ja siitä, että kaikki asiat eivät aina ole sitä, miltä ne ulospäin näyttävät. Nykypäivänä moni pyrkii antamaan itsestään ja omasta elämästään kiitokuvamaisen kuvan, vaikka kulissien takana kuohuisi miten paljon tahansa.

Oman hyvinvointimme kannalta kaikista merkityksellisintä on kuitenkin ensimmäisen askeleen ottaminen. Toinen merkittävä askel on se, kuinka olla salliva itselleen, jos askelia tulee otettua taaksepäin ja sivuille. Retkahdukset kuuluvat nimittäin osaksi luonnollista elämän kiertokulkua. Emme saa kuitenkaan antaa näiden lannistaa, vaan myös ne voidaan kääntää voimavaraksi ja motivaattoreiksi matkallamme omaan tavoitteeseemme. Kolmanneksi voimme unohtaa itsemme vertaamisen muihin, tällä saadaan vain monesti aiheutettua turhaa mielipahaa.

### LÄHDE MATKALLE

Askelten lomassa tarvitsemme kiinnostusta muuttaa asioita. Voit ajatella matkaa vaikkapa näin: Kun kiinnostus herää, pakkaat reppusi ja lähdet kulkemaan reittiä, joka on sinulle tuntematon. Välillä mielemme syövereistä kumpuaa erilaisia lannistavia viestejä. Silloin tarvitsemme erottelukykä siihen, mihin signaa-

leihin kannattaa tarttua ja mitkä hyvästellä. Hyvästellä ikään kuin vanhan ystävän, jonka kanssa on parempi jatkaa eri teillä.

Kun jaksat kulkea luottavaisesti ja päättäväisesti eteenpäin, huomaat pian, kuinka askeleet helpottuvat ja vahvistuvat. Matkan puolessa välissä voit jo tuulella olla takaa ja nauraa sille, mikä alun perin olikaan estänyt lähtemästä matkaan.

## HYVÄKSYNTÄ JA PÄÄTÖS

Tilanteestasi riippumatta tie kohti parempaa hyvinvointia alkaa aina nykytilanteen hyväksymisellä ja päätöksellä sitoutua tekemään töitä haaveittesi eteen. Nykytilanteen selvittämiseen voi olla todella herättävää kartoittaa omaa elämäntilannetta, omia todellisia haaveita ja haasteita.

On turha murehtia sitä, mitä olet tehnyt viime kuussa, viime vuonna tai viimeisenä vuosikymmenenä. Nyt on sinun aikasi hyväksyä menneet asiat tapahtuneiksi ja suunnata kohden uusia asioita.

*”Takapeiliin on turha tuijottaa, kun tuulilasin läpi näkyy loistavia asioita.”*

On kuitenkin aina tärkeää hahmottaa se, että muutos ei koskaan tule olemaan helppoa. Toiset pystyvät muutoksiin helpommin ja toisilla muutos vaatii todella kovaa työskentelyä. Mutta jokaiselle se on lopulta mahdollista.

Tärkeintä on heti alusta asti tehdä se päätös, että tulet seuraamaan mukana läpi 30 askelta.

Lupaamme, että pienilläkin asioilla ja muutoksilla tulee olemaan iso merkitys elämänlaadullesi. Sitoudu siis tähän projektiin kunnolla ja lähde ottamaan kanssamme ensimmäisiä askelia kohden toimivampaa kehoa ja mieltä.

## ONKO KIIRETTÄ OLEMASSA?

Kuinka monta kertaa kuulet ihmisten puhuvan kiireestä, tai kuinka usein itse perustelet ratkaisujasi kiireellä? Kiireen taakse on helppo kätkeytyä ja monet pitävät nykypäivänä kiirettä myös menestyjän merkinä.

Todelliset menestyjät ovat kuitenkin ne, jotka pystyvät välttämään turhan kiireen tai hyväksymään kiireen osana omaa elämäänsä, tekemättä siitä sen isompaa numeroa. Tällöin emme tee kiireestä negatiivista asiaa, meitä jatkuvasti kalvavaa peikkoja, vaan voimme käyttää sitä myös positiivisena voimavarana. Tietty positiivinen stressi tai kiire voi auttaa meitä tehokkaampaan toimintaan ja ajaa kohden parempia lopputuloksia.

### KIIRE ON VALINTOJA

Voimme ajatella kiireen muodostuvan nipusta valintoja, jotka ovat johtaneet meidät tähän tilanteeseen. Voimme ajatella kiireen aiheutuvan pitkältikin omista valinnoistamme sekä omista tietoisista tai tiedostamattomista teoista.

Tärkeää on kuitenkin hahmottaa, mitä me todellisuudessa haluamme? Haluammeko liikaa asioita, jolloin kiire estää meitä nauttimasta niistä. Tulisiko ennemmin keskittyä olennaisiin asioihin? Asioihin, jotka tekevät meidät onnellisiksi.

Kun pystymme karsimaan elämästämme pois ”turhia” asioita, löytyy yllättäen todella paljon aikaa nauttia meille oikeasti merkityksellisistä asioista. Toisin sanoen turhan kiireen poistaminen elämästä lisää huomattavasti onnellisuuttamme.

Voimme vaikuttaa omaan elämäämme tekemällä jälleen ns. positiivisesti itsekkäitä valintoja. Tämä merkitsee välillä kieltäytymistä ja oppimista sanomaan ”Ei”. Välillä se tarkoittaa verottavan ihmissuhteen katkaisemista ja keskittymisen suuntaamista meille positiivisia asioita tuoviin suhteisiin.

**Kiire ei poistu  
siitä puhumalla!  
Ennemmin  
meidän tulee  
käyttää voimavaramme  
tilanteen  
muuttamiseen  
tai  
hyväksymiseen.**

## KOHTI TOIMIVAA KOKONAISUUTTA

Mitä jos muuttaisimme ajattelumalliamme lupauksista ja haasteista kohden suunnitelmia ja tekemistä? Pienellä suunnitelmallisuudella, asioiden kirjaamisella ylös ja aikataulutuksella voimme saada nopeasti unohtuvien lupauksen sijaan isoja asioita aikaiseksi.

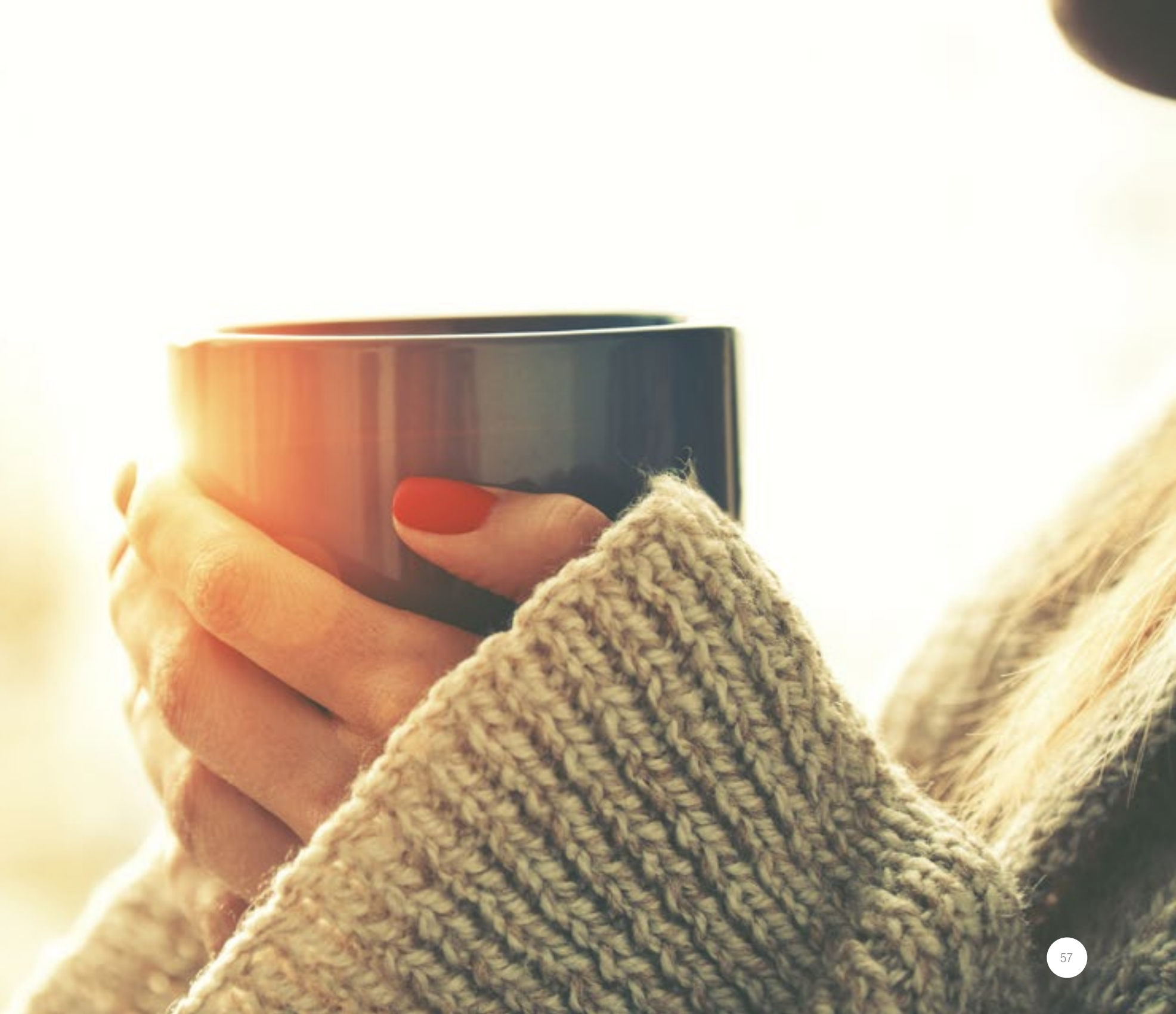
Mieti, mitä saat aikaan pyrkiessäsi aktiivisesti jotain tiettyä tavoitetta kohden, vaikkapa viikon ajan? Mitä jos tekisit sitä kuukauden? Tai vaikkapa vuoden. Näytämme kirjassa, miten se tehdään ja lupaamme sinulle hienoja tuloksia tällä mallilla.

Mitä jos ottaisimme lähdön haluttuun muutokseen hieman maltillisemmin? Kehoaamme ja mieltämme kuunnellen, pieniä hyviä valintoja ja realistisia sekä käytännönläheisiä muutoksia tekemällä?

Tämän takia starttaamme liikkeelle hieman rauhallisempaan tahtiin. Tavoitteenahan on nimenomaan saada aikaan pysyviä muutoksia ja muodostaa pysyviä hyviä toimintamalleja.

Mieti hetki sitä, mikä motivoi juuri sinua? Ja sitä, miten teet siitä itsellesi konkreettisempaa? Jokaiselle meistä voivat toimia erilaiset keinot, mutta kun teet niistä konkreettisia, ne toimivat varmasti vielä paremmin! Palaamme näihin ajatuksiin tulevien tehtävien aikana.

*“Joka aamu, katso peiliin ja hymyile. Sano ääneen: Minä pystyn tähän!”*



# 30 ASKELTA

**E**sittelemme nyt 30 askeleen muodossa tien kohti parempaa hyvinvointia. Seuraa näitä askelia päivittäin ja toteuta niissä annettuja tehtäviä, ensin päivä kerrallaan. Pyri tämän jälkeen lisäämään niitä mahdollisuuksien mukaan jokapäiväiseen arkeesi. Tutki, mitkä tehtävistä toimivat kohdallasi ja mitkä sopivat arkeesi.

Ota ainakin osa askeleista käyttöön heti. Voit pitää osan vielä varalla tulevaisuutta varten. Ole kuitenkin valmis ja uskalias kokeilemaan uusia asioita ohjeidemme mukaisesti. Näin takaamme sinulle avaimet kokonaisvaltaiseen muutokseen ja uudenlaiseen kokemukseen itsestäsi.

Tervetuloa matkalle kanssamme, tehdään siitä yhdessä loistava!



## STARTTI

1. askel

## VIKKO 1

2. tavoitteet

3. suunnitelma

4. muutokset

5. liike

6. ravinto

7. lepo

8. liike

## VIKKO 2

9. liike

10. ravinto

11. liike

12. lepo

13. liike

14. ravinto

15. liike

## VIKKO 3

16. liike

17. ravinto

18. liike

19. lepo

20. liike

21. positiivisuus

22. ravinto

## VIKKO 4

23. liike

24. läsnäolo

25. tunteet

26. liiike

27. ravinto

28. positiivisuus

29. liike

## PÄÄTÖS

30. askel

# 1. askel

## Kartoita oma hyvinvointisi

*”Meidän tulee tietää se, missä olemme, jotta voimme suunnata sinne, minne haluamme mennä.”*

**K**eskity hetki oman hyvinvointisi kartoittamiseen. Tätä varten olemme laatineet sinulle oheisen kyselyn, jonka tarkoitus herättää sinua miettimään omaa elämääsi monelta eri kantilta. Kun tiedostamme asioita, olemme jo ottaneet ensimmäisen askeleen oikeaan suuntaan.

Keskity kyselyyn huolella ja pyri vastaamaan jokaiseen kysymykseen mahdollisimman rehellisesti. Saat testistä muistiisi pisteluvun (jonka suuruudella ei ole nyt merkitystä), jota lähdetään nyt kirjan 30 askeleen avulla parantamaan.

### PÄIVÄN TEHTÄVÄ: VASTAA HYVINVOINTIKYSELYYN

Valitse itseäsi mahdollisimman hyvin kuvaava vaihtoehto: Numero 5 tarkoittaa että väittämä toteutuu täysin omassa elämässäsi, numero 1 taas sitä, että väittämä ei toteudu omalla kohdallasi ollenkaan.

Kirjaa saamasi pistemäärä muistiin, tulemme palaamaan siihen vielä myöhemmin. Käytä vielä hieman aikaa väitteiden ja omien vastaustesi pohdintaan. Voitko heti tarttua muutamaan tärkeimpään kehityskohteeseen omalla kohdallasi?

PISTEMÄÄRÄNI ON NYT:

### 30 KYSYMYSTÄ HYVINVOINNISTA:

1 = väittämä ei toteudu kohdallani ollenkaan ... 5 = väittämä toteutuu täysin elämässäni

	1	2	3	4	5
Koen eläväni stressitöntä elämää					
Olen positiivinen ja iloinen					
Minulla on arjessa hetkiä, joita käytän hiljentymiseen ja rauhoittumiseen					
Koen että työlläni ja teoillani on oikeasti merkitystä					
Minulla on aikaa ja energiaa soitella ja tavata ystäväni kanssa					
Säilytän hyvin mallitini, vaikka asiat eivät menisikään suunnitelmieni mukaan					
Koen olevani onnellinen					
Käytän sosiaalista mediaa sopivasti					
En koe työtäni tai ihmissuhteitani ahdistaviksi					
Osaan myös kieltäytyä asioista ilman ahdistusta					
Nukun levollisesti ja riittävästi					
En heräile kesken yöunien ja herättyäni tunnen oloni hyvin levänneeksi					
Pysyn pirteänä myös iltapäivällä ruokailun jälkeen					
Olen tyytyväinen omaan kehooni					
Syön terveellisesti ja monipuolisesti					
Juon riittävästi vettä päivän aikana					
Syön päivittäin paljon tuoreita vihanneksia, marjoja ja hedelmiä					
Syön tasaisin väliajoin, ruokailuvälit ovat maksimissaan 3–4 tuntia					
En käytä sokeria, makeutusaineita, enkä vaalea viljaa					
Herkuttelen korkeintaan kerran viikossa, silloinkin maltillisesti					
Minulle ei tule makeanhimoa ruokailun jälkeen					
Vatsani toimii säännöllisesti ja samassa rytmissä päivittäin					
Olen harvoin kipeä, enkä joudu käyttämään lääkkeitä usein					
Minulla ei ole niskan tai alaselän kipuja					
Ihoni on hyvässä kunnossa					
Ulkoilen säännöllisesti					
Liikun monipuolisesti ja riittävästi					
Olen aktiivinen arkiliikkuja ja vältän istumista pitkään paikallaan					
Harjoittelussa pidän huolen palauttavista harjoituksista ja palauttavista harjoitusviikoista					
Pidän huolta niin kestävyys- ja lihaskuntoharjoittelusta kuin liikkuvuus- ja voimaharjoittelustakin					

Yhteensä



## 2. askel

### Kirjaa tavoitteet

**A**loita tämä päivä miettimällä niitä asioita, jotka motivoivat sinua. Mistä innostut? Mikä saa sinut syttymään? Mistä haaveilet? Tavoitteenasettelussa tärkeimpään rooliin tulee nyt astua oheisen kysymyksen kartoittaminen: "Mitä sinä itse haluat?"

Jätä pois hetkeksi se, mitä media toivottaa, tai mitä muut ihmiset ympärilläsi haluavat. Tänäään saat itseksäästi, samalla reilusti hymyillen miettiä juuri sitä, mitä sinä haluat tästä kirjasta, tältä kuukaudelta ja tältä vuodelta, tältä elämältä. Älä pelkää omia ajatuksiasi. Älä anna unelmien hautautua muiden asioiden alle.

Ole rohkea, unelmoi vähän ja mieti oikeasti sitä, mitä sinä haluat. Nyt on kyse nimenomaan sinusta!

#### PÄIVÄN TEHTÄVÄ:

Ota esiin kynä ja paperia ja kirjoita omat halusi ja tavoitteesi konkreettisesti ylös.

Käytä tähän aikaa niin kauan kuin tarvitset, ajatus voi jäädä hautumaan päiväksi mieleesi tai toisaalta saat saman tuntoa tarvetta kirjoittaa paljonkin asioita ylös.

Muista se, että tavoitteiden ei tarvitse olla isoja, vaan sellaisia, jotka luovat hyvää olo itsellesi tai ympärillesi. Tavoite voi olla vaikka jokin seuraavista: "hymyile enemmän", "muista vanhoja kavereitasi", "tee puolisollesi joka viikko pieni hyvä teko" tai "pyhitä aikaa rauhoittumiseen ja lepoon joka päivä hieman enemmän". Tavoite voi olla jokin fyysinen suorite "ulkoile joka päivä vähintään 20 minuuttia", "käy uimassa kerran kuussa" tai vaikkapa "venyttele kolmena iltana viikossa".

#### SIIRRÄ AJATUKSET TODELLISUUTEEN

Vaikka tässä vaiheessa sinusta tuntuisi oudolta kirjoittaa asioita paperille, tee se silti. Emme voi tarpeeksi painottaa sitä, kuinka tärkeä tämä tehtävä on sinulle ja sinun tulevaisuudellesi.

Monesti tavoitteet ja lupaukset unohtuvat yllättävänkin nopeasti. Kun kirjoitamme asiat paperille, teemme niistä oikeasti huomattavasti konkreettisempia. Näin on paljon helpompi lähteä suuntaamaan niitä kohden. Lupaamme, että sillä on todella iso merkitys.

Tavoite voi olla hullukin, hauska, pieni, iso, salainen tai julkinen. Vain sillä on merkitystä, että teet tavoitteista konkreettisia kirjaamalla ne itsellesi ylös. Voit

laittaa paperin johonkin näkyvään paikkaan. Tai pitää sitä aina mukana, esimerkiksi kalenterisi välissä. Kunhan se muistuttaa sinua jatkuvasti.

Näin ajatuksemme lähtevät suuntautumaan tavoitteita kohden, joka ohjaa myös toimintaamme niitä kohden. Huomaamatta tavoitteisiin pääsy helpottaa näinkin pienellä teolla.

#### LISÄÄ POHDITTAVAA

Lisätehtävänä voit kirjoittaa paperiin myös niitä asioita, jotka ovat jo hyvin ja tukevat tavoitteidesi saavuttamista. Pohdi hetki näitä oman elämäsi voimavaroja, joista voi olla sinulle hyötyä jatkossakin.

Tästä on aivan loistava lähteä liikkeelle koko elämän kestävään hyvinvoinnin parantamiseen. Tavoitteet ovat nyt mielessäsi ja ensimmäiset konkreettiset askeleet on otettu. Muista pitää positiivinen asenne päällä kaikkien seuraavien askelten ajan, vaikka välillä matka tavoitteisiin tuntuisikin turhautavalta. Pidä mielessä tämä lause ja vaikkapa kirjoita se itsellesi paperille näkyvään paikkaan.

*"Jo pieni positiivinen ajatus aamulla voi muuttaa koko päiväsi!"*



# 3. askel

## Laadi suunnitelma

Olemme tarkoituksella helpottaneet suunnitelman tekemistä tarjoamalla käyttöösi nämä 30 askelta. Jotta pysyt mukanamme koko matkan, on tietty suunnittelu kuitenkin tarpeen. Antamiemme askelten lisäksi voit kirjoittaa suunnitelmaasi ajatuksia ja asioita, jotka sinussa ovat jo heränneet ensimmäisten tehtävien jälkeen.

Mikäli sinulla ei ole vielä kalenteria käytössä, niin suosittelemme viimeistään nyt hankkimaan sellaisen. Kalenteri helpottaa huomattavasti niin suunnitelmien laadinnassa, tavoitteissa pysymisissä, asioiden muistamisessa kuin aikataulujen ja oman ajan hallinnassakin.

### PÄIVÄN TEHTÄVÄ: KIRJOITA ASIAT KALENTERIIN

**A. Kirjoita kalenteriin ajat harjoituksille.** Harjoituksia tulee olemaan askelissa 5, 8, 9, 11, 13, 15, 16, 18, 20, 23, 26 ja 29. Huomioi kuitenkin, ettet tarvitse harjoituksille tuntitolkulla aikaa. Jokainen harjoitus voidaan suorittaa kotona ja lyhyessäkin ajassa.

**B. Varaa kalenteriin askeleen 16 kohdalle** aamuun hieman ekstra-aikaa.

**C. Varaa kalenteriin askeleelle 22** muutama tunti vapaata aikaa iltapäivään tai iltaan.

**D. Varaa kalenteriin askeleen 28 kohdalle** ilta vapaaksi itsellesi.

Kun asiat on kirjoitettu kalenteriin, on niissä myös helpompi pysyä. Lisäksi voit kirjata kalenteriin nyt päivien kohdille sellaisia asioita, joita koet tärkeäksi. Siellä voi lukea mitä vaan: lepotavoitteet, tavoite ostaa kaupasta enemmän kasviksia, tavoite hymyillä enemmän, muistutus tehdä kaverillesi mukava asia yms. Ole luova ja positiivinen kirjauksia tehdessäsi.

*"Tavoite ilman suunnitelmaa on vain toive."*

Kun saamme luotua itsellemme suunnitelmallisuudella hyviä rutiineja ja tapoja, on niissä myös helppo pysyä mukana. Ota nyt hetki aikaa ja mieti loppuviikon ja samalla koko kuukauden kohdalle omaa suunnitelmaasi ja kirjaa se ylös. Muista jatkaa myös tätä jatkossa, niin tulet aina pysymään paremmin omista tavoitteistasi.

Suunnitelmaa laatiessa voit pysähtyä miettimään seuraavia kysymyksiä:

- Mikä on se asia, jonka haluat ensimmäisen muuttaa?
- Mikä on helpoin asia lähteä muuttamaan?

Päätä nyt ensimmäinen muutos, minkä haluat tehdä. Kirjoita se samalle paperille tai kalenteriin suunnitelmiasi kanssa. Kirjoita siihen myös ajankohta, milloin sen aiot tehdä.

Toivottavasti kirjoitit siihen tänään ja toivottavasti lähdet työstämään asioita saman tien eteenpäin!

# 4. askel

## Tee pienet muutokset arkeen

**A**lkukartoitusten ja suunnitelmien laatimisen jälkeen on aika viedä asioita käytäntöön. Tarjoamme tarkempia vinkkejä jokaisella hyvinvoinnin alueella läpi 30 askeleen, mutta nyt haastamme sinua suuntaamaan omia ajatuksia kohti pieniä muutoksia.

Mieti sellaisia muutoksia arjessasi, joita voisit ottaa saman tien käyttöön. Muutoksia, jotka ovat helppoja toteuttaa ja jotka ovat helppoja kuljettaa mukana koko matkan ajan. Sellaisia, joista voimme luoda helposti rutiineja.

Hyvinvointia tukevat rutiinit ovat todella arvokkaita, sillä niiden avulla varmistetaan se, että mieli pysyy korkealla ja keho hyvässä vireessä. Mieti kohdallasi asioita, joiden tulisi olla tällaisia positiivisia rutiineja jokapäiväisessä elämässämme. Tässä ajattelussa voi auttaa laatimamme hyvinvoinnin top 5 -listamme:

### 1. Lepää riittävästi

Sulje tietokoneet, puhelimet yms. hyvissä ajoin ennen sänkyyn menoa ja pidä huoli siitä, että saat riittävästi yöunta.

### 2. Syö tasaisesti ja monipuolisesti

Nauti 5–8 ateriaa päivässä, täytä vatsaasi syömällä paljon kasviksia ja marjoja.

### 3. Juo riittävästi vettä

2–3 litraa vettä päivässä on suositeltava määrä.

### 4. Liikuta itseäsi arjessa

Istu vähemmän, aina voit lisätä pientä liikettä ja aktiivisuutta jokaiseen päivääsi.

### 5. Ulkoile päivittäin

Jo 20 minuuttia ulkona tekee ihmeitä niin keholle kuin mielelleskin.

### PIENTEN MUUTOSTEN TOIMIVUUS

Muista, että kaikkea ei kannata laittaa remonttiin kerralla, koska tällöin motivaatio voi tyssätä kuin seinään, jos muutokset koetaan liian haastavina. Ota mieluummin muutama pieni asia kerrallaan käsittelyyn, ja kun ne alkavat rullaamaan, ala työstää seuraavaa asiaa. Pikkuhiljaa saadaan rakennettua jokaiselle yksilöllisesti toimiva kokonaisuus. Pienillä muutoksilla sisäänajettu muutos on sellainen, jota pystyt noudattamaan koko lopun elämäsi.

*”Jokainen suuri matka alkaa pienellä askeleella.”*

### ESIMERKKEJÄ PIENISTÄ MUUTOKSISTA VOIVAT OLLA ESIMERKIKSI:

- Istut pitkiä päiviä töissä » nouse ylös vähintään puolen tunnin välein työpisteeltä ja tee muutamia kehoa avaavia liikkeitä.
- Aamupalasi on kuppi kahvia » sovi itsesi kanssa, että syöt aamupalan vähintään joka toinen päivä, vaikka pienenkin sellaisen.
- Roikut iltaisin pitkään tietokoneella tai älypuhelimessa » sovi itsellesi aika, jonka jälkeen näitä laitteita ei enää saa käyttää.
- Et ehdi joka päivä syödä töissä » valmista mukaan terveellistä kylmänä syötävää ruokaa tai täyttävät välipalat muutamalle päivälle.
- Harjoittelet aina kovaa » ota mukaan viikkoon myös pieniä palauttavia harjoituksia ja kehonhuoltoa.

### PÄIVÄN TEHTÄVÄ: MIETI VIISI MUUTOSTA

Mieti edellä mainittujen kaltaisia pieniä muutoksia omassa arjessasi, sellaisia muutoksia, jotka on helppo toteuttaa ja joissa on helppo pysyä.

Kirjoita nämä muutokset ylös tai jaa ne vaikkapa julkisesti tutuillesi sosiaalisessa mediassa. Tämän jälkeen ota ne saman tien käyttöön arjessasi. Tänään on ensimmäinen päivä, kun konkreettisesti muutat asioita, yksi pieni muutos kerrallaan.

# 5. askel

## Niska- ja hartiaseudun hyvinvointi

Ensimmäisenä liikunta-tehtävänä tutustumme niska- ja hartiaseudun hyvinvointiin. Perusongelmat niska- ja hartiaseudulla aiheutuvat monesti huonosta ryhdistä, joten on ensiarvoisen tärkeää tutustua omaan ryhtiin ja nimenomaan lapaluiden sekä hartioiden asentoon.

Esimerkiksi näyttöpäätteellä istuminen ajaa meitä huomaamatta asentoon, jossa lapaluut ovat painuneet alas ja hartiat kääntyneet eteenpäin. Lapaluun

yläreunaa tutkittaessa se lähtee keskeltä laskeutumaan alaspäin siirryttäessä lähemmäs hartiaa (kuva 1) ja hartia on kääntynyt sisäkiertoon keskilinjasta (kuva 2).

Seurauksena huonosta asennosta ovat yleensä pitkittyneet niskakivut, joita käydään hoidattamassa vaikkapa hierojalla. Kannattaa kuitenkin mennä syyn alkulähteille ja palauttaa keholle oikea asento, jolloin kiputiloilta vältytään jatkossakin.

Hyvässä ryhdissä lapaluun yläreunan tulisi nousta kevyesti ylöspäin, kun siirrymme keskustasta kohti hartiaa. Voidaan puhua siitä, että lapojen tulisi ikään kuin hymyillä (kuva 3). Hartioiden tulisi olla samassa linjassa korvan kanssa (kuva 4).

Pyri hakemaan hyvä ryhti pyöryttämällä hartiaa alakautta eteen ja siirry sitten ylemmäs ja hartialinjaan. Vältä samalla sitä, että vedät lapoja yhteen. Hyvä ryhti ei tarkoita ”rinta rottingilla” seisomista.

Hyvässä ryhdissä lavat hymyilevät, leukaa vedetään kevyesti sisään ja pään osalta korva tuodaan hartian kanssa samaan linjaan pitäen pieni hallittu tuki keskivartalossa.

### MITÄ SITTEN TULISI TEHDÄ?

Ensimmäinen askel on opettaa keholle jatkuvasti oikeaa asentoa, eli käytännössä korjata itse aktiivisesti omaa asentoa pitkin päivää. Mikäli löysit virheasentoja ryhdissäsi, niin kehosi on totutettu lihaskuistin kautta ylläpitämään väärää asentoa.

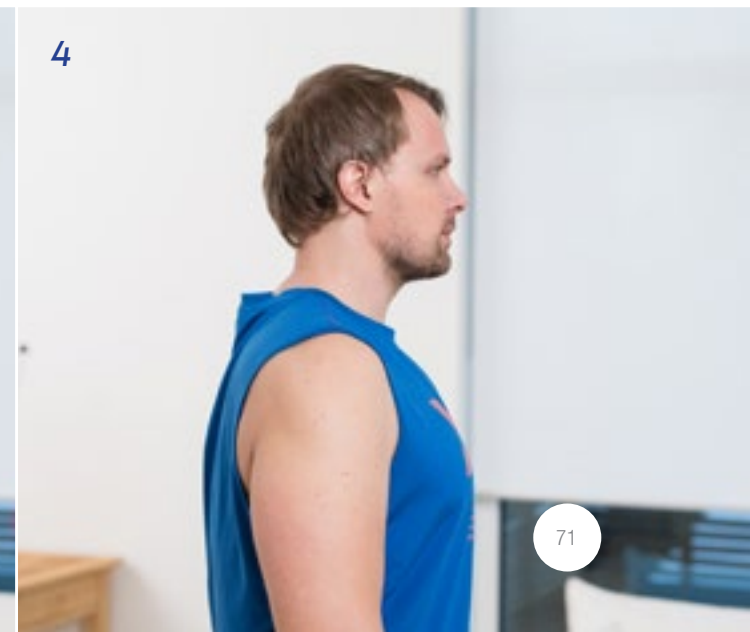
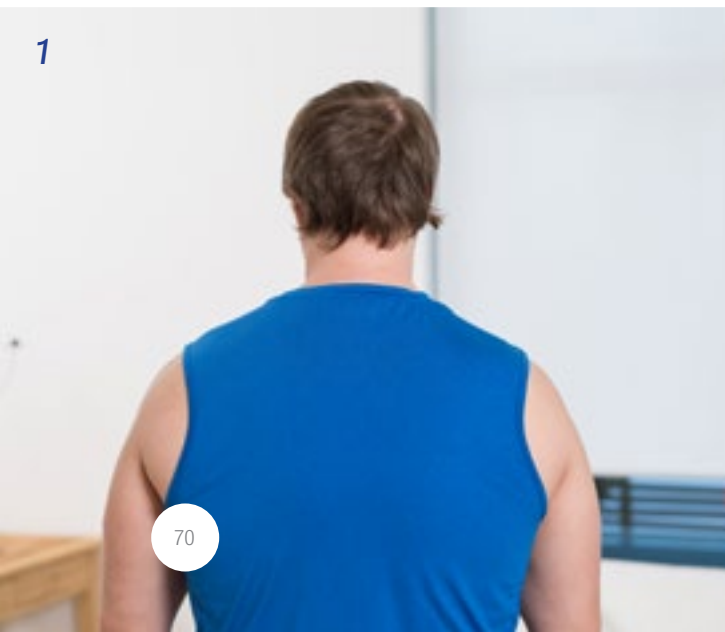
Ota käyttöön niska- ja hartiaseudun harjoite, josta keskitytään alueen aktivoimiseen ja aineenvaihdunnan lisäämiseen. Yleinen virhe niskakivuissa on venyttää aluetta lisää, kun se on jo perusasennossa ylivenyneessä tilassa. Kirjan harjoituksissa keskitymme nimenomaan aktivoimaan tukevaa lihaksistoa, vapautamaan jännityksessä olevia lihaksia ja parantamaan alueen aineenvaihduntaa.

Hyvää asentoa kohden päästään myös lisäämällä ryhtiä parantavia vetäviä lihaskuntoliikkeitä ja roikkumisharjoituksia. Näihin tutustutaan myöhemmin.

### PÄIVÄN TEHTÄVÄT:

- Tarkista oma ryhtisi ohjeiden mukaisesti.
- Tee niska- ja hartiaseudun harjoitteet, jotka löydät sivulta 124.

Mieti, voisitko ottaa jotain liikkeitä käyttöösi omaan arkeesi ja vaikkapa käyttää niitä keskellä työpäiväsi?



# 6. askel

## Tasaita ateriarytmi

**M**ieti omaa syömistäsi. Mieti sitä, kuinka usein syöt ja kuinka pitkä väli aterioiden väliin jää. Toimivan ruokarytmin tunnista siitä, että se pitää yllä vireystilaa läpi päivän ja samalla syöminen pysyy hyvin hallinnassa.

Tasaisen ateriarytmin tavoitteena on paremman terveyden ja vireystilan saavuttaminen, verensokerin tasapainon ylläpitäminen ja ns. repsahdusten estäminen. Säännöllisemmällä ateriarytmillä itse asiassa luomme hyvän olon kautta itsellemme rennomman olon ja stressivapaamman elämänrytmin.

Energiansaanti asettuu luonnolliselle tasolle, kun ateriarytmi ja paremmat valinnat ravinnon suhteen saadaan kohdilleen. Laskelmien sijaan opetellaan syömään säännöllisesti. Säännöllisyys tässä kohtaa tarkoittaa 5–8 ruokailukerran sijoittamista päivääsi. Syödä tulisi n. 2–3 tunnin välein.

Jos ateriarytmi venyy tai olet todella väsynyt ja kiireinen, on vaarana harkintakyvyn heikkeneminen. Yleensä näissä tilanteissa tulee tehtyä laadullisesti huonoja valintoja. Otteen lipsuminen silloin tällöin ei venettä kaada, mutta jatkuva aterioiden tiputtele väistämättä johtaa siihen, että verensokeri laskee ja olo nuukahtaa.

### PÄIVÄN TEHTÄVÄ:

Kirjaa ylös omat ruokailuaikasi, niin saat oikeasti realistisen kuvan siitä, kuinka usein syöt ja kuinka pitkiä välejä syömättä sinulle tulee päivän aikana. Voit tehdä tehtävää muutaman päivän ajan, jolloin saat vielä paremman kokonaiskuvan.

### Lisävinkit ravintoon:

- Jokainen päivä on hyvä aloittaa ravitsevalla aamupalalla, sillä aamupalan turvin mitä todennäköisemmin teet parempia ateriavalintoja päivän aikana. Älä mene nukkumaan vatsa kurnien, vaan syö jotain kevyttä hyvissä ajoin ennen nukkumaan menoa.
- Kokeile välillä vaihtaa lounaspaikoissa ns. ruokalautasen ja salaattilautasen paikkoja, tällöin varmistat syöväsi kunnolla kasviksia ja kohtuullisesti muuta ruokaa. Toinen hyvä tapa on täyttää ensin puolet lautasesta kasviksilla, jonka jälkeen 1/4 täytetään proteiinin lähteillä ja toinen 1/4 hyvillä hiilihydraattien lähteillä.



# 7. askel

## Rauhoita iltasi

**M**ieti tänään rehellisesti omaa väsymystilaasi: Oletko aika ajoin ärsyntynyt? Onko pinna kireällä? Oletko väsynyt ja nukahtanut? Saatko riittävästi unta? Kolmeen ensimmäiseen kysymykseen löytyy ratkaisu viimeisen kysymyksen vastauksesta. Nykypäivänä monet venyttävät nukkumaan menemistä viimeiseen asti tai viimeiset hetket ennen nukahtamista käytetään älypuhelimien tai tablettien parissa, jotka vääjäämättä häiritsevät niin nukahtamista kuin unen laatuakin.

Lähtökohtaisesti unen laatua parannettaessa lähde-tään liikkeelle kokonaisuudesta ja yksittäisten tekijöiden pienistä muutoksista.

Rutiinit ovat hyvinvoinnin kulmakivi, joiden avulla varmistetaan, että mieli pysyy korkealla ja keho hyvässä vireessä. Vuorokaudesta on hyvä varata omat osiot eri toiminnolle: aktiiviteeteille, levolle ja unelle. Jos päivä on ollut kovin kiireinen, eikä ole ollut mahdollisuutta hidastaa tahtia ennen nukkumaan menoa, saattaa

nukahtaminen vaikeutua. Mutta ei hätää, myös ylivi-reystilaa voi purkaa hyvinkin yksinkertaisin keinoin. Ota käyttöösi alta hyviä vinkkejä ja kokeile niitä jo tänään!

### ILTARUTIINIEN ABC

- Jätä työt tai liiallinen puuhastelu illasta pois - etenkin kaikki sellainen, joka ei ole välttämätöntä. Tässä auttaa selkeä oman ajankäytön suunnittelu.
- Kirjoita muistiin mielessäsi pyöriä asioita, lisäksi sängyn vierellä voi pitää muistikirjaa ja kynää, jos juuri ennen nukahtamista esiin nousee asioita, jotka on hyvä muistaa seuraavana päivänä. Monesti rentoutumisen yhteydessä muistista nousee esiin asioita, joita olemme unohtaneet päivän aikana.
- Jotta saisit ajatukset rauhoittumaan, on hyvä löytää itselle mukavaa tekemistä, joka vie tunteesi pois velvoitteista ja rauhoittaa niin mieltä kuin kehoakin. Hyviä iltarutiineja television ja netissä surffailun sijaan ovat vaikkapa kirjan lukeminen, musiikin kuuntelu tai erilaiset rentoutusharjoitteet.
- Vältä kofeiinipitoisia juomia ja alkoholia monta tuntia ennen nukkumaan menoa, vastaavasti kamomillateen tai muun rauhoittavan juoman nauttiminen voi auttaa rentoutumisessa.
- Happihyppely eli pieni ulkoilutuokio iltaisin rauhoittaa ja edistää unen saantia. Jos et pysty lähtemään ulos, niin esimerkiksi kevyt venyttely saa aikaan samaa vaikutusta.
- Sykettä nostattava urheilusuoritus on hyvä tehdä kolme tuntia ennen nukkumaan menoa. Rankka lii-

kunta kannattaa sijoittaa alkuiltaan tai mahdollisuuk-sien mukaan ajoittaa treenit aamuun/aamupäivään, jolloin kehon stressitasot saadaan laskettua päivän mittaan alas.

- Pyri välttämään tuhtia syömistä sekä täysin syömättä jättämistä ennen nukkumista. Kun syöt päivän mit-taan tasaisesti ja pyrit välttämään sokeria, edesautat parempaa unta tasaisemman verensokeritason myötä.
- Sulje ärsykkeet, kuten tietokone, televisio ja puhelin, viimeistään 1,5–2 tuntia ennen nukkumaan menoa.
- Himmenna valo ja pimenna makuuhuone hyvissä ajoin. Muista myös tuulettaa makuuhuone päivittäin.
- Mene sänkyyn klo 21–23 välissä. Tavoitetilä on, että heräät ilman herätyskellon soittoa virkeänä uuteen päivään.
- Rentoudu sängyssä keskittyen omaan hengitykseen ja mieti tai jopa kirjoita ylös päivästäsi kolme positiivista asiaa. Näin jätät itsellesi positiivisen olon nukkumaan mennessäsi.

### PÄIVÄN 1. TEHTÄVÄ: TEE UNIKYSELY

Valitse itseäsi mahdollisimman hyvin kuvaava vaihto-  
tehto: Numero 5 tarkoittaa, että väittämä toteutuu

	1	2	3	4	5
En ole yhtään väsynyt päivisin töissä tai koulussa.					
Herään harvoin yöllä.					
Jos herään yöllä, minun on helppo nukahtaa uudestaan.					
Voin nukahtaa koska vaan ja pysyn myös hyvin hereillä niin tahtoessani.					
Näen yleensä hyviä unia.					
Tunnen oloni aamulla hyvin virkeäksi.					
Omasta mielestäni uneni laatu on erittäin hyvä.					

täysin omassa elämässäsi, numero 1 taas sitä, että väit-tämä ei toteudu omalla kohdallasi ollenkaan. Laske yhteen vastaustesi pistemäärät.

Montako pistettä sait? 17 pistettä tai alle kertoo huonolaatuisesta unesta. Väli 18–26 pistettä merkitsee kohtalaista unen laatua. Yli 27 pistettä kertoo sen, että uni on korkealaatuista.

Kartoita omaan uneen liittyviä mahdollisia häiriöte-kijöitä, sekä ratkaisuja niihin. Mieti sen jälkeen, miten pienillä valinnoilla ja muutoksilla voisit muuttaa unen laatua paremmaksi, jos omien pohdintojen perusteella koet nukkuvasi kohtalaisesti tai sinulla on selkeitä uni-häiriöitä ja unet jäävät liian lyhyiksi.

### PÄIVÄN 2. TEHTÄVÄ: TEE TÄMÄ HARJOITUS

#### ENNEN NUKKUMAAN MENOA

Hengitysharjoitus on helppo tapa rentouttaa keho sängyssä ennen nukahtamista. Asetu selinmakuulle ja hengittele syvään rauhallisesti viiden minuutin ajan antaen ajatuksien tulla ja mennä hengityksen laskiessa kehoa rauhalliseen lepoon. Voit käydä mielessäsi ke-hon eri osat läpi päästä varpasiin, ikään kuin hengityk-sellä jokaisen niistä rentouttaen

# 8. askel

## Arkiliikunta ja rangan hyvinvointi

**O**n hyvä pohtia arkiliikunnan roolia omassa elämässä. Puhuimme aiemmin kirjassa ns. täsmäliikunnan ajatusmaailmasta. Aktiivisuus arjessa on helpoin tapa lisätä kiireelliseen elämään lisää liikettä ja tätä kautta myös hyvinvointia. Paikallaan pysyminen tai liikunnattomuus ovat tapoja, jotka olemme luoneet itsellemme. Nyt teemme suunnitelmallisesti töitä sen eteen, että jokaiseen päivään ja viikkoon saadaan ujutettua sopivasti liikettä.

### MITEN LISÄTÄ ARKILIIKUNTAA KONKREETTISESTI?

Vältä hissejä ja liukuportaita ja valitse kävely auton sijasta. Auton voit jättää parkkipaikalla tarkoituksella kauimmaiseen ruutuun, bussista voit hypätä pysäkkiä aikaisemmin pois. Vältä istumista mahdollisuuksien mukaan – esim. nouse työpisteeltä puolen tunnin välein avaamaan vartaloasi: pyörittele hartioita, käy kyykissä muutama kerta ja avaa selkäranka.

Haasta itsesi ja vaikkapa kaikki työkaverisi seisomaan enemmän työpäivän aikana. Myös kotona ollessa voit korvata osan istumisajasta seisomalla ja esim. bussissa seisominen voi toimia samalla hyvänä tasapainoharjoitteena.

Voit myös leikitellä kehollasi ja sen eri puolilla: kokeile vaikkapa pestä hampaat yhdellä jalalla seisten, juoda kahvia "väärällä" kädellä, vaihtaa reppu toiselta olkapäältä toiselle, odotella bussia vaihdellen painoa jalalta toiselle – mahdollisuudet ovat loputtomat!

### PÄIVÄN TEHTÄVÄT:

- Mieti kuinka lisäät omalle kohdallesi arkiliikuntaa ja ota näitä asioita saman tien käyttöösi.
- Tee selkä- ja rintarangan harjoitteet, jotka löydät sivulta 131.

Päivän harjoitteissa avaamme rankamme todella monipuolisesti. Tutustu liikkeisiin huolella ja tee kierrot erityisen varovasti, jos kärsit selkävaivoista. Muista kuitenkin, että rankamme tarvitsee liikettä voidakseen hyvin, joten tee liikettä itsellesi sopivalla tasolla. Varaa harjoitukseen noin 30 minuuttia aikaa.

Kehoa kokonaisvaltaisesti avaavat harjoitteet edistävät niin liikkuvuutta kuin aineenvaihduntaa. Voit huomata nopeasti myös lämmön nousevan kehossasi, kun teet isoja avaavia harjoitteita.

Mieti harjoituksen jälkeen, voisitko ottaa jotain liikkeitä käyttöösi omaan arkeesi ja vaikkapa herätellä kehoa aamulla avaavilla liikkeillä?

*"Jos rankasi on täysin jäykkä 30-vuotiaana olet vanha, jos se on täysin liikkuva 60-vuotiaana olet nuori."*

# 9. askel

## Roikkumalla ylävartalo kuntoon

**E**dellisessä harjoitusohjelmassa tutustuimme useisiin rintarankaa hyvin avaaviin harjoitteisiin. Roikkuminen on itse asiassa todella hyvä harjoitus avaamaan tätä aluetta, kuten myös koko hartiarengasta. Roikkumisen positiiviset vaikutukset tuntuvat myös koko rangassa avaavana ja pidentävänä.

Roikkuminen ja kiipeily ovat lapsille luonnollisia, mutta me aikuiset harvemmin käytämme näitä kykyjä. Tämän takia jo puolenkin minuutin roikkuminen voi olla monelle mahdotonta, kun taas kaksivuotias roikkuu leikkikentällä tangossa minuutin hymyillen ja naureskellen. Roikkuminen on kuitenkin yksi todella tärkeä kyky meille, ja sen positiiviset vaikutukset siirtyvät moneen muuhunkin harjoitukseen. Tämän takia olisi hyvä harjoitella erilaisia roikkumisia, pienissä määrin ja aina sopivien tilaisuuksien tullen.

Suosittellemme jokaista hankkimaan kotiin jonkun roikuntapaikan, oli se sitten vaikkapa leuanvetotanko tai voimistelurenkaat. Näin voit ohimennen arjessasi tehdä lyhyitä roikuntoja usein. Käytä ulkoillessa luonnon tarjoamia vaihtoehtoja tai ihmisen tekemiä rakennelmia. Voit harjoitella roikkumisia vaikkapa 3–4 kertaa viikossa, käyttäen siihen muutamia minuutteja.

Aloita vaikkapa 10–20 sekunnin mittaisista sarjoista. Huomaat nopeasti kehittyväsi ja pääseväsi pian jo 30–60 sekunnin sarjoihin. Roiku välillä lavat nostettuna ylös, ns. hartiat korvissa, ja välillä lavat painettuna alas. Voit siirrellä painoa puolelta toiselle ja keinuttaa itseäsi.

Roikkunnan lisäksi tutustumme monipuolisiin ylävartalon harjoitteisiin, joilla saat ylävartaloon lisää liikkuvuutta ja mm. hoidettua ranteiden sekä olkapäiden kiputiloja.

### PÄIVÄN TEHTÄVÄT:

- Etsi paikka, jossa voit roikkuu. Kokeile erilaisia roikuntoja ja miltä ne sinusta tuntuvat.
- Tee ylävartalon harjoitteet, jotka löydät sivulta 126.

Harjoituksen jälkeen mieti, voisitko ottaa jotain liikkeitä käyttöösi omaan arkeesi ja vaikkapa pyöritellä ranteita ja olkapäitä useamman kerran päivän kuluessa?





# 10. askel

## Huolehdi rittävästä veden juonnista

Tänään tehtävänä on keskittyä hieman enemmän veden juomiseen. Moni ikään kuin ”unohtaa” juoda riittävästi vettä päivän aikana, jolloin olotilamme ei ole paras mahdollinen. Jo pienikin nestehukka voi aiheuttaa päänsärkyä, väsymystä, voimattomuutta ja ummetusta. Usein vetämätön olo korjaantuu niinkin yksinkertaisella asialla kuin veden juomisella.

Pyri juomaan vuorokauden aikana 2–3 litraa vettä tasaisesti pitkin päivää. Jos liikut ja hikoilet paljon, huolehdi silloin, että nautit vettä reilummin. Muutamaa tuntia ennen nukkumaanmenoa vedenjuontia voi vähentää, jottei yöllä tarvitse nousta vessaan.

Vähennä juomista kun syöt, tämä pätee myös veden juontiin ennen ruokailua. On turha huuhdella ja laimentaa vatsalaukun ja syljen entsyymejä, joiden tarkoituksena on pilkkoa ruokaa.

Jotta veden juonti ei pääsisi unohtumaan, onkin hyvä tapa pitää vesipulloa aina mukana. Tällöin vettä tulee juotua huomattavasti helpommin. Vesilasi tai pullo vaikkapa työkoneen vieressä takaa sen, että sille on käyttöä!

### PÄIVÄN TEHTÄVÄ:

Kuljeta mukana 0,5 litran vesipulloa koko päivän ajan ja pidä huoli, että juot sen 4–6 kertaa tyhjäksi.

Jatka tätä tapaa myös seuraaviin päiviin, sillä se on yksi helpoimpia konsteja parantaa omaa hyvinvointia. Riittävä veden juonti on myös tutkitusti yksi tärkeä elementti painonpudotuksessa.

### VINKKI:

Jos haluat veteesi vaihtelua ja makua, niin esimerkiksi kotona voit helposti valmistaa erilaisia makuvesiä lisäämällä kannuun marjoja, hedelmiä tai vaikkapa kurkun viipaleita.



# 11. askel

## Kyykkäämällä alavartalo kuntoon

**N**yt tutustumme kyykkyyn ja alavartaloa harjoittaviin toiminnallisiin liikkeisiin. Kyykyn tulisi olla luontainen lepoasentomme, mutta tänä päivänä kaiken istumisen takia moni meistä ei pääse enää kovinkaan syvälle kyykyssä ilman tuskaista olotilaa.

Onko syvälle kyykkyyn meneminen haastavaa? Kivistävät lonkankoukistajat, säären etuosa, nilkat tai vaikkapa alaselkä? Onko sinulla heikot polvet tai nilkat? Kaikkiin näihin vaieluihin on helppo ratkaisu: kyykkää – mutta pidä järki mukana!

Aloita sillä, että pyrit käyttämään itsellesi sopivan syvyyistä kyykkyasentoa joka päivä. Voit tehdä syväkyykyä, jossa annat selän rentoutua ja pyöristyä kevyesti. Tämä onkin itse asiassa peruslepoasento ihmisille, miksei se kuitenkaan sitten tunnu siltä nykyään?



Nyky-yhteiskunta ajaa meidät istumaan kaikkialla: istumme aamukahvilla keittiössämme, istumme autossa matkalla töihin, istumme koko päivän tietokoneen edessä, lounaalla, autossa matkalla kotiin, ruokapöydässä, lopulta myös illan sohvalla TV:n ääressä. Näin luomme itsellemme uskomattoman määrän jäykkyyttä kehoomme, rajoitteita lihaksistoomme ja tukimme aineenvaihduntaamme. Istumisen seurauksena meillä voi olla huomattavasti jäykkyyttä esimerkiksi pohkeissa, takareissä, lonkankoukistajissa ja alaselässä.

Näitä välttääksesi ota tavoitteeksi lisätä jokaiseen päivään hieman enemmän liikettä, sekä kyykyssä olemista. Kun olet aktiivisempi, niin kehosikin voi paljon paremmin. Et aina tarvitse sitä ”tunnin täsmäliikuntaa”, vaan voit tehdä minuutin jossain välissä ja muutaman minuutin toisessa välissä. Ota tavaksesi liikutella kroppaa, ota tavaksesi kyykätä välillä.

Voit itse asiassa kyykätä missä vain: aamukahvin aikana, bussipysäkillä, sähköposteihin vastatessasi. Mitä ”oudompi” paikka, sitä parempi se on. Myös monet tämän kirjan kappaleista on kirjoitettu kyykyssä!

Eri ihmisillä kyykky tuntuu eri paikoissa, mutta tärkeintä onkin juuri se, että se tuntuu. Kipua vasten ei kuitenkaan tule ikinä kyykätä! Annat painovoiman hoitaa tehtävänsä ja lupaamme, että keho tottuu yllättävän nopeasti. Kyykyn syvyys ja aika, joka siellä on mukava viettää, paranevat kohinalla. Samalla vahvistamme myös polvia ja nilkkoja, kehitämme lantion tukea ja jopa parannamme ruuansulatuselimistön toimintaa. Joten edut eivät jää pelkästään liikkuvuuden lisäämiseen!

### VINKIT KYKKYASENTOON:

- Hae itsellesi rento asento, jossa jalkaterät ovat kääntyneet kevyesti auki.
- Tarkista, että polvet osoittavat aina samaan suuntaan kuin jalkaterät.
- Hae itsellesi sopiva syvyys ja pyri pitämään kantapää lattiassa.
- Ole alhaalla itsellesi sopiva aika ja toista tätä usein, pitkin päivää, joka päivä.
- Ei kipua! Vain sopivaa venytyksen tunnetta.

Mikäli kantapää eivät pysy lattiassa, voit aluksi laittaa niiden alle sopivan korokkeen. Pyri kuitenkin ohentamaan koroketta hiljalleen ja lopulta pääsemään siitä kokonaan irti. Vaihtoehtoisesti jää kyykyssä siihen korkeuteen, kun kantapää vielä pysyvät lattiassa.

### PÄIVÄN TEHTÄVÄT:

- Koeta olla päivän aikana kyykyssä pienissä erissä, voit olla kerrallaan siellä vaikkapa 20–30 s. Tai jos pystyt, niin ole alhaalla useampikin minuutti! Hae itsellesi sopiva syvyys ja kuuntele kehoasi – ei voimalla, eikä kipua vasten, järki mukana.
- Tee alavartalon harjoitteet, jotka löydät sivulta 138.

Harjoituksen jälkeen mieti, voisitko ottaa jotain liikkeitä käyttöösi omaan arkeesi ja vaikkapa pyörittellä nilkkoja tai avalla lantiota useamman kerran päivän kuluessa?

# 12. askel

## Karsi kiire pois

**T**untuuko sinusta siltä, että ”aina on kiire” ja et ehdi tekemään niitä asioita, joita haluaisit? Keskity tänään purkamaan ja kartoittamaan omaa kiirettäsi, sekä miettimään sitä, onko se todellista vai myös hieman kuviteltua.

Aikaisemmin puhuimme siitä, onko kiirettä olemassa. Lopultahan kiireemme muodostuu juurikin omista valinnoistamme, mutta emme aina välttämättä tiedosta tätä. Varsinkin jos olemme valuneet kiireen syövereihin. Toistamme itsellemme ja lähellämme oleville ihmiselle kuin mantrana: ”kyllä nyt on niin kiire, ei ehdi kun on niin kiire, ehkä tämä kiire tästä joskus vielä helpottaa”. Mutta se ei tule helpottamaan, ellemmee tee asialla aktiivisesti itse jotain. Ota nyt käyttöösi vinkkejämme kiireen purkuun:

- Lopeta kiireestä puhuminen, käytä aika tekojen tekemiseen.

- Moni asia helpottaa, kun tartut heti toimeen, etkä käytä aikaasi sen miettimiseen ja murehtimiseen päivä- tai viikkotolkulla.
- Keskity yhteen asiaan kerrallaan kunnolla ja hoida se kunnialla loppuun, ennen kuin siirrät ajatuksesi seuraavaan asiaan.
- Hoida aina aamulla alta tärkeimmät tehtävät asiat, ennen kuin esim. avaat sähköpostin.
- Vältä sosiaalisen median ja sähköpostin jatkuvaa tarkastamista. Ota tähän sopiva aika, mutta älä anna niiden ”orjuuttaa” itseäsi.
- Kun teet keskittyneesti jotain, oli se sitten työtä tai omaa rentoutumista, laita puhelin äänettömälle.
- Järjestä tavarasi huolella niiden omille paikoilleen, näin et käytä turhaa aikaa niiden etsimiseen.
- Tee muistilistoja ja aikatauluja, muista myös seurata näitä.
- Mene ajoissa nukkumaan, jotta voit aamulla herätä hieman aikaisemmin hoitamaan rauhassa aamun asiat kuntoon.

### PÄIVÄN TEHTÄVÄ:

Kirjoita kaikki tekemättömät asiasi listalle ja tee ne yksitellen pois. Aloita ensimmäisistä jo tänään ja viivaa niitä yli sitä mukaa, kun olet saanut ne suoritettua.

Huomasitko, kuinka helpottuneen tunteen saat itsellesi sillä, että konkreettisesti kirjasit asiat paperille ja sillä, kun sait viivattua tekemättömiä asioita listasta pois? Jatka listan käyttöä arjessasi ja päivitä siihen aina tarpeen tullen uusia tehtäviä.

### KARTOITA ARKEASI PIDEMMÄLLE

Jatka tämänpäiväisen tehtävän jälkeen kartoittamalla arkeasi muutamalta viikolta. Kirjaa työn ja muiden velvoitteiden lisäksi ylös sosiaaliset tapaamisesi, liikuntasuorituksesi ja iltarutiinisi. Kirjaa päivän päätteeksi, millainen viireys- ja tunnetila sinulla oli kyseisenä päivänä.

Lähde miettimään sitä, mitä sellaista onnistuneessa päivässäsi oli, mitä ei ollut niissä päivissä, jotka koit uuvuttaviksi tai huonoksi.

Seuraavaksi tiputa päivästäsi sellaiset rasitetekijät, joihin voit vaikuttaa ja lisää tilalle niitä elementtejä, jotka saavat suupielesi ylöspäin.

Muista, että pienillä ratkaisuilla on iso vaikutus. Pieni teko voi olla puoli tuntia omaa aikaa missä tahansa kohtaa päivän aikana. Pieni teko voi olla enemmän aikaa ystävien ja läheisten kanssa sen sijaan, että pidät yhteyttä vain sosiaalisen median kautta turvautuen mantrana, ettei sinulla ole aikaa tavata ketään. Pieni teko voi olla kahvipaussin pito ulkona raitista ilmaa hengitellen ja kahvia siemaillen. Pieni teko voi olla yhden liikuntasuorituksen lisääminen viikkoaikatauluusi.



# 13. askel

## Ulkoile ja rauhoitu

**K**uinka usein harrastat reipasta ulkoilua? Voimme huomaamatta viettää sisätiloissa suurimman osan päivistämme ja ihmettelemme, kun pääkin alkaa tuntua ikään kuin hitaalta ja tukkoiselta. Tämän takia muistutamme sinua ulkoilun tärkeydestä ja myös rentoutumisen ja rauhoittumisen merkityksestä. Tämän tulemme toteuttamaan Yin-harjoituksen merkeissä.

Ulkoilu tekee hyvää niin kropalle kuin mielellekin, lisäksi sillä on useita muitakin terveysvaikutuksia. Ulkoilulla pystymme edistämään siis sekä fyysistä että henkistä hyvinvointia edullisesti, aikaan ja paikkaan katsomatta.

### ULKOILUN HYÖTYJÄ:

1. Mieliala kohenee, ulkoilu lisää positiivisia tuntemuksia ja vähentää negatiivisia tuntemuksia, ja tätä kautta vaikuttaa kokonaismielialaan. Ulkoilu voi auttaa myös stressin lievityksessä.

2. Ajatukset selkiytyvät, kun astuu ulos mieltä askarttavasta tilanteesta. Samalla voimme antaa ajatusten virrata vapaasti ja raikkaan ulkoilman tuulettaa mieltämme.

3. Ulkoliikunta ja liikkuminen luonnossa laskevat verenpainetta ja sydämen syketaajuutta, jolloin myös liikkuminen tuntuu helpommalta.

4. Ulkoilu on ilmaista ja tehokasta, varsinkin kun ottaa kaiken irti hyötyliikunnasta, esimerkiksi työmatkoista, joko kävellen, pyöräillen tai vaikkapa juosten.

5. Unenlaatu paranee, kun elimistö on saanut raitista ulkoilmaa ja elimistöä on herätelty erilaisilla olosuhteilla verrattuna sisällä olemiseen.

6. Keskittymiskyky paranee, samalla kun luonnossa ja ulkona liikkuminen voi rauhoittaa ylivilkkautta. Varsinkin ulkona reippailun jälkeen keskittymiskyky voi olla tarkempi.

Yleensä ulkoliikunta on kestävyystyypistä liikunnasta, esimerkiksi kävelyä, hölkkää, hiihtoa tai kesällä rullaluistelua. Kuitenkin halutessaan lihaskuntoa pystytään harjoittamaan kätevästi lenkkipolun varrella, esimerkiksi puiston penkkiä hyväksi käyttäen. Matkan varrella voi tehdä erilaisia spurtteja ylämäkeen, loikkia tai hyppyjä, vain mielikuvitus on rajana.

### MUISTA NAUTTIA!

On kuitenkin hyvä muistaa, että pääasia on ulkoilusta nauttiminen, ja suorittamisen unohtaminen. Tekemisen olisi hyvä olla luonnollista ja hauskaa, mielialaa kohentavaa. Kuinka moni lapsi ajattelee pulkkamäkeä ylös kivutessaan ja alas laskiessaan, että sainpa tästä

loistavan intervalliharjoituksen, ja jälkipolttoni pysyy korkealla monta tuntia tämän jälkeen?

Muista ulkoilun palauttava ja rentouttava vaikutus, ja nauti kauniista maisemista, luonnosta ja vapaasta ajatuksen virrasta. Ylös ulos ja lenkille!

*”Luonnon rauhassa mieli lepää ja saamme ikään kuin huomaamattakin ladattua akkujamme. Jokaisella meillä on kiireistämme huolimatta varmasti aikaa vaikkapa 20–30 minuutin ulkoiluun päivittäin – tästä olisikin hyvä tehdä rutiini jokapäiväiseen arkeen.”*

Ulkoilun lisäksi tänään tutustumme keho ja mieltä rauhoittavaan ja liikkuvuutta lisäävään Yin-harjoitukseen. Varaa siihen aikaa oman valintasi mukaan 20–50 minuuttia. Tutustu ohjeisiin huolella ja nauti harjoituksesta.

### PÄIVÄN TEHTÄVÄT:

- Ota tavoitteeksi ulkoilla vähintään 20–30 minuutin ajan. Jos haluat hieman hullutella, niin etsi lähin leikkikenttä tai vastaava paikka. Käytä mielikuvitustasi, katso vaikka lapsilta mallia ja pidä hauskaa. Voit roikkoa, hyppiä, kiipeillä. Voit tehdä ihan mitä vain, mikä haastaa vähän kehoasi ja mieltäsi sellaiseen, mihin et ole tottunut.
- Tutustu rauhoittavaan Yin-harjoitukseen, jonka löydät sivulta 168.

Harjoitusten jälkeen mieti, voisitko ottaa ulkoilun mukaan jokapäiväiseen arkeesi tai haluaisitko tehdä Yin-harjoitusta useammin?



# 14. askel

## Suunnittele ruokailut ja ostokset

**E**hditkö miettimään omia ruokailujasi, vain syödäkö aina vain sen, mitä ehdit? Kartoitimme aikaisemmin askeleessa 6 omia ruokailuajokjamme. Toivottavasti tämä sai sinut työstämään niitä omalta kohdaltasi parempaan suuntaan?

Monesti törmäämme tilanteisiin, jolloin on "liian kiire", "ei ehdi syömään" ja "pakko vaan napata jotain nopeasti". Tämän välttämiseksi olisi tärkeää suunnitella aina hieman etukäteen päivän ruokailuja. Pyri pitämään kiinni siitä, että saisit syötyä päivän aikana aina 3–4 tunnin välein. Jos olet kiireisessä työssä tai tiedät olevasi liikenteessä ruokailuajoina, niin varaudu tähän. Varaa mukaasi helppo ja kätevä välipala! Se voi olla vaikkapa banaani ja kourallinen pähkinöitä, mutta luonnollisesti voit valmistaa myös ruokaa edellisenä iltana ja ottaa sitä rasiassa mukaasi.

### VALITSE JÄRKEVÄSTI KAUPASSA

Nykypäivänä markettien eineshyllyt valtaavat koko ajan lisää tilaa. On fitness-muroja, lisäravinteita, light-tuotteita, samalla kun sipsi- ja karkkihylluille tulee uusia ja isompia vaihtoehtoja ns. jenkkimalliin. Pään kylmänä pitäminen ja niiden oikeiden valintojen tekeminen voi välillä tuottaa pienen ongelmia. Pienellä suunnittelulla ja tuotteisiin tutustumisella voimme kuitenkin helpottaa nopeastikin näitä ongelmia.

*"Osta kaappeihin hyvää ruokaa niin syöt hyvää ruokaa."*

### MUISTA NÄMÄ ASIAT KAUPPAREISSUA AJATELLEN:

- Suunnittele etukäteen mitä tulet ostamaan. Kirjoita kauppalistaan terveellisiä valintoja ja osta monipuolista ruokaa hyvistä raaka-aineista.
- Älä mene koskaan nälkäisenä kauppaan: kun energiat ovat lopussa, ja nälkä kurnii vatsassa, tulee tehtyä helposti huonompia valintoja. Tällöin ruokakoriin voi päätyä jotain sellaista, mikä sitten myöhemmin harmittaa.
- Täytä ruokakori tai -kärri ensin vihanneksilla, hedelmillä ja marjoilla. Kasviksia voi nauttia mielin määrin, ne täyttävät hyvin vatsaa ja saat niistä paljon kuituja. Mitä värikkäämpi lajitelma, sen parempi. Älä pelkää hedelmiä, niitä voi ihan hyvin syödä muutaman päivässä, saat niistä vitamiineja ja tärkeitä antioksidantteja.
- Tarkasta sokerin määrä tuotteissa: monet terveystuotteinakin mainostetut tuotteet voivat sisältää todella paljon sokeria. Esim. monet light-tuotteet ovat usein rasvattomampia, mutta makua usein kompensoidaan sokerilla. Joissain proteiiniipatukoissa voi olla yli 30 % painosta sokeria – pitäisikö ennemmin puhua sokeripatukoista?
- Suosi kaupassa rasvojen osalta hyviä valintoja esim. öljyjä, kalaa, avokadoa, pähkinöitä, manteleita ja myös luomuvoita sekä kookosöljyä pienissä määrin.
- Mene karkkihyllyn sijaan pähkinöiden ja kuivattujen hedelmien osastolle.

### PÄIVÄN TEHTÄVÄT:

- Suunnittele muutaman päivän ruokailut etukäteen, sekä ajankohtien että sisällönkin mukaan.
- Pidä huoli, että keittiön kaapit sisältävät aina hyviä ruoka-aineita. Tätä varten suunnittele seuraava ostoslistasi.
- Pidä huoli, että keittiön kaapit eivät sisällä huonoja valintoja, jotka houkuttelevat sinua "retkahtamaan". Käytä tänään aikaa siihen, että puhdistat kaapit huonosta ja turhasta ruuasta.

# 15. askel

## Älä unohda voimaharjoittelua

**O**lemme tutustuneet aikaisemmissa askeleissa erityyppisiin toiminnallisiin kehoavaaviin harjoitteisiin, joista jotkut ovat varmasti tuntuneet myös kohtuullisen raskailta. Nyt tutustumme erikseen lihaskuntoharjoitteisiin, jotka ovat tärkeä elementti toimivan kehon varmistamiseksi. Lihaskuntoa tarvitsemme jo arjen rutiineissa nostaessamme tavaroita tai vaikkapa nostaessamme itseämme aamulla sängystä ylös. Lisäksi lihaskuntoharjoittelun hyödyt terveydelle ja painonpudotukselle ovat kiistattomat.

Jotta kehitämme lihaksistoamme ja voimaa, tulee harjoittelun olla riittävän rasittavaa. Joten tämän päivän harjoituksessa keskity siihen, että teet suoritukset hyvällä tekniikalla. Samalla myös teet ne niin, että ne todella haastavat sinua.

Liikepankista löydät liikkeitä jaoteltuna alavartalon, ylävartalon ja keskustan harjoitteisiin. Kokeile näitä harjoitteita sieltä löytyvien ohjeiden ja suoritusmäärien mukaisesti ja uskaltaudu kokeilemaan myös haastavampia liikkeitä. Muista etsiä näissä liikkeissä aina itsellesi sopiva taso.

### PÄIVÄN TEHTÄVÄ:

Tee voimaharjoitteiden ohjelma, joka löytyy sivulta 144.

Harjoituksen jälkeen mieti, onko voimaharjoittelu tärkeää juuri sinulle? Mieti, kuinka voisit ottaa sen sopivissa määrin mukaan säännölliseen harjoitusohjelmaasi?

*PS. Muista varata seuraavaan aamuun aikaa tulevalle tehtävälle.*

# 16. askel

## Hyvän aamun rutiinit

**K**olmannen askeleen suunnitelman mukaan olet varannut tälle aamulle aikaa toteuttaaksesi hyvän aamun rutiineja, sekä aikaa herättelevälle aamuharjoitukselle. Hyvän aamun kulmakivenä toimivat sopivat rutiinit, jotka luovat myös kiireettömyyden tunnun. Vaikka arkesi ei noudattaisikaan tiettyä kaavaa, pyri nousemaan arki-aamuisin ylös suurin piirtein samaan aikaan.

### AAMUN TEHTÄVÄT:

Heti herättyä on hyvä juoda isohko lasillinen vettä. Osa tykkää juoda veden huoneen lämpöisenä, osa puristaa veden joukkoon puolikkaan sitruunan ja voi veteen lisätä hitusen suolaakin. Tärkeintä kuitenkin on se, että juot, sillä nukkuminen haihduttaa kehostamme vettä ja saamme myös "aivomme starttaamaan" heti aamusta.

Veden juonnin jälkeen istu rauhassa alas syömään. Valmista itsellesi rauhassa hyvä ja terveellinen aamiainen, laita samalla musiikkia soimaan tai käännä radiosta puheohjelma päälle. Tämä saa mielesi virittymään positiivisuuden kautta. Vältä sitä, että taustalla soi vain jotakin tai televisio on auki ikään kuin äänimattona.

Seuraavaksi käy rauhassa läpi se, mitä tuleva päivä pitää sisällään. Voit tsemppata itsesi kohti tulevaa ja puhua itsellesi mielessäsi, että teet parhaasi ja pyrit rakentamaan päivästäsi hyvän. Muista, että puhdas mieli palvelee sinua paremmin kuin kiukkuinen ja kireä. Sillä on iso merkitys, mitä mietit ja miten mietit, sillä luomme itse asenteillamme ja ajatuksillamme tulevaisuutta.

Tämän jälkeen jatkamme kohden herättelevää Flow-harjoitusta, jonka löydät kirjan sivulta 171.

### HERÄTTELEVÄ FLOW-HARJOITUS

Herättelevän flow-harjoituksen tarkoitus on avata keho kokonaisvaltaisesti ja laittaa aineenvaihdunta ja lymfanesteet liikkeelle. Harjoitus kiertää, pidentää ja erityisesti avaa kokonaisvaltaisesti selkäranka, sekä hieroo ja pidentää takareiden ja lantion aluetta.

Varmistaaksesi harjoituksen sulavan liikehännän, käytä alun hengityksen käynnistelyyn tarpeeksi aikaa. Tämän harjoituksen yhteyteen sopi erittäin mainiosti Nadi Shodana -hengitysharjoitus, niin alkuun kuin lopputuntiin (tarkemmat ohjeet tästä löytyvät sivulta 156).

Koko harjoituksen ajan voit visualisoida veden elementtiä kaikkiin liikkeisiin ja liikkeiden toisiinsa sitomiseen. Harjoitus sopii niin aamuun kuin päiviin, jolloin keho kaipaa pientä virkistystä.

Mieti tämän jälkeen, miltä sinusta nyt tuntuu lähteä liikkeelle uuteen päivään? Onko olosi energinen, virkeä ja onnellinen? Voisitko muodostaa näistä tavoista sinulle toimivia rutiineja?



# 17. askel

## Monipuolisuutta ja hyviä valintoja ravintoon

**O**lemme monesti ns. tapojemme orjia ja tämä näkyy helposti ruokavaliossamme. Turvaudumme niihin tuttuihin valintoihin ja syömme samankaltaista ruokaa viikosta toiseen. Tässähän sinällään ei ole mitään vikaa, jos ruokavalio on hyvin balanssissa. Monella kuitenkin esimerkiksi kasvien ja marjojen määrä jää huomattavan pieneksi ja hedelmiäkin syömme satunnaisesti. Vastapainona täytämme vatsaamme esimerkiksi ylimääräisellä määrällä leipää tai pastaa. Näitä toki voi kuulua ruokavalioon sopivissa määrin, mutta pääpainoa voitaisiin siirtää enemmän juuri kasvien ja marjojen suuntaan. Myös hyvät proteiinin ja rasvan lähteet ylläpitävät kylläisyyden tunnetta paremmin kuin nopeat hiilihydraatit.

Kasvikset ja marjat ovat kevyttä, kuitupitoista, mutta myös täyttävää ruokaa. Kasvien syöminen edesauttaa vatsasi hyvinvointia, sekä myös edistää painonpudotusta. Kun kasvikset, marjat ja hedelmät muodostavat ruokavalion perustan, ei siihen usein mahdu niin paljon huonompaa ainesta. Nykysuositusten mukaan jokaisen tulisi syödä vähintään puoli kiloa kasviksia päivässä.

Tänään lähemmekin aktiivisesti lisäämään kasvien määrää lautasellemme, kuten myös tuomaan lisää monipuolisuutta ja väriä ruokailuumme.

### PÄIVÄN TEHTÄVÄT:

- Syö mahdollisimman monella aterialla kasviksia ja/ tai marjoja. Täytä lounaalla ja illallisella puolet lautasesta kasviksilla. Huolehdi siitä, että ruokavaliossasi on tästä eteenpäin paljon kasviksia.
- Lisää väriä jokaiseen ateriaasi, leikittele eri ruoka-aineilla ja kasvisvalinnoilla. Näin saat monipuolisuutta aterioihisi ja niistä myös mielellesi visuaalisesti miellyttäviä.

Muista tässäkin tehtävässä rentous. Jos ei tunnu helpolta syödä niin paljon kasviksia ja marjoja, niin kokeile erilaisia vihermehuja ja smoothieita. Ne ovat oiva tapa lisätä kasviksia, marjoja ja väriä päiviisi.





# 18. askel

## Jaksota harjoittelua ja harjoittele lihaskuntoa

Oletko miettinyt sitä, millaisissa sykleissä harjoittelet? Vai toistaako harjoittelusi tiettyä samaa rutiinia? Tänään pohdimme hieman harjoittelun jaksottamista niin lyhyellä kuin pitkälläkin aikavälillä.

Lähtökohtaisesti harjoittelu olisi lyhyellä aikavälillä tärkeä jaksottaa niin, että pääsemme aina sopivasti palautumaan raskaammista harjoituksista. Oli kyseessä sitten vahva lihaskuntoharjoitus tai vaikkapa tehokas syvävenyttely, tarvitsee kehomme sopivan ajan palautua näistä. Eli heti seuraavaan päivään ei kannata ajoittaa samantyyppistä tai samoja lihaksia kovasti kuormittavaa harjoittelua. Tällöin voit miettiä kevyemmän ja palauttavamman harjoituksen tekoa, tai harjoitusta, jossa kuormitat eri lihasryhmiä. Kevyttä matalan kuormitustason liikettä ja arkiliikuntaa voimme lisätä vaikka jokaiseen päivään.

Harjoittelussa olisi hyvä pitää hieman kevyempi harjoitusviikko esimerkiksi aina kolmen normaalin harjoitteluviikon jälkeen. Nämä kannattaa merkata kalenteriin, silloin suunnitelmissa pysyy helpommin – varsinkin, jos olet tottunut aina harjoittelemaan kovaa. Tällöin kehomme pääsee palautumaan ja valmistautumaan jälleen uusiin kuormituksiin, samalla takaamme myös jatkuvan kehityksen ja turvaamme kehon hyvinvoinnin.

Panosta kevyemmällä viikolla enemmän palauttavaan liikkeeseen, liikkuvuusharjoitteluun, ulkoiluun, rentoutumisharjoituksiin ja voitpa ottaa vaikka hieronnan tuomaan lisää hyvää oloa.

Myös viikoittaisia lepopäiviä tai oman kehon hemmotteluhetkiä kannattaa merkata kalenteriin. Jos sinulla on ongelmia mennä ajoissa nukkumaan, niin kirjoita samalla jokaisen päivän kohdalle "ajoissa sänkyyn!"

### SYKETTÄ YLÖS JA LIHAKSET TÖIHIN

Tänään pääsemme tutustumaan ensimmäiseen kotona tehtävään ns. patteriharjoitukseen, jossa teemme tehokkaita lihaskuntoharjoitteita kehonpainolla ja nostamme reilummin sykettä. Pidä aina huolta hyvästä suoritustekniikasta, eritoten silloin, kun väsyt.

Valitse harjoituksessa itsellesi sopivat tauot ja tee kierroksia sen verran kuin tänään tuntuu sopivalta – muista kuitenkin haastaa itseäsi sopivasti!

### PÄIVÄN TEHTÄVÄT:

- Kirjoita itsellesi kalenteriin omia lepopäiviä ja -hetkiä, merkitse sinne myös ajankohdat, joihin ajoitat omat palauttavat kevyemmät harjoitusviikot. Mieti niitä esim. omien lomiesi tai työkiireidesi suhteen sopiviksi.
- Tee energinen lihaskuntoharjoitus, joka löytyy sivulta 182.

Mieti harjoituksen jälkeen omaa ajankäyttöäsi. Kuinka saat mahdutettua arkeesi tällaisia nopeita ja tehokkaita harjoituksia?



# 19. askel

## Hallitse omaa aikaasi ja hengitä

**E**dellisessä tehtävässä käsittelimme mm. lepo-  
hetkien kirjaamista kalenteriin ja nyt keskitym-  
me ottamaan aikaa itsellemme myös päivien  
sisällä. Jokaiseen päivään olisi hyvä mahdollistaa hetkiä,  
jolloin voimme rauhoittua ja hetkiä, jolloin pääsimme  
olemaan myös hiljaisuudessa. Jos emme ota tällaisia  
hetkiä mukaan arkeemme, tulee kehomme ja mielem-  
me ilmoittamaan tästä ennemmin tai myöhemmin  
esimerkiksi erilaisten stressitilojen muodossa.

Lisäksi sukellamme nyt syvemmälle hengitysharjoit-  
teiden maailmaan, joita pääset tänään kunnolla kokei-  
lemaan. Tällaiset harjoitukset rauhoittavat ja rentout-  
tavat kehoamme ja mieltämme. Ota näihin oma aikasi  
ja käy rauhassa läpi kaksi eri hengitysharjoitusta.

### PÄIVÄN TEHTÄVÄT:

- Ota kalenteri esiin ja suunnittele vaikka viikon ver-  
ran eteenpäin jokaiseen päivään omaa aika rauhoit-  
tumiselle. Jonkin päivän kohdalle voit vaikka kirjata  
"tänään luen kirjaa/lehteä/blogia". Toiselle päivälle  
"tänään maalaan/kudon/katson elokuvaa". Kolman-  
nelle "tänään vain olen, loikoilen ja kuuntelen hyvää  
musiikkia". Neljäs päivä voisi olla "hengitysharjoitusten  
tekeminen". Viidenteen päivään (ja askeleeseen 24)  
varaa saman tien "sosiaalisesta mediasta vapaa päivä".  
Seuraavaan pariin päivään voit jättää vaikkapa tilaa "ex  
tempore menoille ilman stressiä".
- Tutustu rauhoittaviin hengitysharjoitteisiin, jotka  
löytyvät sivuilta 154.

Harjoitusten jälkeen mieti, voisitko ottaa hengityshar-  
joitteita mukaan jokapäiväiseen arkeesi? Mieti myös  
sitä, oliko sinun vaikea rauhoittua harjoitukseen?

# 20. askel

## Haasta kehoasi eri tavoin



Tänään tutustumme monipuoliseen liikeseen erilaisen flow-harjoituksen muodossa. Sarja on yhdistelmä monipuolisia kehoa avaavia ja vahvistavia kehonpainoharjoittelun liikkeitä. Käsittelyyn tulee koko vartalo monipuolisesti niin lihasten kuin niveltenkin osalta.

Harjoittelussa onkin tärkeää monipuolisuus niin eri ominaisuuksien kehittämisen suhteen, mutta myös monipuolisuus eri liikemalleissa. Kehomme kaipaa liikettä, ja se kaipaa nimenomaan monipuolista liikettä voidakseen hyvin. Nykypäivänä moni harjoittelu on ajautunut suoraviivaiseen ns. yhdessä tasossa liikkumiseen, jolloin kehomme taivuttaminen ja kiertäminen ovat pitkälti unohtuneet.

On kuitenkin erittäin tärkeää hakea liikettä nivelten meille suomilla liikeradoilla, muuten kehomme kiristyy ja liikeradat pienevät huomaamatta. Monille aikuisille onkin tärkeää palauttaa sellaiset liikeradat kehoon, jotka aikanaan ovat lapsena opittu, mutta vanhempana menetetty.

### PÄIVÄN TEHTÄVÄT:

- Mieti, kuinka voit lisätä monipuolista liikettä myös arkeesi? Voitko kiertää ja taivutella kehoasi päivän aikana ja voitko tehdä niistä itsellesi hyviä ja pysyviä tapoja?
- Tee toiminnallinen liikkuvuusharjoitus, joka löytyy sivulta 174.

Harjoituksen jälkeen pohdi hetki siinä käytettyjä liikkeitä. Saitko uusia ideoita ja vinkejä omiin harjoituksiisi?

# 21. askel

## Vahvista positiivisia ajatuksia

Tänään nostamme positiivisia ajatuksia pinnalle entisestään! Muistathan, että ajatuksilla on voimaa ja sillä on merkitystä, miten annamme itsemme ajatella asioista. Ajatteletko heti vaikean tilanteen kohdalla, etten varmasti pysty tähän ja hylkää asian yrittämättä. Voisitko ajatella kuitenkin, että parin yrityksen jälkeen se saattaa onnistua tai yrityksistä huolimatta voit ainakin sanoa yrittäneesi. Käytä voimasi siihen, että ajattelet ”minä pystyn tähän”.

Aikaisemmin puhuimme asioiden hyväksymisestä ja on tärkeä palata ajatukseen siitä, että meidän tulee hyväksyä asiat, joihin emme voi vaikuttaa ja joita emme voi muuttaa. Meidän tulee myös hyväksyä asiat, joita emme ole valmiita muuttamaan – tällöin niistä negatiiviseen sävyyn puhuminen ei enää vie meitä eteenpäin. Kun suuntaamme näistä asioista katsemme positiivisiin asioihin ja keskitämme voimavaramme niihin, voimme huomattavasti paremmin.

Monesti meihin on juurrutettu ajatus esimerkiksi ”maanantain kamaluudesta” ja tätä toistamalla varmasti saamme sen filiksen vahvistumaan. Mitä jos kääntäisimme ajatuksen positiiviseen suuntaan: ”hieinoa, että on maanantai ja uusi viikko on alkanut, tällä viikolla saadaan paljon hyviä asioita aikaiseksi”. Näin vahvistamme positiivista oloa ja huomaamatta voimme muuttua paremmaksi sekä iloisemmaksi.

Tänään syvennymme tarkemmin positiivisuutta vahvistaviin tehtäviin. Ota näihin rauhassa aikaa ja malta tehdä ne huolella. Tee ensin ensimmäisen osan tehtävät ja tee toiset tehtävät myöhemmin saman päivän aikana. Kolmannen tehtävän voit aloittaa heti toisen tehtävän suorittamisen jälkeen.

### PÄIVÄN TEHTÄVÄT – OSA 1: POSITIIVISUUDEN VAHVISTAMINEN

- Löydä sopiva hetki rauhoittumiseen, hengitä hetki syvään ja palaa viikon aikana tapahtuneisiin positiivisiin asioihin. On hyvä painaa mieleen kaikkia hyviä asioita, sillä niistä saat lisää voimaa arkeesi.
- Kirjoita sinua motivoiva mietelause tai ns. oma voimalauseesi ja kiinnitä se näkyvälle paikalle, teetä siitä taulu tai laita se kännykkäsi tai tietokoneesi taustakuvaksi. Se voi olla mitä vain sinua motivoivaa, siinä voi lukea esimerkiksi ”Otan vastaan kaiken elämän tarjoaman hyvän” tai ”Olen kaunis niin sisältä kuin ulkoa”.
- Astu seuraavaksi peilin eteen ja kehu itseäsi asioista, joita olet saavuttanut. Kyseessä voivat olla niin pienet kuin isotkin asiat. Tämän jälkeen kiitä niistä asioista ja elämäntilanteista, joista olet selvinnyt.

• Itsesi huomioimisen jälkeen voit kehua ketä vain ja missä vain! Oli se sitten perheenjäsenesi, kaverisi, lähikaupan kassa, bussikuski tai ravintolan tarjoilija. Pääasia, että huomioit muut kehuin moittimisen sijaan.

Monesti ajatuksemme juoksentelevat joko tulevaisuuden haaveissa tai taakse jääneissä tekemättömissä asioissa tai tilanteissa, joissa olisimme voineet toimia toisin. Tärkeintä on kuitenkin juuri tässä hetkessä eläminen. Menneisyyteen emme voi vaikuttaa ja tulevaisuudesta emme vielä tiedä. Harjoitusten toisessa osiossa pysähdymme pohtimaan meillä tässä hetkessä olevia asioita – kirjaa ne ylös paperille ja palaa niihin aina tasaisin väliajoin muistuttamaan sinua positiivisesti:

### PÄIVÄN TEHTÄVÄT – OSA 2: KIRJOITA YLÖS SEURAAVAT ASIAT:

1. Mitä kaikkea minulla jo on?
2. Mihin asioihin olen erityisen tyytyväinen?
3. Mistä kaikesta haluan kiittää itseäni?
4. Mistä kaikesta haluan kiittää minulle tärkeitä ihmisiä?

Jos mahdollista, niin jatka tällaisen ns. kiitollisuuspäiväkirjan pitoa jatkossakin sinulle sopivin väliajoin. Jos huomaat, että se tuo uutta virtaa elämääsi ja pitää ennen kaikkea mielen positiivisuuden puolella, niin

jatka asioiden kirjaamista ylös ilman ”eräpäivää”. Toinen hyvä vaihtoehto on kirjata jokaisesta päivästä ylös muutama positiivinen asia tai tapahtuma. Huonona päivänä voit palata näihin ja huomata, kuinka paljon hyviä asioita sinulla on elämässäsi, joista on syytä olla onnellinen. Palaamme vielä listan kohtaan 4 myöhemmin askeleessa 25.

### PÄIVÄN TEHTÄVÄT – OSA 3: POSITIIVISUUDEN 24 TUNTIA

Starttaa tästä hetkestä eteenpäin positiivisuuden 24h – eli noudata alla olevaa ohjetta seuraavat 24h. Pidä tämä mantra mielessä, jolloin voit huomata useamman tilanteessa, miten voit vaikuttaa omaan suhtautumiseesi ja tekemiseesi positiivisella tavalla.

*”Pyri välttämään negatiivisuutta, arvostelua ja kielteisiä sanoja 24 tunnin ajan.”*

Tehtävien suorittamisen jälkeen voit palata hetkeksi pohtimaan sitä, saiko näistä asioista elämääsi lisää energiaa, iloa ja jaksamista.

# 22. askel

## Nauti ja keskity ruokailuun

**T**ähän päivään olemme varanneet 3. askelees-  
sa muutaman tunnin vapaata. Käytä tämä  
aika läheistesi kanssa nauttien yhdessä hy-  
västä ruuasta ja rennosta yhdessäolosta.

Monet ovat tottuneet nopeaan ruokailuun tai siihen, että samalla syödessä luetaan kännykästä uusimmat uutiset tai katsotaan kaverien kuulumiset sosiaalisessa mediassa. Jätetään kuitenkin nyt tämä kaikki pois ja lisätään oikeaa läsnäoloa, kommunikaatiota ja nautitaan ruuasta rauhassa.

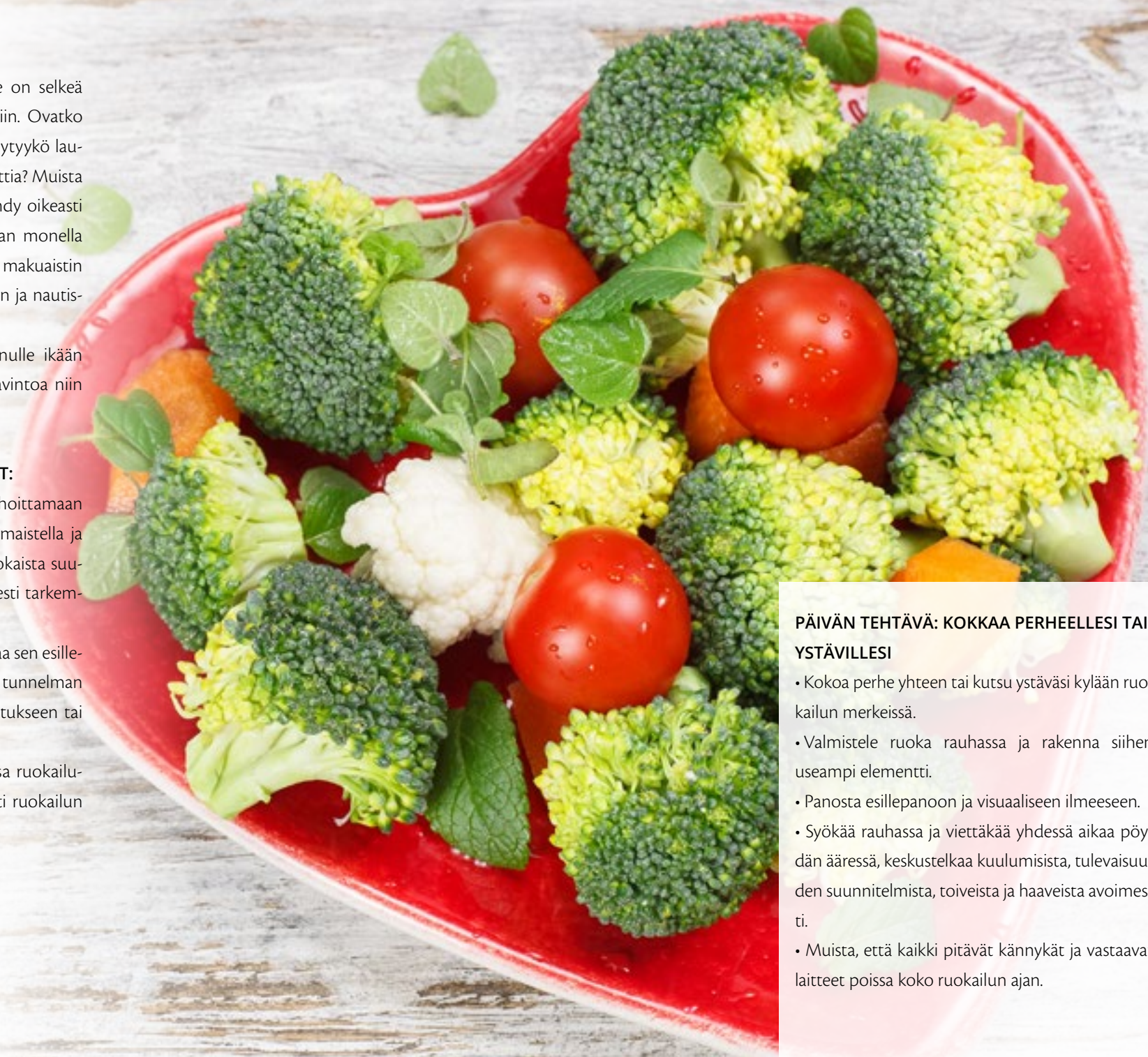
Ruokailu voi olla niin fyysinen kuin henkinenkin nautinto, mikäli keskitymme siihen kunnolla. Monesti mennessämme hienoon ravintolaan ihastelemme anoksia, nautimme niiden visuaalisuudesta ja maistamme rauhassa ruuan makuja.

Psykologisestikin ajatellen mielellemme on selkeä ero jo siinä, kuinka ruoka on aseteltu esiin. Ovatko astiat kauniita ja asetelma harmoninen, löytyykö lautaselta erottuvia värejä, joista voimme nauttia? Muista siis myös syödä silmilläsi. Kun syöt, pysähdy oikeasti syömään ja nauti ruuasta mahdollisimman monella aistilla: näkö-, kuulo-, haju- ja tuntoaisti makuaistin tukena auttavat sinua syömään hitaammin ja nautiskellen.

Huomaat ruokahetkestäkin tulevan sinulle ikään kuin oma hetki rauhoittua ja saat siitä ravintoa niin keholle kuin mielellekin.

### RAUHOITAVAN RUOKAILUN SÄÄNNÖT:

- Lisää aikaa jokaiselle ruokailullesi. Pyri rauhoittamaan päivän ruokailut niin, että voit rauhassa maistella ja nauttia ruoasta kiireettömästi. Pureskele jokaista suupalaa hieman enemmän ja tutustu tietoisesti tarkemmin makuihin.
- Kun teet itse ruokaa, panosta hieman aikaa sen esillepanoon, väreihin lautasella ja muuhunkin tunnelman luomiseen, esimerkiksi ruokailutilan valaistukseen tai taustamusiikkiin.
- Pidä kännykät ja vastaavat laitteet poissa ruokailujen ajalta, äläkä kiirehdi niiden ääreen heti ruokailun jälkeen.



### PÄIVÄN TEHTÄVÄ: KOKKAA PERHEELLESI TAI YSTÄVILLESII

- Kokoa perhe yhteen tai kutsu ystäväsi kylään ruokailun merkeissä.
- Valmistele ruoka rauhassa ja rakenna siihen useampi elementti.
- Panosta esillepanoon ja visuaaliseen ilmeeseen.
- Syökää rauhassa ja viettäkää yhdessä aikaa pöydän ääressä, keskustelkaa kuulumisista, tulevaisuuden suunnitelmista, toiveista ja haaveista avoimesti.
- Muista, että kaikki pitävät kännykät ja vastaavat laitteet poissa koko ruokailun ajan.

# 23. askel

## Keskity ja hae flow harjoitteluasi

**O**lemme kirjassa jo useampaan otteeseen painottaneet harjoittelussa tekniikan suurta merkitystä, sillä haluamme kehittää kehoamme toimimaan oikeilla malleilla. Tänään haluamme lisätä vielä keskittymistä harjoitteluun, tietoista ajattelua, kehon tunnustelua ja hengityksen miettimistä.

Pohdi omaa harjoitteluasi ja mitä tapahtuu päässäsi harjoituksen aikana. Mietikö tehtävää harjoitusta, treenissä pauhaavaa musiikkia vai jo seuraavan päivän kauppalistaa? Pohdi, mitä päässäsi tapahtuu, kun teet vaikkapa takareiden venytystä tai kyykkyjä. Mietikö itse suorituksia, lihaksia, niveliä ja hengitystä vai teetkö vain liikkeitä sen kummemmin ajattelematta?

Tästä eteenpäin haastamme sinut miettimään enemmän liikkeitä ja harjoituksia, pohtimaan sitä, mitä

kunkin suorituksen aikana tapahtuu ja minkälaisen olon harjoitus kehoosi tuo. Kehotamme sinua opettelemaan hengittämään kunnolla ja tarkkailemaan omaa tekniikkaasi koko ajan.

Kun teemme tällaista ajatusprosessia, voimme parantaa harjoitusten laatua huomattavasti ja samalla edistää positiivista kehitystä. Ehkäisemme myös vääriä tekniikoita ja näistä aiheutuneita kiputiloja, kun opetlemme konkreettisemmin tekniikoita ja opimme kuuntelemaan paremmin kehoamme.

Otetaan esimerkiksi jalkakyykyn tekniikka – mitä tulisi miettiä liikkeelle lähdeäessä? Ota hyvä alkuasento ja hae keskustaan tuki, suuntaa katse eteenpäin ja jännitä pakarat tiukasti. Laskeudu alas hallitusti, pitäen koko ajan vatsan tuki hallinnassa. Ala-asennossa jännität uudestaan pakaroita tiukasti ja aktivoit myös etureidet, joiden avulla nouset ylös.

Takareiden venytyksessä puolestaan haet asennon, jossa tunnet venytyksen takareidessä, pitäen selkää suorana. Mieti venyvää lihasta ja keskity uloshengityksellä rentouttamaan kehoa. Kun lihas tottuu venytykseen, voit uloshengityksellä laskeutua hieman alemmas taas liikettä tunnustellen.

Voimme parantaa jokaista harjoitusta keskittymällä enemmän ja opettamalla samalla itsellemme, mitä kehossa pitää tapahtua. Tänään tutustumme lisää kehoamme vahvemman flow-harjoituksen merkeissä, varaa siihen aikaa 45–60 minuuttia.

### PÄIVÄN TEHTÄVÄ:

#### VAHVISTAVA FLOW-HARJOITUS

- Tee vahvistava flow-harjoitus, jonka löydät sivulta 178.
- Ota tavoitteeksi keskittyä jokaisessa liikkeessä siihen, mitä tapahtuu ja siihen, että pystyt kontrolloimaan hengitystäsi ja pitämään sen koko ajan mukana liikkeissä.

*"Keskity hyvään, niin elämässä kuin harjoittelussakin."*

#### VAHVISTAVA FLOW-HARJOITUS

Vahvistavan flow-harjoituksen avulla saadaan voimaa ja dynaamisuutta kehoon. Harjoitus vahvistaa niin käsiä, jalkoja sekä keskivartaloa.

Harjoitus on kohtuullisen haastava ja nostattaa kehon lämpöä, joten se sopii mainiosti aamuihin, jos tarkoituksenas on herättää keho heti aamusta.

Energisoivan vaikutuksen vuoksi harjoitusta ei kannata tehdä enää illalla.

Kiinnitä erityishuomiota siihen, että jaksat huolehtia hyvästä suoritustekniikasta ja sujuvasta hengityksestä läpi koko harjoituksen. Muista tehdä kunnon jäähdytely ja pitkä loppurentoutus harjoituksen päätteeksi.



# 24. askel

## Opettele olemaan läsnä

**N**yky-yhteiskunnassa olemme ajautuneet tilanteeseen, jossa olemme koko ajan läsnä ja tavoitettavissa. Ollaksemme elossa, koemme, että meidän täytyy olla perillä kaikkien asioista ja näkyä sosiaalisessa mediassa. Todellisen läsnäolon määrä on kuitenkin vähentynyt huomattavasti.

Tänään panostamme siihen, että tuomme takaisin oikeaa läsnäoloa ja oikeaa kontaktia ihmisiin. Nykyään tuttaviiin on helppo pitää yhteyttä puhelimen kautta viestitellen tai sosiaalisen median välityksellä. Toisten kuvista tykkäillään ja heidän elämänsä tapahtumia seurataan näyttöpäätteen kautta. Tällainen ”yhteydenpito” tuntuu vaivattomalta ja sitä on helppo toteuttaa.

Oletko huomannut muutosta itsessäsi siinä, miten pidät kontakteja tuttuihisi? Ovatko oikeat pitkätkä puhelut, kyläilyt ja tapaamiset vähentyneet? Monelle on käynyt niin, että sosiaalinen media onkin ajanut meidät epäsosiaalisemmiksi. Todelliset kohtaamiset

ovat väistyneet pinnallisen kuoren taakse, joka välittyy ruudullemme. Tämä pinta harvoin kuitenkaan on todellista, sillä julkisesti monesti halutaan näyttää vain kiiltokuvamainen kuva omasta elämästä.

Milloin sinulta kysyttiin tai milloin sinä kysyit joltain: ”Miten sinulla oikeasti menee?” Perinteinen keskustelu: ”Mitä kuuluu? – Ihan hyvää” ei tuo kenellekään oikeaa iloa tai tunnetta, siitä on vain tullut tapa, jota toistetaan. Ehkä ihmiset eivät ole valmiita kohtaamaan omia tai vastapuolen syvempiä tunteita, tai ehkä emme vain osaa ilmaista niitä. Tänään keskitymme tietoisesti tekemään tällaista muutosta.

### PÄIVÄN TEHTÄVÄT:

- Laske irti puhelimesta ja kohtaa muu elämä. Seuraavan 24 tunnin ajan päästä itsesi kokonaan irti sosiaalisesta mediasta ja pohdi sen vaikutuksia omaan elämääsi. Oletko huomaamatta koukuttunut siihen ja käsi hakeutuu vaistomaisesti puhelimeen kurkkamaan uusimpia päivityksiä?
- Kohdatessasi ihmisiä, koeta päästä syvemmälle keskusteluissa: jaa omia tuntemuksiasi, niin toisetkin uskaltavat avautua paremmin.
- Liikkuessasi vaikkapa linja-autossa keskity siihen, että voit nauttia ikkunasta näkyvistä maisemista. Samalla voit tarkkailla muiden ihmisten käyttäytymistä, vaikkapa juuri matkapuhelinten kanssa.
- Illalla rauhoita aika ilman televisioita ja tietokoneita, niin kuin aiemmassa tehtävässä, niin tarjoamme mielellemme vielä lisää lepoa!

Mieti seuraavana päivänä minkälaisia ajatuksia tehtävät sinussa herättivät? Voisitko käyttää näitä tehtäviä omalla kohdallasi enemmän jokapäiväisessä arjessa. Varsinkin jos käytät paljon sosiaalista mediaa, huomaat jo päivässä kuinka paljon virkeämpi olet ja kuinka paljon pystyt olemaan paremmin läsnä kaikissa jokapäiväisissä tilanteissa.

*”Todellinen elämä ei tapahdu sosiaalisessa mediassa.”*



# 25. askel

## Näytä tunteesi ja rakasta avoimesti

**T**änään jatkamme hieman samankaltaisella teemalla kuin edellisessäkin tehtävässä. Siellä kehoitimme sinua olemaan enemmän läsnä ja hakemaan todellisia kohtaamisia ihmisen kanssa. Nyt siirrymme tästä vielä askeleen eteenpäin, lisäämme läsnäoloon vieläkin lisää avoimuutta ja uskallusta näyttää omia tunteita.

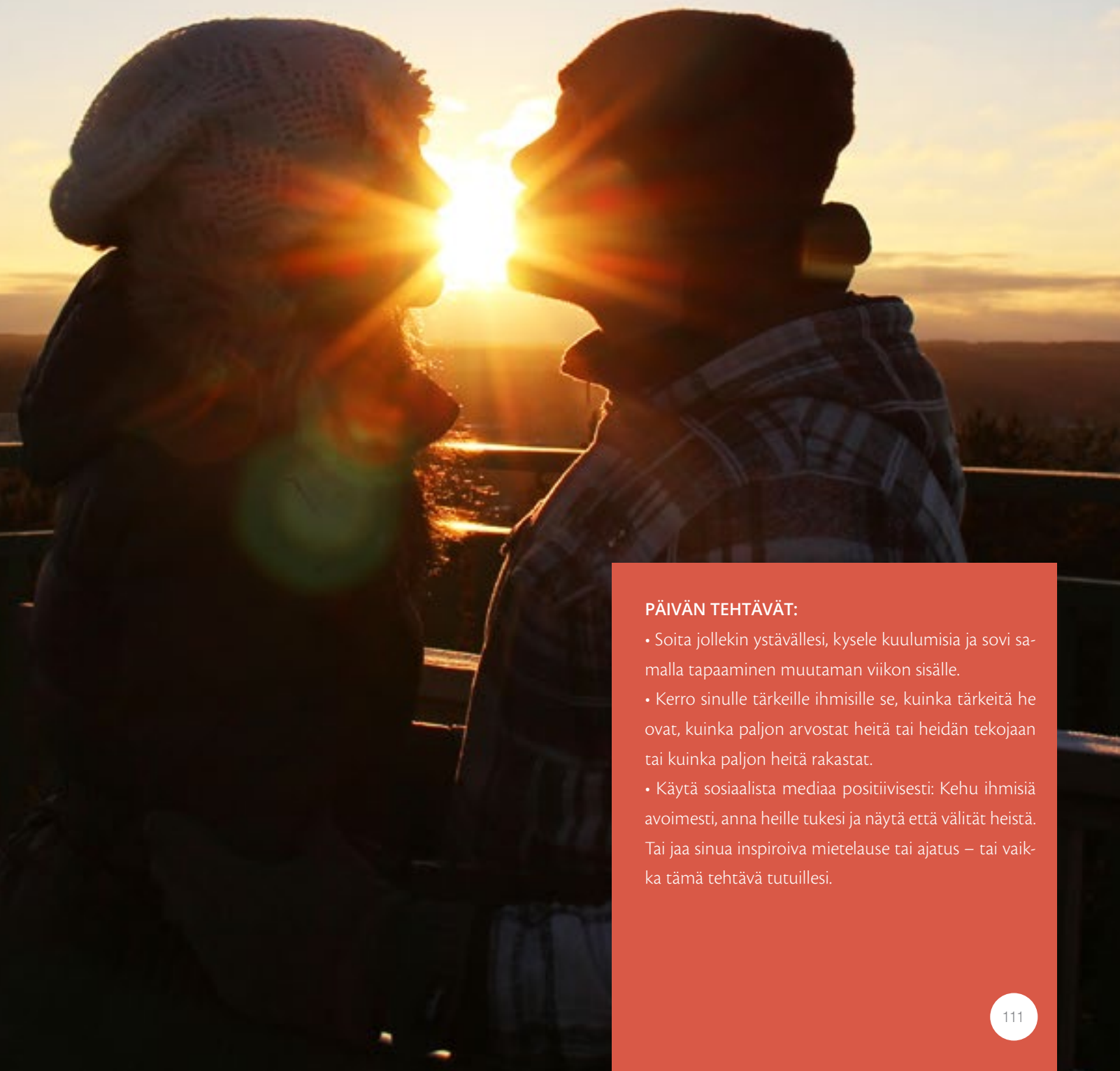
Toiset pystyvät avautumaan ja näyttämään aidot tunteensa helposti, toiset ovat huomattavasti varautuneempia. Vaikka tunteiden näyttäminen ei tuntuisikaan luonnolliselta, niin kehoitamme sinua rohkeasti heittäytymään mukaan tehtäviimme. Voit huomata kuinka paljon tunteiden kertominen ensinnäkin helpottaa ja parantaa omaa oloa. Huomaat myös, kuinka paljon se lämmittää toista osapuolta. Monesti tällainen tunteiden kertominen, oli kyse sitten vanhem-

mista, ystävistä tai omasta kumppanista, voi lähentää teitä huomattavasti ja vapauttaa kenties ilmassa olleita jännitteitä.

Jokaisen ihmissuhteen toimivuuden kannalta avoimuus ja uskallus puhua asioista on perustavanlaatuisen elementti. Tunteista pitää osata puhua, sekä niitä pitää osata ottaa vastaan kuuntelijan roolissa, niin positiivisista kuin negatiivisistakin asioista. Muista kuitenkin negatiivisista asioista puhuessasi, että sillä on suunnattoman iso merkitys, kuinka ilmaiset asiat. Ota rauhallinen asenne ja ilmaise nekin positiivisemmalla lähestymistavalla. Vältä lähestymistapaa, jossa ikään kuin ”hyökkäät” toista vastaan. Näin saamme viestimme myös helpommin kuulluksi.

Tänään keskitymme asioiden positiiviseen puoleen ja niiden jakamiseen. Milloin olet viimeksi kertonut jollekin ihmiselle sen, että hän on sinulle tärkeä? Tai sanonut vilpittömästi rakastavasi, oli kyseessä sitten oma puoliso, ystävä tai vanhemmat? Kuinka usein muistamme sanoa ihmisille heidän tärkeästä merkityksestä elämässämme, kiittää teoista, joita he ovat tehneet pyyteettömästi?

Älä murehdi jos et ole näitä pitkään aikaan tehnyt, sillä tänään pääset tekemään niitä!



### PÄIVÄN TEHTÄVÄT:

- Soita jollekin ystävällesi, kysele kuulumisia ja sovi samalla tapaaminen muutaman viikon sisälle.
- Kerro sinulle tärkeille ihmisille se, kuinka tärkeitä he ovat, kuinka paljon arvostat heitä tai heidän tekojaan tai kuinka paljon heitä rakastat.
- Käytä sosiaalista mediaa positiivisesti: Kehu ihmisiä avoimesti, anna heille tukeksi ja näytä että välität heistä. Tai jaa sinua inspiroiva mietelause tai ajatus – tai vaikka tämä tehtävä tutuillesi.



# 26. askel

## Välillä pitää mennä kovaa ja haastaa kehoa

**K**aksi viimeistä tehtävää ovat liikkuneet henkisen hyvinvoinnin parissa, joten vastapainona tälle haastamme kehoamme tänään raskaammin fyysisellä harjoituksella.

Olemme painottaneet paljon monipuolisen liikkeen tärkeyttä – kehon avaamista, monipuolista vahvistamista ja erilaisista liikesuunnista huolehtimista. Nämä ovat äärettömän tärkeitä elementtejä matkallamme rakentamaan toimivampaa kehoa, mutta välillä on hyvä haastaa kehoa kunnolla nostattamalla sykettä ja haastamalla lihaksistoa.

Varaudu siis tehokkaaseen ja voimakkaaseen harjoitukseen.

Tutustumme nyt toiseen kotona tehtävään ns. patteriharjoitukseen, jossa teemme tehokkaita kehonpainolla tehtäviä lihaskuntoharjoitteita yhdistettynä toiminnallisiin liikkuvuusharjoitteisiin ja nostamme sykettä tehokkaasti.

Viimeistään kolmannessa patterissa laitat ns. ”kaiken peliin” ja haastat itseäsi toden teolla! Pidä samalla kuitenkin huolta hyvästä suoritustekniikasta, eritoten viimeisiä toistoja ja sarjoja tehdessäsi.

Valitse harjoituksessa itsellesi sopivat tauot ja tee kierroksia sen verran kun tuntuu sopivalta – muista kuitenkin haastaa itseäsi mukavuusalueen ulkopuolelle!

### PÄIVÄN TEHTÄVÄT:

- Pyri hankkimaan harjoitukseen itsellesi pari, jolloin pääsette kannustamaan ja tsemppaamaan toisianne sekä avustamaan muutamassa harjoituksessa. Harjoitukset voi tehdä yksinkin, mutta kovassa harjoittelussa kaverin tuki on monesti korvaamaton.
- Tee itsaksesi tai parin kanssa haastava lihaskunto- ja liikkuvuusharjoitus, joka löytyy sivulta 186.

Mieti harjoituksen jälkeen omia tuntemuksia ja sitä, kuinka tehokkaasti pystyit lyhyemmässäkin ajassa haastamaan itsesi? Mieti myös sitä, miten huolehdit jatkossakin monipuolisesta harjoittelusta, jossa välillä sopivasti pääset haastamaan kehoasi.

*”Harjoittele järkevästi, haasta sopivasti, kehity upeasti.”*



# 27. askel

## Oletko muuttanut ruokailuasi?

**P**yrkimyksemme on saada jokainen miettimään omaa suhdettaan ruokaan ja tekemään sitä kautta parempia valintoja. Tarkoituksemme ei ole ollut antaa yksittäisiä tarkkoja ohjeita tai ruokavaliota, vaan kannustaa tasaiseen, monipuoliseen, nautinnolliseen ja terveelliseen syömiseen. Monesti näissä asioissa juuri dieetti-ajattelun hylkääminen ja terve maalaisjärki vievät meitä parempaan suuntaan.

Tänään on aika hieman pohtia sitä, kuinka omat tapasi ovat muuttuneet vai ovatko ne pysyneet samana? Viemme tehtävän konkretian tasolle, jolloin huomaat vielä paremmin omat tottumuksesi ja tapasi. Huomautta voit tehdä lisää parempia valintoja, kun joudut hieman enemmän tietoisesti miettimään sitä, mitä suuhusi laitat.

Ruokapäiväkirjan pitäminen on tähän oiva väline – kun se tehdään järkevästi ja sopivan harvoin. Päivittäinen ruokien seuraaminen ja mittaaminen aiheuttaa helposti todella suurta stressiä elämäämme ja rajoittaa paljon valintojamme. Kun elämä on hyvillä uomillaan, osaamme kuunnella kehoamme ja syödä itsellemme sopivia määriä. Pystymme myös paremmin nauttimaan ruuasta ja herkutellakin voi silloin tällöin hyvällä omalla tunnolla.

Toiseksi stressaavaksi asiaksi voi nousta jatkuva painon seuraaminen, vaa'alla käydään jatkuvasti ja jos paino on hitusenkin noussut, niin syöminen lopetetaan. Painomme voi heilahdella kaksikin kiloa päivän aikana. Jos haluat seurata omaa kehitystäsi, ovat valokuvat ja mittanauha tähän huomattavasti parempia vaihtoehtoja. Näitäkin voit käyttää vaikkapa kuukauden välein, jolloin huomaamme jo oikeaa kehitystä.

Sopivin välijoin, vaikkapa kerran puolessa vuodessa, voi olla kuitenkin todella herättävää kirjata ylös omat ruokailut. Näin voimme seurata ateriarytmiämme, ruokailutottumuksiamme, nesteiden määrää ja ehkä havaita sellaisia tapoja, joihin emme yleensä kiinnitä huomiota. Aikaisemmin tehtävissä olemme mietti-neet jo ruokailuvälejä, mutta nyt lisäämme niihin vielä ruokailujen sisällöt.

### PÄIVÄN TEHTÄVÄT:

- Mieti, ovatko ruokailutottumuksesi muuttuneet tehtävien aikana ja mihin suuntaan ne ovat muuttuneet.
- Täytä ruokapäiväkirjaa vähintään yhden päivän ajan, mutta parhaimman tuloksen saat, kun jaksat täyttää sitä kaksi arkipäivää ja yhden viikonloppupäivän. Täytä siihen kaikki mitä syöt ja juot, kellonajat, määrät ja oma tuntemuksesi ruokailuhetkellä.
- Mieti omia lempireseptejäsi: voisitko muokata niitä valikoiden hieman parempia raaka-aineita, hakien makua monipuolisuudella ja terveellisemmällä valinnoilla. Kokeile seuraavien päivien aikana toteuttaa näitä reseptejä.

Jos haluat tarkemmin katsoa mitä ravintosi pitää sisällään, niin tähän voit käyttää esimerkiksi Terveiden ja Hyvinvoinnin laitoksen ylläpitämän [www.fineli.fi](http://www.fineli.fi) -sivuston ruokakori-palvelua.

# 28. askel

## Uskalla unelmoida

**E** nsimmäisten tehtävien joukossa kirjasit ylös omia tavoitteitasi. Monesti ne ovatkin yhteydessä omiin unelmiimme. Nyt keskitymme vielä hetken tarkemmin unelmuinnin puolelle ja otamme itsellemme omaa aikaa.

Mikä saa sinut syyttämään, mikä saa sydämesi lämpenemään, mistä olet aina haaveillut? Rauhallisina hetkinä voimme keskittyä tällaisiin ajatuksiin. Silloin on hyvä aika pohdiskella asioita, omia toiveita, tavoitteita ja unelmia. Oman onnellisuutemme kannalta olisi erittäin tärkeää, että jokaisella olisi asioita, joista unelmoida, asioita, joita odottaa innolla.

### MUISTA UNELMOIDA!

Kuten kirjan alussa totesimme, niin unelmat tuovat elämäämme lisää sisältöä ja iloa, joten älä ikinä pelkää unelmoida.

Pienetkin asiat, joita odotamme, voivat tuoda todella isoa mielihyvää, ne voivat auttaa jaksamaan arjessa. Oli kyseessä sitten innolla odottamasi suosikkiohjaajasi pitämä sunnuntain tanssitunti tai puoli vuotta aikaisemmin varaamasi lemmenloma etelään.

Meillä on erilaisia unelmia. Osa niistä saa olla varsin konkreettisia ja pieniä, ja osa niistä voi olla todella suuria – ja kenties hölmöjäkin! Tärkeintä on kuitenkin se, että voimme ikään kuin tarttua niistä kiinni ja antaa niiden johdattaa meitä eteenpäin. Tänään tehtävänäsi on ottaa itsellesi aikaa ja pohtia positiivisia asioita, jotka kantavat sinua eteenpäin.

### PÄIVÄN TEHTÄVÄT:

- Vie itsesi treffeille. Jos aina huomioit ensin muut, niin tänään mietit sitä, mihin haluaisit ”itsekkäästi” mennä. On se sitten jokin keikka, ravintolassa syöminen, hemmotteluhoito, luonnossa liikkuminen tai vain kotona hiljaisuuteen rauhoittuminen hyvän musiikin, kynttilänvalon ja punaviinilasien ääressä. Tee itsellesi sellaiset treffit, joista pääset nauttimaan täysin omassa rauhassa.
- Kirjoita ylös kolme asiaa, joita odostat innolla tai jotka tuovat sinulle hyvän mielen. Kiinnitä lista näkyvälle paikalle, vaikkapa jääkaapin oveen, jossa se muistuttaa sinua jokainen päivä.

Dream  
**big.**  
Make  
*it*  
happen.



# 29. askel

## Kuuntele omaa kehoasi



**T**änään on aika kuunnella omaa kehoa. Toivottavasti olet matkan varrella oppinut enemmän ja enemmän kuuntelemaan kehoasi, sen oikeita tarpeita – oli kyseessä sitten rauhoittuminen, ravinto tai liike. Kehomme kertoo meille jatkuvasti paljon erilaisia signaaleja, mutta monesti ne hautautuvat kaiken ”hälyn” taustalle tai tulkitsemme niitä väärin.

Kun opimme kuuntelemaan enemmän omaa kehoamme, tulee olemisestämme ja elämisestämme luonnollisempaa. Meidän ei tarvitse jatkuvasti miettiä ruokailujamme tai liikuntaa, vaan kehomme kertoo, mitä se kaipaa. Näistä muotoutuvat hyvät ja pysyvät rutiinit. Valitsemme automaattisesti parempia valintoja ja liikutamme kehoamme arjessa siksi, että se tuntuu meistä luonnolliselta ja hyvältä.

Ei kuitenkaan hätää, jos et vielä ole päässyt tällaiseen olotilaan – muutos vie aina oman aikansa. Mutta muutosta kohden kannattaa todellakin työskennellä. Kukapa meistä haluaisi elää lopun elämäänsä huonovointisena, itseensä tyytymättömänä tai onnettomana? Jatka pienillä askelilla eteenpäin ja ennemmin tai myöhemmin alat havainnoimaan lisää ja lisää kehoitasi ja mielestäsi. Saat koko ajan lisää positiivisia kokemuksia, jotka auttavat sinua matkallasi.

### PÄIVÄN TEHTÄVÄ:

Kuulostele omaa kehoasi ja mieti minkälaisen harjoituksen se tänään tarvitsisi ja haluaisi? Tämän jälkeen valitse joku kirjan harjoitusohjelmista, joihin olet matkan varrella tutustunut. Tarvitseeko kehosi tänään vaikka rankaa avaavaa liikettä, rauhoittavaa Yin-harjoitusta vai tehokasta patteriharjoitusta kyykyllä ja punnerruksilla? Älä mieti nyt valinnassasi sitä, ”mitä sinun pitäisi tehdä”, vaan sitä, mitä kehosi tuntuu tarvitsevan.

Harjoituksen jälkeen voit pohtia omia tunteitasi ja sitä, osuiko valintasi tänään oikeaan? Välillä on tärkeää harjoitella ns. suunnitelmallisesti, mutta välillä on tärkeää vain kuunnella kehoa ja sen tarjoamia signaaleja.

# 30. askel

## Kartoita oma muutoksesi

Viiimeisenä tehtävänäme palaamme sinne, mistä kaikki alkoi – hyvinvointikartoituksen pariin. Täytä kysely rauhassa ja totuudenmukaisesti, jonka jälkeen voit palata sivulle 62 tarkistamaan 30 askeleen alussa saamasi pisteluvun.

### PÄIVÄN TEHTÄVÄ:

Vastaa hyvinvointikyselyyn ja vertaa tuloksia. Valitse itseäsi mahdollisimman hyvin kuvaava vaihtoehto: Numero 5 tarkoittaa, että väittämä toteutuu täysin elämässäsi, numero 1 taas sitä, että väittämä ei toteudu kohdallasi ollenkaan.

Kirjaa saamasi pistemäärä muistiin tähän ja liitä viereen alussa ensimmäisessä tehtävässä saamasi pistemäärä.

PISTEET NYT

PISTEET ENNEN

Pohdi nyt sitä, mitä kaikkea on tapahtunut 30 askeleen aikana. Paransitko tuloksiasi ja oliko se vaikeaa, vai tapahtuiko se ikään kuin itsestään ja helposti? Monesti asioiden, joita tarvitsemme hyvinvointimme parantamiseen, ei tarvitse olla kovinkaan suuria, mutta niiden pitää olla merkityksellisiä.

### AJATUS ONNESTA

Monesti ajatusmaailma onnellisuudesta on muokkautunut malleihin ”sitten kun saan uuden auton tai asunnon” tai ”sitten kun saan palkankorotuksen tai uuden työpaikan”. Olet kuitenkin varmasti huomannut sen, että perustavanlaatuinen onnellisuus koostuu kuitenkin aivan erilaisista asioista. Se voi tulla hyvin nukutusta yöunista, mukavasta rauhallisesta aterista, aidosta läsnäolosta ja kohtaamisista. Se voi tulla mukavasta rauhoittavasta harjoituksesta, harjoittelun tuomasta kehityksestä tai välillä tehokkaasta ”rääkistä”, jossa ylitit itsesi. Se voi tulla pienistä hetkistä arjessa, jotka saavat sinut hymyilemään.

Palaa vielä hetkeksi kysymykseen onnellisuudesta. Oletko nyt onnellisempi kuin 30 askelta aikaisemmin? Jos vastasit kyllä, olemme onnistuneet tehtävässäme ja kirja on ollut kohdallasi erinomainen hankinta. Kiitos siitä, että olet ollut mukanaamme.

*”Tee enemmän asioita, jotka tekevät sinut onnelliseksi.”*

### 30 KYSYMYSTÄ HYVINVOINNISTA:

1 = väittämä ei toteudu kohdallani ollenkaan ... 5 = väittämä toteutuu täysin elämässäni

	1	2	3	4	5
Koen eläväni stressitöntä elämää					
Olen positiivinen ja iloinen					
Minulla on arjessa hetkiä, joita käytän hiljentymiseen ja rauhoittumiseen					
Koen että työlläni ja teoillani on oikeasti merkitystä					
Minulla on aikaa ja energiaa soitella ja tavata ystäväni kanssa					
Säilytän hyvin malttini, vaikka asiat eivät menisikään suunnitelmieni mukaan					
Koen olevani onnellinen					
Käytän sosiaalista mediaa sopivasti					
En koe työtäni tai ihmissuhteitani ahdistaviksi					
Osaan myös kieltäytyä asioista ilman ahdistusta					
Nukun levollisesti ja riittävästi					
En heräile kesken yöunien ja herättyäni tunnen oloni hyvin levänneeksi					
Pysyn pirteänä myös iltapäivällä ruokailun jälkeen					
Olen tyytyväinen omaan kehooni					
Syön terveellisesti ja monipuolisesti					
Juon riittävästi vettä päivän aikana					
Syön päivittäin paljon tuoreita vihanneksia, marjoja ja hedelmiä					
Syön tasaisin väliajoin, ruokailuvälit ovat maksimissaan 3-4 tuntia					
En käytä sokeria, makeutusaineita, enkä vaalea viljaa					
Herkuttelen korkeintaan kerran viikossa, silloinkin maltillisesti					
Minulle ei tule makeanhimoa ruokailun jälkeen					
Vatsani toimii säännöllisesti ja samassa rytmissä päivittäin					
Olen harvoin kipeä, enkä joudu käyttämään lääkkeitä usein					
Minulla ei ole niskan tai alaselän kipuja					
Ihoni on hyvässä kunnossa					
Ulkoilen säännöllisesti					
Liikun monipuolisesti ja riittävästi					
Olen aktiivinen arkiliikkuja ja vältän istumista pitkään paikallaan					
Harjoittelussa pidän huolen palauttavista harjoituksista ja palauttavista harjoitusviikoista					
Pidän huolta niin kestävyys- ja lihaskuntoharjoittelusta kuin liikkuvuus- ja voimaharjoittelustakin					

Yhteensä

# LIIKKEET

Tässä osiossa tutustumme liikepankin muodossa erilaisiin kehon hyvinvointia, liikkuvuutta, toiminnallisuutta, aineenvaihduntaa ja voimaa lisääviin harjoitteisiin. Osiot on jaoteltu eri ruumiinosien mukaan ja lopussa käydään läpi vielä erikseen erilaisia lihaskuntoharjoitteita ja hengitysharjoitteita.

Osiot toimivat samalla harjoitusohjelmina, eli voit seurata vaikkapa niska- ja hartiaseudun harjoitteita järjestyksessä ohjeiden mukaisesti, jolloin saat hyvän harjoituksen kyseiselle alueelle.

Muista tutustua huolella harjoitteiden ohjeisiin. Lähde opettelemaan niitä rauhassa ja pyri aina hyvään tekniikkaan. Vältä kipua ja löydä itsellesi jokaisesta liikkeestä sopiva taso. Jos joku liike tuntuu liian haastavalta tai aiheuttaa kiputiloja, jätä se tekemättä ja palaa siihen kenties myöhemmin uudelleen.



## NISKA- JA HARTIASEUDUN HARJOITTEET

### KAULAN VIENTI SIVULLE

Paina toista hartiaa alaspäin ja kallista vartaloa hieman samalle puolelle. Ajattele, että lähdet painamaan kaulasta suoraan sivulle, kallistaen samalla päätä vastakkaiselle puolelle. Pidä venytys muutaman sekunnin ajan ja siirry pehmeästi liukuen toiselle puolelle. **Tee liikettä 30 sekunnin ajan ja toista 3–4 kertaa.**

### PÄÄN PYÖRITYS

Tee päällä laajaa ympyrää, samalla pitäen se mahdollisimman suorassa. Liu'uta ensin päätä eteen, josta lähdet liikkumaan kaaressa sivulle, josta liu'utat pään mahdollisimman taakse ja jatkat liikettä tämän jälkeen toiselle puolelle. Pyri tekemään liike mahdollisimman hallitusti ja rauhallisesti, tunnustellen samalla niskan tuntemuksia. **Tee 10 kierrosta molempiin suuntiin ja toista 2–3 kertaa.**

### NISKAN PAINELUT

Aktivoimme päätä tukevaa lihaksistoa tekemällä lyhyitä painallusharjoituksia eri suunnista. Tärkeintä on pitää koko ajan niskan linjaus suorassa. Aloita painamalla kädellä sivulta (kuva 1) ja tee liike molemmin puolin. Tämän jälkeen siirry painamaan pään edestä (kuva 2) ja lopuksi pään takaa (kuva 3). **Tee 10 painallusta jokaista liikettä, yksi painallus kestää aina kaksi sekuntia työtä ja kaksi sekuntia rentoutusta. Toista 2–3 kertaa.**

### LAPOJEN PYÖRITYS

Monesti puhutaan hartioiden pyöryksestä, mutta vaikka tässä liikkeessä luonnollisesti hartiat tulevat pyörimään, haluamme sinun nyt keskittyvän enemmän lavoista lähtevään liikkeeseen. Aloita nostamalla lavat ylös (hartiat korviin), josta lähdet viemään niitä alaspäin ja yhteen vartalon takana (kuva 1). Tämän jälkeen paina lavat alas niin pitkälle kuin pystyt ja loitonna niitä. Tuo samalla hartiat vartalon eteen (kuva 2). Tee liike rauhallisesti ja lisää liikerataa sitä mukaa, kun tunnet kehon antavan periksi. **Tee 10 kierrosta molempiin suuntiin ja toista 2–3 kertaa.**

### LAPOJEN LÄHENNYS JA LOITONNUS

Avaa käsiä vaakatasossa taakse, avaten samalla rintarankaa ja tuoden lapoja mahdollisimman lähelle toisiaan (kuva 1). Pidä avaus muutaman sekunnin ajan ja liikuta kädet tämän jälkeen vartalon eteen. Pyöristä rintarankaa ja loitonna lapoja voimakkaasti (kuva 2). Loppuasennossa puske lapoja voimakkaasti erilleen muutaman sekunnin ajan. **Tee liike rauhallisesti ja lisää liikerataa sitä mukaa, kun tunnet kehon antavan periksi. Tee liikettä 15 kertaa ja toista 2–3 kertaa.**

### PYYHEVENYTYS

Laita pyyhe kulkemaan epäkäslihakseen päältä kaulan vierestä. Ota siitä kiinni niin, että molempien käsien rystyset osoittavat eteenpäin. Paina käsillä alaspäin ja pidä venytys 5–10 sekuntia, jonka jälkeen rentoutat muutamaksi sekunniksi. **Tee liikettä 5 kertaa/puoli ja toista 2–3 kertaa.**



## YLÄVARTALON HARJOITTEET

### RANTEIDEN PYÖRITYS

7

Suorista kädet ja piirrä sormenpäillä isoa ympyrää, samalla tunnustellen ranteen liikerataa. Pyri hitaaseen ja rauhalliseen liikkeeseen, jotta saat luotua hyvää painetta ranteen alueelle. Voit kokeilla tehdä liikettä myös niin, että pyritkin pitämään sormia mahdollisimman paikallaan ja pyörität ranteita, ikään kuin joku pitäisi sinua sormenpäistä kiinni. Tee liikettä 10 kertaa molempiin suuntiin ja toista 2–3 kertaa.

### RANTEIDEN VENYTYS

8

Risti sormet ja paina päällimmäisen käden sormilla alemman käden kämmenselkää vasten. Tämän jälkeen vaihda puolta. Venytys tuntuu monilla hyvin myös kyynärvarren alueella. Tee liikettä alkuun rennosti puolelta puolelle, ikään kuin niveliä öljyten 30 sekunnin ajan ja toista 3–4 kertaa. Tämän jälkeen pidä jokainen venytys viiden sekunnin ajan ja toista 10 kertaa/puoli.

### KYYNÄRPÄIDEN LÄMMITYS

9

Tee käsillä ympyröitä niin, että keskityt kyynärpäiden alueeseen. Keskity erityisesti vartalon sivulla tapahtuvaan kääntövaiheeseen. Keskity rauhalliseen liikkeeseen ja liikeratojen tunnusteluun. Tee liikettä 10 kertaa molempiin suuntiin ja toista 2–3 kertaa.

### OLKAPÄIDEN KIERROT

10

Nosta kädet vaakatasoon ja kierrä suorilla käsillä peukalon johtaessa liikettä hartioista ulko- ja sisäkiertoon (kuvat 1 ja 2). Pidä käsiä loppuasennossa aina kahden sekunnin ajan ja liiku tämän jälkeen rauhallisesti toiseen suuntaan. Kun liike tulee tutuksi, voit lisätä ulkokierrossa rintarangan avausta ja lapojen lähennystä, sekä sisäkiertossa rintarangan pyöristystä ja lapojen loitonusta. Tee liikettä 10 kertaa molempiin suuntiin ja toista 2–3 kertaa. Tämän jälkeen siirry kiertämään käsiä vastakkaisiin suuntiin (kuva 3) ja tee 10 kertaa molemmalle puolelle. Toista halutessasi toinen kerta.

7



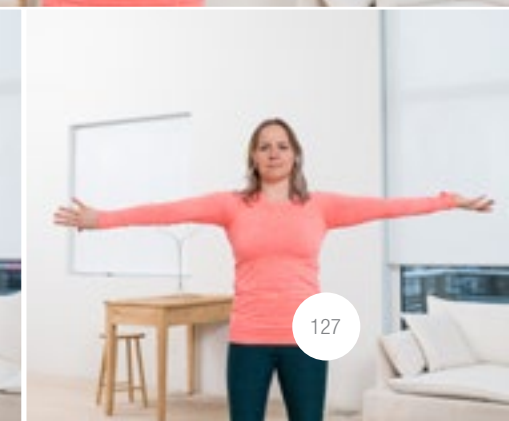
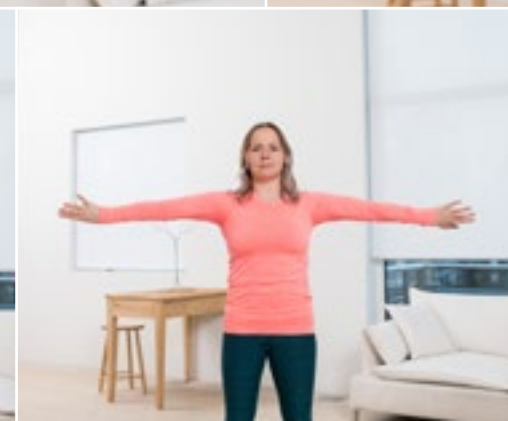
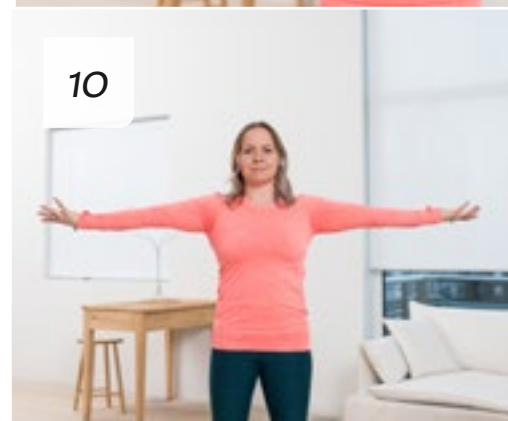
8



9



10





## KÄSIEN PYÖRITYS

11

Lähde liikkeelle piirtämällä ympyrää vartalon edessä, pyrkien samalla välttämään hartian nousemista. Suorista käsi pitkälle ja kuvittele kurottavasi sormilla pidemmälle ja lisää liikerataa kehon tottuessa liikkeeseen (kuvat 1 ja 2). Tämän jälkeen siirry tekemään ympyrää vartalon takana. Asetu sopivan matkan päähän seinästä. Pidä polvet suorassa ja käännä lantiota auki ja lähde piirtämään ympyrää osumatta seinään. Pyri jatkossa liikkumaan lähemmäs seinää liikkuvuuden parantua. **Tee molempia ympyröitä 10 kertaa/puoli molempiin suuntiin. Toista halutessasi toinen kerta.**

## LIU'UTUS SEINÄÄ VASTEN

12

Asetu nojaamaan seinään niin, että takapuolesi ja hartioiden takaosa ovat kiinni seinässä. Mikäli haluat liikkeeseen lisähaastetta, niin paina myös alaselkä kiinni seinään ja pidä se siellä koko liikkeen ajan. Mikäli haluat helpotusta liikkeeseen, niin aloita se ensin kasvot seinään päin. Aseta kädet seinää vasten koko kyynärvarren matkalta (kuva 1) ja pyri pitämään ne koko liikkeen ajan kiinni seinässä. Lähde liu'uttamaan käsiä seinää pitkin suoristaen niitä samalla, tavoitteena päästä yhdistämään kädet pään yläpuolella. Palaa rauhallisesti alas ja toista liike, tee harjoitusta koko ajan liikkuvana. **Tee liike 10 kertaa ja toista 2–4 kertaa.**

## KÄSIEN AVAUS MAATEN

13

Aloita liike selinmakuulla nostamalla kädet kohti kattoa, kämmenet olkapäiden yläpuolella. Kytke vatsan tuki painamalla koko selkä suoraksi vasten alustaa. Ohjaa sisäänhengityksellä kädet pään yli ja pysäytä kädet kohtaan, josta vielä näet ne ja keskivartalon tuki säilyy. Palauta uloshengityksellä kädet takaisin kohti kattoa. Tunne, että käsien liike lähtee molempiin suuntiin lapaluista. Sisäänhengitysvaiheessa anna lapojen ikään kuin liukua käsien mukana kohti korvan suuntaa ja uloshengityksellä voit painaa lapoja alas ja kohti jalkoja. **Tee liike 10 kertaa ja toista 2–3 kertaa.**

## KÄDEN PYÖRITYS NELINKONTIN

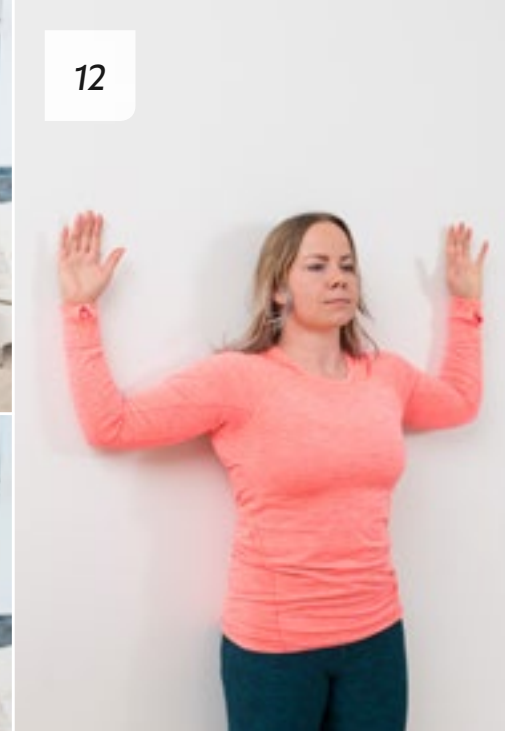
14

Lähde liikkeelle piirtämällä ympyrää vartalon sivulla, pyrkien samalla välttämään hartian nousemista. Suorista käsi pitkälle eteen ja kuvittele kurottavasi sormilla pidemmälle (kuva 1), josta seuraat koko ajan katseella liikettä tuoden käden ylös (kuva 2). Jatka tästä ympyrää taakse, josta kättä hieman koukistaen suuntaat liikkeen taas eteenpäin. Aloita pienemmällä liikkeellä ja lisää liikerataa kehon auetessa lisää. Keskity rauhalliseen liikkeeseen ja tukoskohtien löytämiseen. **Tee molempia ympyröitä 10 kertaa/puoli ja toista 2–3 kertaa.**

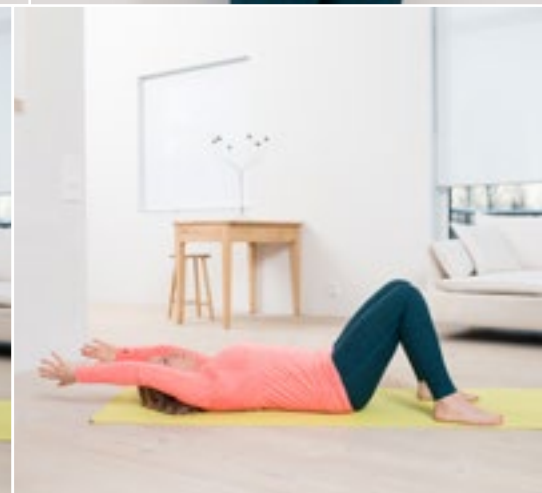
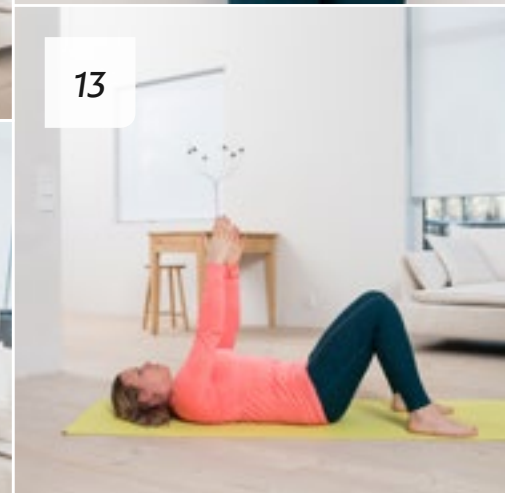
11



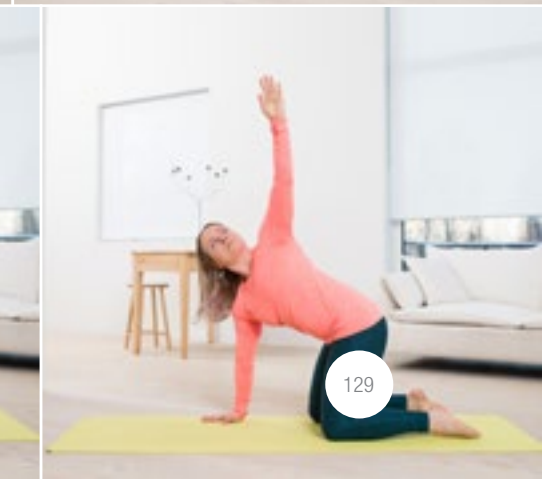
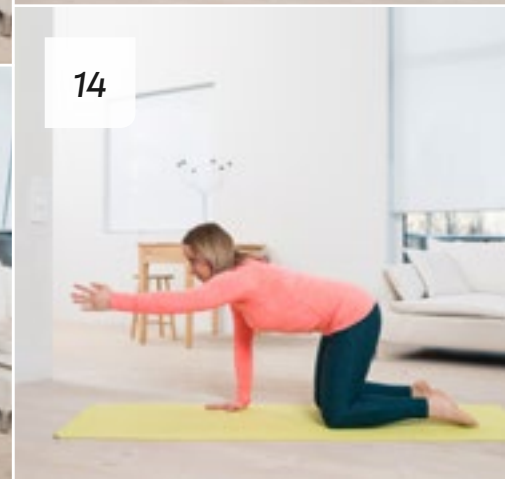
12



13



14



## LAPAPUMPPAUS

15

Asetu nelinkontin, suuntaa etusormet suoraan eteenpäin tai kevyesti auki kiertoon ja suorista kädet. Pyri siihen, että liike tapahtuisi mahdollisimman paljon laivoista ja rangassa tapahtuva liike olisi minimoitu. Lähde tuomaan lapoja voimakkaasti yhteen valuen rintarangasta alemmas käsien väliin (kuva 1), jonka jälkeen paina itseäsi voimakkaasti ylös samalla lapoja vahvasti loitontaen (kuva 2). Pysy molemmissa ääriasennoissa kahden sekunnin ajan ja pidä siirtymät asennosta toiseen pehmeinä. **Tee liikettä 15 kertaa ja toista 3–4 kertaa.**



## YLÄSELÄN AVAUS KIERTÄEN

16

Asettaudu konttausasentoon. Jätä paino vasemmalle kämmenelle ja lähde liu'uttamaan oikeaa kättäsi kämmen edellä vasemman ranteen alta. Liu'u niin pitkälle "itsesi alle", että löydät luontevalta tuntuvan asennon nojata oikean hartian ja ohimon varaan. Jos tunnet ahtautta lantiossa, kokeile avata polvia leveämmälle ja jopa ristiä nilkat. Lopuksi voit ojentaa vasemman käden pään yläpuolelle suoraksi kuvan osoittamalla tavalla. Jos tarvitset liikkeeseen lisää kierron tuntua, voit nostaa vasemman kämmenen ristiselälle tai oikean jalan nivuselle. Pidä huoli siitä, että hengität venytyksessä rennon rauhallisesti ja pysy venytyksessä 10–30 sekuntia. **Tee liikettä 5 kertaa/puoli, halutessasi voit jatkovsa lisätä venytyksen kestoa pidemmäksi.**



16



## SELKÄ- JA RINTARANGAN HARJOITTEET

### RANGAN RULLAUS

17

Lähde liikkeelle hyvästä ryhdikkästä asennosta ja suorista jalat. Aloita liike viemällä leukaa rauhallisesti kohti rintakehää ja pyöristä rintarangan alueelta eteenpäin, samalla tuoden hartioita eteenpäin. Hae hyvää pyöreyttä koko selän alueelle (kuva 1) ja lähde tämän jälkeen viemään liikettä taaksepäin ja avaa takana kevyesti rintarankaa. Suuntaa katsetta ylöspäin ja paina lapoja kohden toisiaan. Pyri koko ajan miettimään liikettä niin, että rangassa tapahtuu liikettä nikama nikamalta koko sen alueella. **Tee liikettä 10 kertaa ja toista 2–3 kertaa.**

### VARTALON AVAUS SUORASSA LINJASSA

18

Ota hieman hartioita leveämpi asento ja lähde taivuttamaan rankaa kuten edellä tehdyssä rangan rullauksessa. Jatka liikettä alemmas ja pyri loppuasennossa kurkottamaan jalkojen välistä kohti takaseinää. Pidä huoli siitä, että jalat ovat suorana ja loppuasennossa paino siirtyy kantapäille (kuva 1), jolloin varpaat voivat jopa kevyesti nousta ilmaan. Lähde tästä rauhallisesti ja hallitusti kohden taaksetaivutusta (kuva 2).

Kun teet taaksetaivutuksen, on tärkeää suojata alaselkä turhalta paineelta. Tämän takia pidä huoli siitä, että ennen taaksetaivutusta pidennät itseäsi selkärangasta, ikään kuin kasvat kyljistä pituutta, ja otat vatsalihaksiin hyvän tuen. Tee taaksetaivutus rintarangan alueelta halliten koko ajan keskustan tukea. Mikäli tunnet kipua alaselässä, olet tehnyt taivutuksen liian alhaalta.

Voit pelata taaksetaivutuksessa hieman käsien asennoilla: kokeile ensin liikettä kämmenet kohden kattoa peukalot osoittaen toisiaan kohden. Tämän jälkeen voit kokeilla niin, että peukalot osoittavat sisäkierron kautta poispäin toisistaan.

Kun opit liikkeen, voit tehdä sitä myös astuen taaksetaivutuksessa toisen jalan taakse (kuva 3). Palaa alkuasentoon (kuva 1) aina liikkeen välissä ennen kuin vaihdat puolta. **Tee liikettä 10 kertaa ja toista 2–3 kertaa.**



### VARTALON AVAUS KIERTÄEN

19

Aloita liikkeen harjoittelu leveästä haara-asennosta (kuvat 1 ja 2). Edistyessäsi voit siirtyä asentoon, jossa astumme toisen jalan taakse (kuvat 3 ja 4). Kurota vastakkaisella kädellä selkää pyöristäen jalan ohi, josta avaat spiraalimaisesti liikkeen vartalon taakse ja suuntaat sitä yläviistoon. Tee liike rauhallisesti pitäen huoli keskivartalon tuesta ja siitä, että lantio ei pääse karkaamaan sivulle kiertäessäsi taakse. Kuten taakse-taivutuksessakin, huomioi se, että pidennät rankaa ja teet kierron rintarangan alueelta suojaten näin alaselkää. Tee liikettä 10 kertaa/puoli ja toista 2–3 kertaa.

### RINTARANGAN AVAUS LATTIALLA

20

Asettaudu konttausasentoon lattialle. Voit halutessasi avata polvia leveämmälle ja jopa ristiä nilkat. Kurota nyt käsi kerrallaan kädet suoraan eteenpäin notkistaen samalla koko selkää. Ota tukeva ote kämmenillä matosta ja rentoudu uloshengityksellä laskien otsa tai ohimo käsien välistä mattoon. Tunnustele, vedätkö lantion painopistettä enemmän taakse vai liu'utatko itseäsi jonkin verran käsien mukana eteen.

Pidä huoli siitä, että voit hengittää venytyksessä rennon rauhallisesti ja pysy venytyksessä 10–30 sekuntia. Tee liikettä 5 kertaa, halutessasi voit jatkossa lisätä venytyksen kestoa pidemmäksi.

### RINTARANGAN AVAUS SEISTEN

21

Asettaudu itsellesi sopivan levyiseen haara-asentoon ja tuo kätesi hyvän matkan verran pöydän kannen päälle. Pidä kädet hartian leveysissä asennossa ja anna rintarangan sukeltaa pään kanssa käsien välistä alalattian suuntaan. Halutessasi voit koukistaa hieman polvia, jotta saat liikkeen tuntumaan rintarangan alueella. Pidä huoli siitä, että voit hengittää asennossa rennon rauhallisesti ja pysy venytyksessä 10–30 sekuntia.

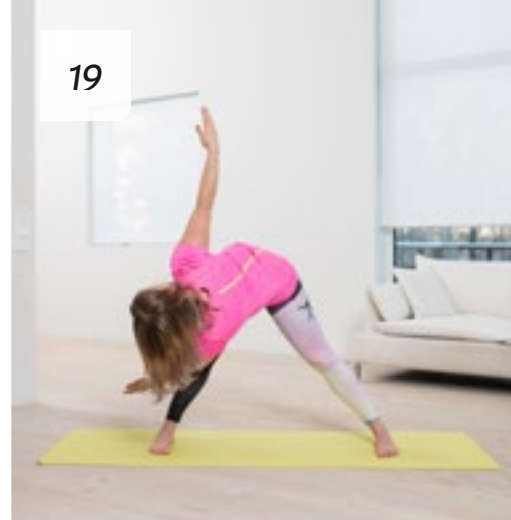
Tee liikettä 5 kertaa, halutessasi voit jatkossa lisätä venytyksen kestoa pidemmäksi.

### SELKÄRANGAN EROTTelu

22

Asetu selinmakuulle polvet koukussa ja nosta kädet rintakehälle ristiin. Tutustu selkärangan erilaisiin liikkeisiin ensin nostamalla hartioita matosta, ikään kuin tekisit vatsarutistusta (kuva 1). Pidä samalla huoli siitä, että alaselkä ja pakarat ovat kiinni lattiassa. Seuraavaksi paina hartiat ja pakarat lattiaan ja notkista selkärankaa (kuva 2). Viimeiseksi pidä hartiat ja alaselkä matossa ja käännä lantiokoria eteenpäin eli pakarat nousevat ilmaan kevyesti lattiasta (kuva 3). Tee jokaista liikettä 10 kertaa, jonka jälkeen vaihtelee liikkeitä oman mielikuvituksen mukaan 45–60 sekunnin ajan ja toista kaksi kertaa.

19



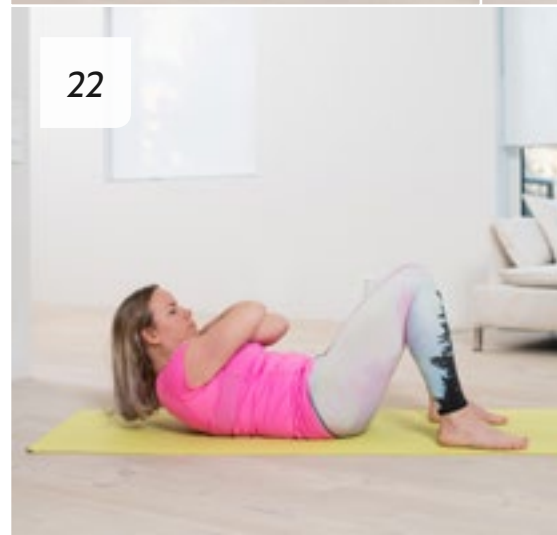
20



21



22



## SELINMAKUULTA KURKOTUS YLÖSPÄIN JA KIERTO

Asetu selinmakuulle polvet koukussa ja nosta kädet ylös kohti kattoa. Voit pitää jalat yhdessä tai lantion levyisessä asennossa. Paina vasen lavan seutu napakasti lattiaan ja kurkota sisään hengittäen oikealla kädellä kohti kattoa. Mieti liikettä niin, että lapa lähtee liukumaan kohden sormia ja niin, että koko oikea puoli ylävartalosta irtoaa käden kurkotuksen mukana alustasta (kuva 1). Palauta molemmat lavat alkuasentoon uloshengityksen aikana.

Kiinnitä huomiota lantion stabiiliin asentoon, jotta liike ei lähtisi lantiosta. Monesti jalkapohjien kytkeminen lattiaan auttaa lantion asennon hallinnassa. Mikäli haluat haastetta, niin kokeile versiota, jossa lantio on selvästi nostettu kuppimaisesti ilmaan (kuva 2). Muista tällöin jännittää jalat sekä pakaralihakset. Voit lisätä liikkeeseen myös kierron vastakkaiselle puolelle (kuva 3). **Tee liikettä hengityksen rytmiin 10 kertaa/puoli ja toista 2–3 kertaa.**

## JOUSIAMPUJAT

Aloita selinmakuuasennosta polvet koukussa, pidä jalat yhdessä ja kädet vastakkain kohti kattoa (kuva 1). Lähde sisäänhengityksellä painamaan jalkoja kevyesti yhteen ja kiertämään niitä rauhallisesti vyötäröstä

23

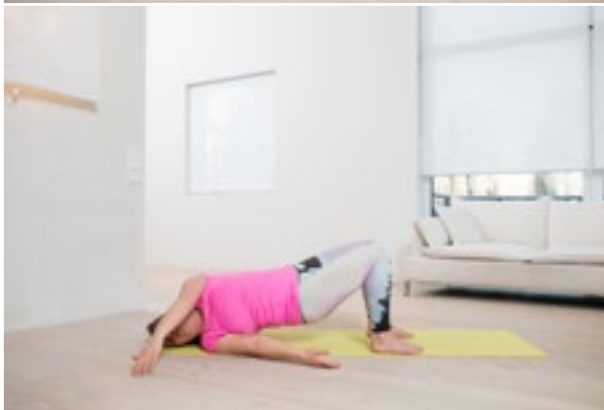
saakka vasemmalle puolelle. Ohjaa samanaikaisesti katseesi ja kätesi oikealle puolelle (kuva 2). Tärkeintä liikkeessä on se, että keskivartalon hallinta säilyy koko ajan ja kuljetat käsiä sekä jalkoja saman verran säilyttääksesi kehon tasapainon. Palauta raajat takaisin keskelle uloshengityksellä. Jalkapohjat voivat levätä lattialla tai voit halutessasi ojentaa nilkkasi suoriksi. Haasteellisimmassa variaatiossa voit nostaa sääret 90 asteen kulmaan vatsan päälle. Muista kuitenkin se, että tärkeintä on suoritustekniikka ja sujuva hengitys. **Tee liikettä hengityksen rytmiin 5–8 kertaa/puoli ja toista 2–3 kertaa.**

## JALKOJEN VIENTI PÄÄN YLI

Tuo kämmenet tai kädet nyrkissä takapuolen alle ja kallista jalkoja pään suuntaan. Löydä itsellesi miellyttävä asento, jossa voit hengittää hallitusti (kuva 1). Mikäli hallitset kehosi, voit lähteä ohjaamaan jalkoja pään yli pitäen kämmenet alaselällä tai kädet suorina lattialla (kuva 2).

Kyseessä on voimakas venytys, joten etene rauhallisesti ja turvallisesti. Vältä lisäksi niskan painamista mattoon. Pidä huoli siitä, että voit hengittää venytyksessä rennon rauhallisesti ja pysy venytyksessä 10–30 sekuntia. **Tee liikettä 5–8 kertaa, halutessasi voit jatkossa lisätä venytyksen kestoa pidemmäksi.**

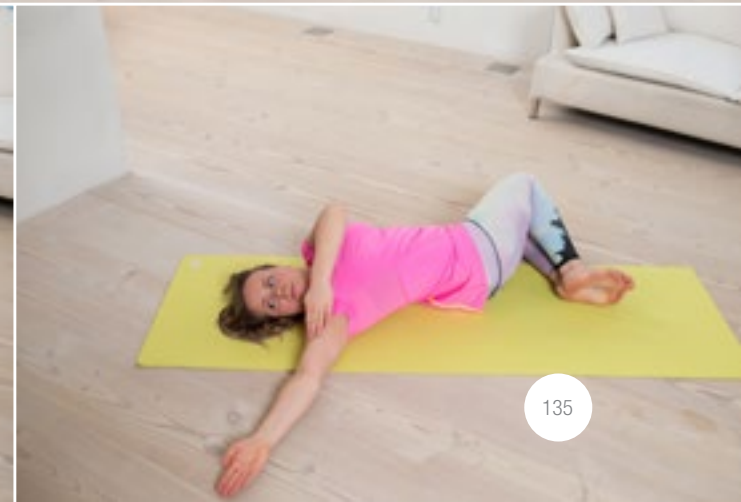
23



25



24



## ETEENTAIVUTUS PYYHE SELÄN TAKANA

26

Lähde liikkeelle seisoma-asennosta, jossa pidät pyyhettä selkäsi takana kämmenten osoittaessa kohden takaseinää. Pidä huoli siitä, että kädet ovat hartioiden leveydellä ja jalat pysyvät suorina koko liikkeen ajan. Nosta ensin käsiä vartalon takana niin pitkälle kuin voit, jonka jälkeen lisää liikkeeseen eteentaivutus. Liiku rauhallisesti niin alas kuin pystyt ja pysy ala-asennossa muutaman sekunnin ajan. Rullaa hitaasti nikama nikamalta takaisin aloitusasentoon ja rentouta kädet. **Tee liikettä 10 kertaa ja toista 2–3 kertaa. Viimeisillä toistoilla voit pitää ala-asennossa venytyksen 10 sekunnin ajan.**

## KIERROT ISTUEN

27

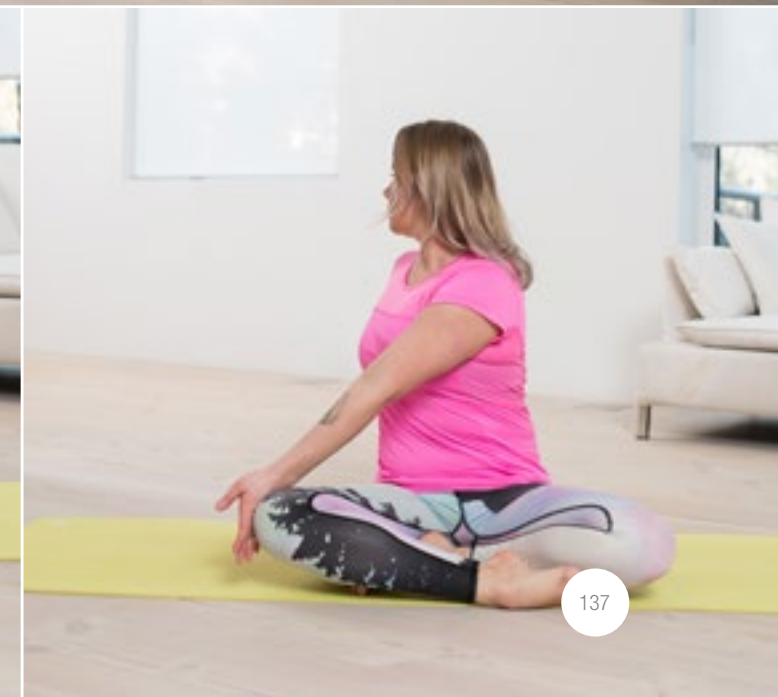
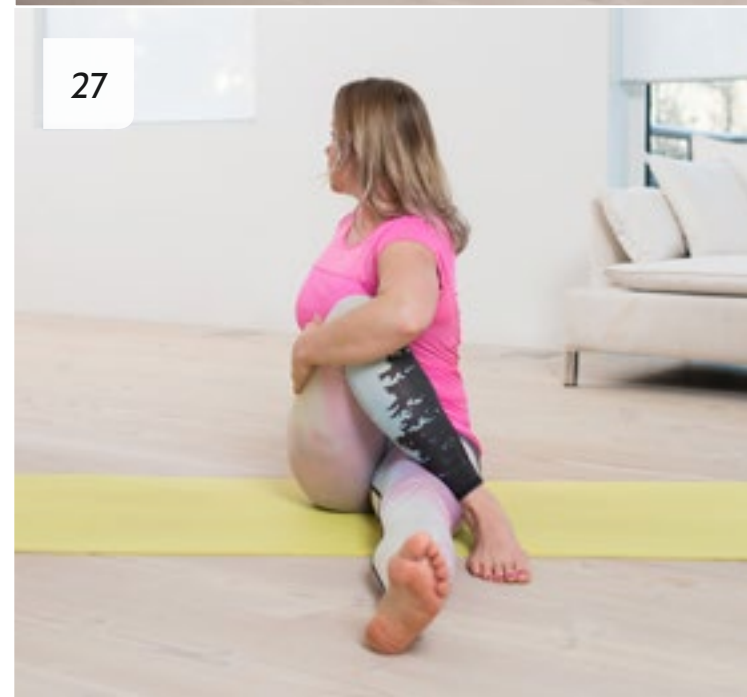
Aseta vasen jalka suoraksi vartalon eteen ja nosta oikea jalka sen yli koukkuasennossa. Ota ote oikeasta polvesta ja ohjaa oikea käsi selän taakse tukemaan hyvää ryhtiä. Paina oikeaa kättä lattiaan, pidennä selkärankaa ja lähde kiertämään sitä hallitusti rintarangan alueelta (kuva 1) niin, että liike tuntuu koko selässä. Saatat samalla tuntee venytystä myös etummaisesta jalan pakarassa.

Voit tehdä kierron myös risti-istunnasta. Huomioi tällöin, että molemmat istuinluut pysyvät koko ajan lattiassa ja kierto ei lähde lantiosta, vaan jälleen rintarangasta (kuva 2). Pidä huoli siitä, että voit hengittää venytyksessä rennon rauhallisesti ja pysy venytyksessä 10–30 sekuntia. **Tee liikettä 3–6 kertaa, halutessasi voit jatkossa lisätä venytyksen kesto pidemmäksi.**

26



27



## ALAVARTALON HARJOITTEET

### NILKAN PYÖRITYS

28

Lähde liikkeelle tuoden painoa sopivasti takajalalle ja tee pientä pyöritysliikettä tunnustellen nilkan eri liiketoja. Lisää hiljalleen hieman painoa takajalalle ja tee nilkalla isoja ympyröitä painaen edestä sisäkiertoön, taakse ja ulkokiertoön. Tee liikettä 30 sekunnin ajan/ puoli ja toista 2–3 kertaa.

### LANTION AVAUS PUOLI-ISTUVASSA ASENNOSSA

29

Nojaa käsillä taakse, koukista jalat ja avaa ne hieman lantiota leveämpään asentoon. Tuo aluksi kevyesti polvia puolelta toiselle (kuva 1) ja kun liikkuvuus paranee, voit tuoda toisen jalan polven aina lattiaan asti (kuva 2). Pidä liike rauhallisena ja tunnustele tuntemuksia lantion alueella. Tee liikettä 30–45 sekunnin ajan ja toista 2–3 kertaa.

### LANTION AVAUS SELINMAKUULLA

30

Asettaudu selinmakuulle ja avaa kädet suoraan sivuille. Koukista polvet ja ota hieman lantiota leveämpi asento. Tee liike samoin kuin edellä puoli-istuvassa asennossa, mutta nyt liikkeeseen tulee lisää liikettä myös alaselän alueelta. Tee liikettä 30–45 sekunnin ajan ja toista 2–3 kertaa.

### SELINMAKUULTA JALAN TUONTI RISTIIN JA AUKI

31

Suorista selinmakuulla toinen jalka lattiaan ja koukista toinen jalka 90 asteen kulmaan vatsan päälle. Tuo jalkaa vastakkaiselle puolelle ulos hengittäen rauhallisesti ja käännä samalla katse pois päin jalasta (kuva 1). Sisäänhengityksellä tuo jalka reiden sisäpinnalle. Huolehdi siitä, että molemmat pakarat pysyvät matossa ja anna painovoiman vetää polvea hetken aikaa alaspäin (kuva 2).

Edistyessäsi voit tehdä liikettä suoralla jalalla, jolloin lähdet tavoittelemaan jalalla kohden vastakkaista kättä (kuva 3) ja aukikierrossa huolehdi jälleen, että pakarat pysyvät lattiassa ja annat painovoiman avata lantiota (kuva 4). Tee liikettä 5–8 kertaa/ puoli ja toista 2–3 kertaa.

28



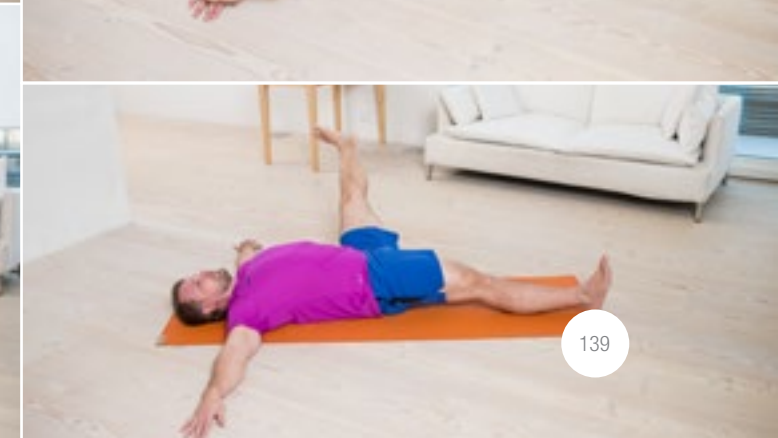
29



30



31



## SYVÄKYKKY

32

Hae itsellesi luonnollinen kyykkyasento, jossa jalkaterät aukeavat hieman ulospäin ja polvet osoittavat samaan suuntaan varpaiden kanssa. Etsi itsellesi sopiva syvyys, jossa tunnet venytyksen ja kantapäät pysyvät lattiassa. Voit aloittaa aina rauhassa korkeammasta asennosta (kuva 1) ja jatkossa pyrit syventämään asentoa (kuva 2). Voit hieman keinutella itseäsi ala-asennossa eri suuntiin. Pyri pysymään ala-asennossa kerrallaan 20–60 sekunnin ajan. Tämän jälkeen tartu kiinni vastakkaisesta nilkasta ja avaa lantiota toisella kädellä pehmeästi painellen ja pyörittäen kädellä polvesta. Muista, että tässäkin asennossa voit pysyä selkeästi korkeammalla. Tee syväkyykkyä 20–60 sekunnin sarjoissa 3–5 kertaa, jonka jälkeen avaa molempia puolia 20–40 sekunnin ajan.

## KIERROT KYKKYSTÄ

33

Lähde liikkeelle edellä esitetystä syväkyykkyasennosta ja laske toinen polvi hallitusti lattiaan, jonka jälkeen työnnät lantiota etujalan suuntaisesti eteenpäin (kuva 1). Tämän jälkeen palaa takaisin syväkyykkyasentoon ja suorita liike toiselle puolelle. Halutessasi kevennystä ota käsillä tukea lattiasta. Tee liikettä hallitusti ja rauhassa, keskittyen lantion avaamiseen.

Toisessa kierrossa lähdetkin tuomaan jalkaa toisen nilkan viereen tai aina jopa jalkojen välistä kohden takaseinä. Samalla tuet eteen jääneellä kädellä lattiasta ja kierrät vapaalla kädellä rankaa avaten (kuva 2). Ole

tässä liikkeessä todella huolellinen nilkkojen ja polvien kanssa, koska niihin aiheutuu jonkun verran kiertoliikettä. Tee ensimmäistä liikettä 6–10 kertaa/puoli, jonka jälkeen pidät pienen tauon. Jatka toisella liikkeellä 6–10 kertaa/puoli. Toista halutessasi liikkeen toisen kerran.

## JALAN PYÖRITYS SEISTEN

34

Lähde liikkeelle seisoma-asennosta ja nosta mahdollisimman rauhallisesti ja hallitusti polvi ylös (kuva 1). Pidä tuki keskivartalossa ja vältä lantion notkahdusta toiselle sivulle. Kuljeta jalkaa hitaasti polvi koukussa vartalon sivulle, pyrkien pitämään polvea samalla korkeudella kuin mihin sen aluksi nostit (kuva 2). Liiku tästä vielä vartalon taakse ja palauta jalka sieltä suorassa olevan jalan vierestä takaisin alkuasentoon ja toista liike. Tarvittaessa ota tukea esim. pöydästä, mutta yritä jatkossa siirtyä vapaaseen seisontaan.

Jatkossa voit tehdä samaa liikettä myös suoralla jalalla. Lämmittele ensin pitäen jalkaa koukussa ja siirry tämän jälkeen suoralla jalalla tehtävään liikkeeseen. Nosta jalka suorana vartalon eteen itseäsi sopivasti haastavalle korkeudelle. Pidä sama korkeus ja lähde liikuttamaan jalkaa sivulle (kuva 3), josta liike jatkuu taakse samalla korkeudella ja ylävartalo nojaa eteen (kuva 4). Nyt tuotkin jalkaa samaa reittiä hallitusti takaisin aina siihen asti, kunnes jalka on suorana vartalon edessä. Tee liikettä 5–8 kertaa/puoli ja toista 2–3 kertaa.

32



33



34



### LANTION AVAUS S-ISTUNNASSA

35

Aloita istumalla lattialle polvet koukussa niin, että jalat ovat hieman lantiota leveämmässä asennossa ja selkä mahdollisimman suorassa (kuva 1). Ota käsillä kevyesti tukea lattiasta ja liu'uta jalkoja toiselle puolelle S-kirjaimen muotoon (kuva 2). Palaa alkuasentoon ja liu'uta jalat toiselle puolelle. Keskity rauhalliseen suorittamiseen ja tunne liikkeen vaikutukset lantion alueella. Kun liike sujuu hyvin, voit lisätä haastavuutta irrottamalla kädet lattiasta ja tekemällä koko suorituksen ilman käsien tukea (kuva 3). **Tee liikettä 30–45 sekunnin ajan ja toista 2–3 kertaa.**

### JALAN VIENTI EDESTÄ TAAKSE

36

Istu lattialle niin, että oikea jalka jää koukkuun ja vasen jalka tulee suorana sen päälle. Pidä selkäranka suorana ja nosta vasenta jalkaa hallitusti ilmaan (kuva 1). Tämän jälkeen pyri liikuttamaan jalkaa sivukautta vartalon taakse (mahdollisimman taakse), ilman että se tipahtaa lattiaan. Nojaa ylävartalolla eteenpäin ja ota käsillä kevyesti tukea lattiasta (kuva 2). Palaa hallitusti ja rauhallisesti takaisin alkuasentoon. Kun kehityt liikkeessä, voit tehdä sen kokonaan ilman käsien tukea. **Tee liikettä 5–8 kertaa/puoli ja toista 2–3 kertaa.**

### SKORPIONIKIERTO

37

Asetu päinmakuulle ja avaa kädet vartalon sivuille. Toinen jalka jää suorana lattiaan. Nosta toista jalkaa sisäänhengityksellä ilmaan (kuva 1). Uloshengityksellä laske jalka rauhallisesti kohti vastakkaista kättä, teke-

mällä kiertoa koko rangan alueelta ja käännä samalla katse vastakkaiseen suuntaan (kuva 2). Pidä venytys muutaman sekunnin ajan ja palauta tämän jälkeen jalka rauhallisesti maahan samaa reittiä. Älä hätäile, mikäli varpaasi eivät osu lähellekään käsiä, sillä kyseessä on jo varsin vaativa liikkuvuusharjoitus. Niille, joilta liike sujuu jo hyvin, voidaan lisätä haastetta kääntämällä katsetta koukistuvan jalan suuntaan. **Tee liikettä 6–10 kertaa/puoli ja toista 2–3 kertaa.**

### LANTIONSEUDUN AVAUS

38

Aseta jalat S-istuntaan, pidä etujalan nilkka koukussa ja nojaa ylävartalosta eteenpäin tunnustellen rauhasa venytystä. Ota käsillä tukea lattiasta ja löydä kehollesi mukava asento (kuva 1). Etummaisena jalan osalta liike kohdistuu pakaraan ja takajalassa etureiteen sekä lonkalinjaan. Kun takajalasta löytyy tarpeeksi liikkuvuutta, voit siirtyä kohden ns. joutsen-asentoon, jossa takajalka suoritetaan (kuva 2). Mikäli tällöin etujalan liikkuvuus tulee ongelmaksi, voidaan jalka siirtää lähelle nivusia samalla nilkkaa suoristaen.

Jotta asennosta saadaan miellyttävä, voidaan apuna käyttää vaikkapa tyynyjä tai rullattua pyyhettä tukemaan asentoa. Tyynyn voi asettaa rintakehän tai vatsan tueksi ja pyyhkeen takajalan polven tai etureiden kohdalle. Pidä huoli siitä, että voit hengittää venytyksessä rennon rauhallisesti ja pysy venytyksessä 20–40 sekuntia. **Tee liikettä 3–5 kertaa, halutessasi voit jatkossa lisätä venytyksen kestoa pidemmäksi.**

35



36



37



38





## VOIMAHARJOITTEET

### KYYKKY

39

Etsi itsellesi sopiva kyykkyasento. Usein toimii testi, jossa hypätään muutamia kertoja pehmeästi ilmaan ja katsotaan mihin asentoon jalat luonnollisesti asettuvat. Monella asento on hieman lantiota leveämpi ja jalat kevyesti aukikierrossa, näin myös lantio pääsee helpommin laskeutumaan syvemmälle ala-asennossa.

Ota keskivartaloon tuki ja laskeudu hallitusti alas niin, että samaan aikaan tapahtuu saman verran liikettä polvesta ja lantiosta. Vältä selän notkistumista ja laskeudu alas ikään kuin istuisit penkille, eli käytännössä takapuoli johtaa liikettä. Löydä itsellesi sopiva syvyys, jossa kantapäät pysyvät lattiassa ja loppuasennossa selän ja säären linjat ovat suunnilleen samassa kulmassa (kuva 2). Mikäli et pääse alas tällaista asentoa säilyttäen, voit ottaa alkuun avuksi pienet korokkeet kantapäiden alle. Muista kuitenkin, että pyrkimys on kehittää kyykky sellaiseksi, ettet jatkossa tarvitse korokkeita.

Pidä huoli aina siitä, että polvilinja osoittaa samaan suuntaan kuin kakkosvarpaan linja. Erityistä huomiota kannattaa kiinnittää liikkeen ala-asentoon, sillä polvi saattaa notkahtaa sisäänpäin lähtiessämme liikkumaan takaisin ylöspäin. Keskity tällöin huolella painamaan polvia ulospäin välttääksesi notkahduksen. Jotta pakara saadaan aktiiviseksi, jännitä se ennen liikkeelle lähtöä ja jännitä sitä myös vahvasti liikkeen ala-asennosta ylös lähdetessä.

Tee jokainen kyykky hallitusti niin, että jarrutat alas viiden sekunnin ajan, pidät ala-asennossa kaksi sekuntia ja tämän jälkeen nouset kohtuullisen reippaasti ylös. Tee liikettä 10–20 kertaa ja toista 3–5 kertaa.

### Kyykkyvariaatiot

40

Kun hallitset peruskyykyn, voit siirtyä kokeilemaan tässä esiteltyjä muutamia erilaisia kyykkyvariaatioita. Näiden liikkeiden tarkoituksena on kehittää monipuolisesti mm. liikkuvuutta, nivelten tukea ja tasapainoa.

Ensimmäisessä variaatiossa paina jalat yhteen niin, että nilkat ja polvet ovat tiukasti kiinni toisissaan. Pyri nyt kyykkäämään mahdollisimman syvälle huolehtien samalla keskivartalon tuesta ja hyvistä linjauksista (kuva V1).

Seuraavaksi voit tutustua päkiäkyykkyyyn, jossa pyrit pitämään nilkan ja säären linjan mahdollisimman suorana, pyrkiessä samalla kyykyssä mahdollisimman alas hyvällä hallinnalla. Käytä tässä kyykyssä lantion levyistä asentoa, jossa varpaat ja polvet osoittavat suoraan eteenpäin. Selkä voi pysyä kohtuullisen suorassa (kuva V2).

Yksi haastava kyykkyvariaatio on ns. itämainen kyykky, jossa jalat ristitään ja siirretään painoa varovasti molempien jalkojen ulkosyrjille. Tunnustele ensin liikettä varovasti ja kun hallitset sen hyvin ja nilkkasi kestävät painetta, voit lisätä painoa jalkojen ulkosyrjille

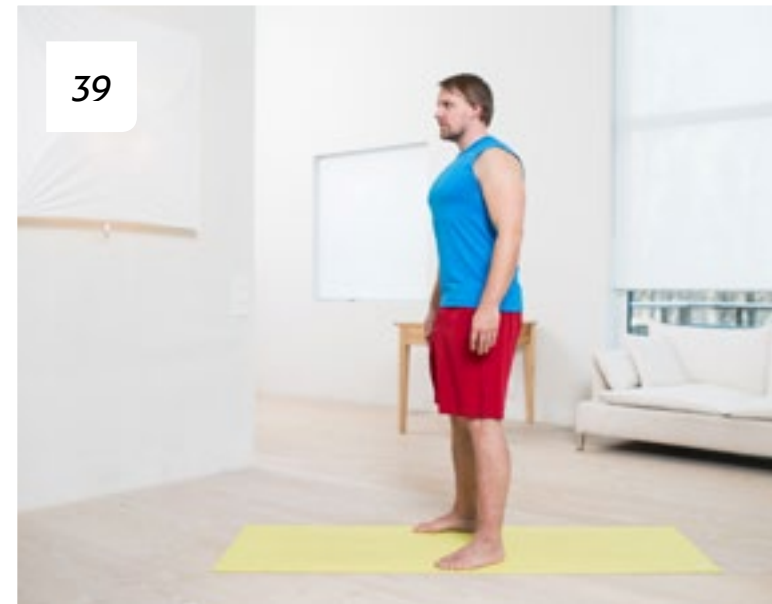
ja laskeutua hallitusti alemmas (kuva V3). Haasteena voit kokeilla sitä, että pääset hitaasti ilman tipahduksia laskeutumaan alas aina lattialle risti-istuntaan asti, josta pääset vielä ylös hallitusti! Tee liikkeitä 6–10 kertaa ja toista halutessasi useamman kerran.

40

V1



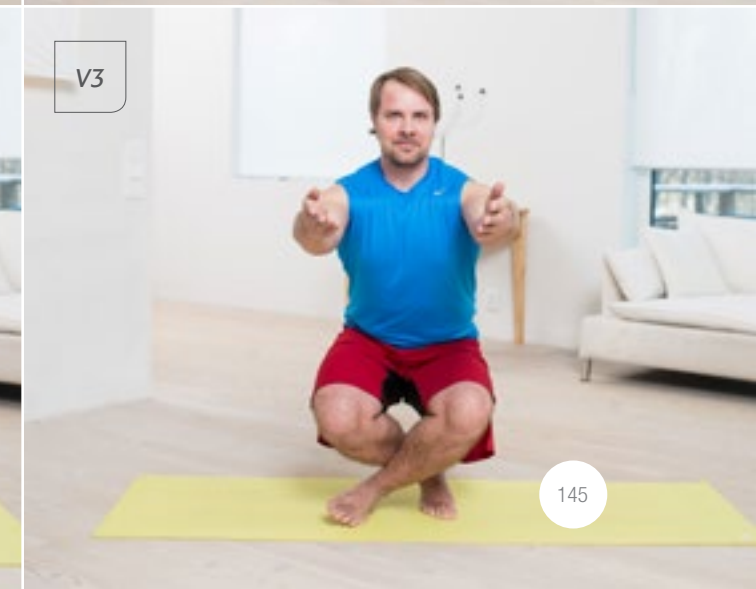
39



V2



V3



## PISTOOLIKYYKKY JARRUTTAEN

41

Kun halutaan kehittää maksimivoimaa kehonpainolla tehtävillä harjoitteilla, on yhdellä jalalla tehtävä kyykky eli ns. pistoolikyykky parhaita valintoja.

Ota tueksi sopivan korkuinen tuoli, tai vaikkapa sohvan reuna. Nosta sitä lähinnä oleva jalka ilmaan ja lähe hitaasti jarruttaen laskeutumaan alaspäin. Pidä huoli hyvästä keskivartalon tuesta, joka pitää lonkan asennon vaakatasossa. Samalla huomioi se, että työskentelevän jalan polvi menee kakkosvarpaan suuntaisesti. Tue liikettä kädellä. Paina alussa kädellä todella vahvasti vastaan, jotta saat tehtyä rauhallisen laskeutumisen alas asti.

Käytä laskeutumiseen noin viisi sekuntia aikaa ja pysähdy sinulle sopivaan ala-asentoon (asentoon, jossa kantapää pysyy maassa) kahden sekunnin ajaksi. Laske tämän jälkeen jalka maahan ja nouse kahdella jalalla takaisin ylös. Vältä tipahduksia eritoten liikkeen viimeisemmän neljänneksen aikana, keskity tuolloin vielä vahvemmin liikkeen jarruttamiseen.

Pito ala-asennossa auttaa samalla parantamaan monella liikkeessä olevia liikkuvuusongelmia käsi kädessä voiman kehittämisen kanssa. Kun kehityt liikkeessä, niin kevennät kädellä olevaa painoa ja voit lisätä myös liikkeen ylös nousevan vaiheen. Tee liikettä 3–5 kertaa/puoli, pidä välissä muutaman minuutin tauko ja toista 2–4 kertaa.

## PUNNERRUS

42

Lähe liikkeelle polviltaan tehtävästä punnerruksesta. Mitä lähempänä polvet ovat, sitä kevyempi liike on. Mikäli tarvitset lisää helpotusta liikkeeseen, kannattaa se tehdä esimerkiksi seinää vasten, kuten jäljempänä esitetyt vaativimmat punnerrusliikkeet. Seinä auttaa meitä säättämään vastusta: mitä alemmas menet, sitä raskaammaksi liike muuttuu.

Ota käsillä hieman hartioita leveämpi asento ja suuntaa etusormet suoraan eteenpäin tai kevyesti ulospäin. Ota tuki keskivartaloon, loitonna lapoja ja jännitä pakaraa. Punnerra rauhallisesti alas ja käy koskettamassa rintakehällä lattiaa, ennen kuin palaat takaisin alkuasentoon. Vältä koko ajan sitä, että hartiat lähtisivät nousemaan korvia kohden. Kun pystyt tekemään sarjoja näin täydellä liikeradalla, voit siirtyä polvet ilmassa tehtävään punnerrukseen. Muista tällöinkin täysi liikerata. Tee liikettä 10–20 kertaa ja toista 3–5 kertaa.

## TIMANTTIPUNNERRUS

43

Siirryttäessä raskaampiin punnerruksiin aloita liike aina ensin polviltaan tai seinää vasten, ja totuta kehoa rauhassa uuteen harjoitukseen. Timanttipunerruksissa ojentajalihakset työskentelevät ja ottavat liikkeessä isompaa roolia normaaliin punnerrukseen verrattuna. Aseta kädet lähekkäin niin, että peukaloiden ja etusormien väliin muodostuu kolmio. Punnerrettaessa pidä kyynärpäät lähellä kylkiä koko ajan ja vältä jälleen hartioiden nousemista korviin. Tee liikettä 5–8 kertaa ja toista 2–4 kertaa.

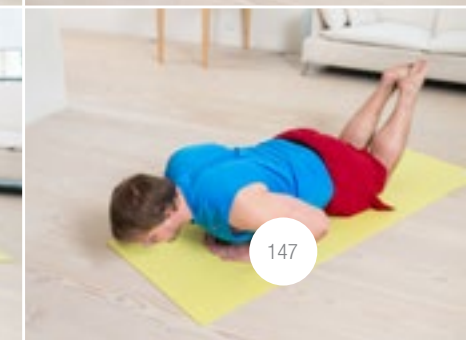
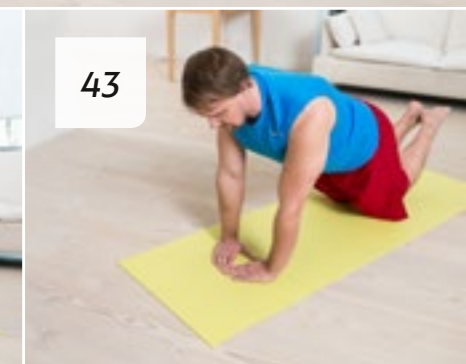
41



42



43



### JOUSIAMPUJA-PUNNERRUS

44

Aloita liikkeen harjoittelu seinää vasten leveästä punnerrusasennosta, jolloin pääset helpommin hakemaan liikkeeseen täyttää liikerataa. Lähde liikkeelle suorilta käsiltä, jonka jälkeen koukistat toista kättä ja siirrät painoa tämän käden puolelle. Huomioi se, että kyynärpään tulee pysyä vartalon lähellä. Samaan aikaan suoristat toista kättä. Avaa se niin, että sormet osoittavat sivulle ja pyri koskettamaan rintakehällä seinää (tai lattiaa). Loppuasennossa käsi suoristuu täysin. Lähtiessäsi punnertamaan ylöspäin työskentele vahvasti koukussa olevalla kädellä, mutta hae liikkeeseen voimaa myös suoralta kädeltä painamalla kämmenen alareunaa vahvasti kohden tasoa. Nosta itsesi takaisin suorille käsille ja toista liike toiselle puolelle. **Tee liikettä 4–6 kertaa ja toista 2–4 kertaa.**

### OJENTAJAPUNNERRUS

45

Välillä tätä nimikettä käytetään normaalista kapealla otteella tehdystä punnerruksesta, mutta tässä variaatiossa ojentajat joutuvat todellakin isomman rasituksen kohteeksi. Lähde liikkeelle hartian levyisestä punnerrusasennosta ja laske kyynärpäitä hallitusti kohden seinää (tai lattiaa). Kosketa kyynärpäillä kevyesti tasoa ja punnerra itsesi hallitusti takaisin ylös, välttäen koko ajan kyynärpäiden karkaamista sivulle. **Tee liikettä 5–8 kertaa ja toista 2–4 kertaa.**

### UINTILIIKE PÄINMAKUULTA

46

Lähde liikenteeseen asennosta, jossa kädet ovat lattion vierellä lattialla. Pidä kädet koko liikkeen ajan suorana ja nosta niitä hallitusti sekä rauhallisesti sivukautta (kuva 1) pään yläpuolelle, niin että kädet pysyvät koko ajan ilmassa (kuva 2). Palaa samaa reittiä takaisin ja rentouta hetkeksi. Aloita liikkeen harjoittelu lattialla, jonka jälkeen voit kuvan mukaisesti ottaa mukaan korokkeita tekemään liikkeestä haastavamman. Lisähaastetta saat myös sillä, että pyrit koko liikkeen ajan pitämään vatsaa sisäänvedettynä ns. kuppiasennossa. **Tee liikettä 8–12 kertaa ja toista 2–3 kertaa.**

### VAAKASOUTU KUMINAUHALLA

47

Erilaiset jumppa- ja vastuskuminauhat ovat hyvä ja helppo lisä vetävien liikkeiden harjoitteluun kotona. Kiinnitä kuminauha esim. oven kahvaan ja säädä vastusta astumalla lähemmäs tai kauemmas siitä. Aloita liike kevyestä lapojen loitonnuksesta, jännitä keskivartalo ja lähde kyynärpäjäjohtoisesti vetämään taaksepäin. Pidä koko liikkeen ajan kyynärpäät lähellä vartaloa ja loppuasennossa pyri lähentämään lapoja mahdollisimman voimakkaasti. Tämän jälkeen jarruta liikettä hallitusti kuminauhaa vastustaen alkuasentoon. **Tee liikettä 10–15 kertaa ja toista 3–4 kertaa.**

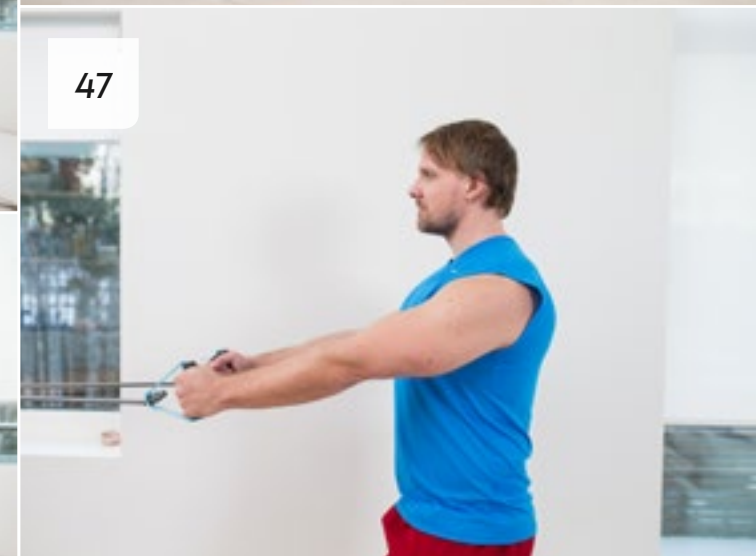
44



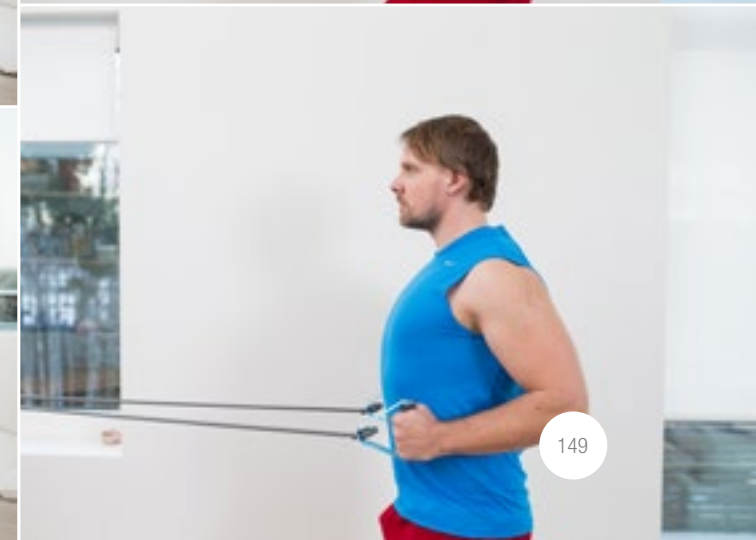
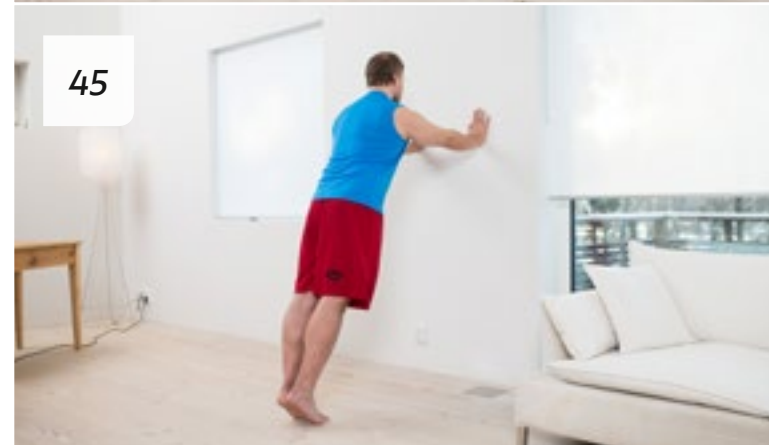
46



47



45



### VENE-ASENTO

48

Istuudu lattialle ja nosta jalat ilmaan alavatsan tuella. Purista polvet ja nilkat yhteen ja ota käsillä tukea jalkojen alapuolelta samalla rintarankaa avaten (kuva 1). Mikäli tämä liike tuntuu haastavalta, voit keventää liikettä tuomalla varpaiden kärjet lattiaan. Toisessa tasossa irrota tästä asennosta kädet ja pysy hallitusti rintakehä avoinna paikallaan. Kolmannessa tasossa suorista jalat ja kädet etuviistoon (kuva 2). Tee liikettä itsellesi sopivalla tasolla 20–45 sekuntia kerrallaan ja toista 3–5 kertaa.

### KUPPIASENTOHARJOITTEET

49

Asetu selinmakuulle lattialle ja nosta polvet koukussa vatsan yläpuolelle. Paina alaselkä kiinni lattiaan ja pidä tarkasti huoli siitä, että se pysyy lattiassa aina harjoitusta tehdessä. Malta valita itsellesi sopiva taso liikkeelle, jolloin alaselkä ei pääse notkahtamaan irti lattiasta. Liike tehdään staattisena paikallaan pysyvänä pitona.

Ensimmäisellä tasolla pidät polvet vatsan yläpuolella 90-asteen kulmassa ja nostat hartiat irti lattiasta. Jännitä pakarot, ime vatsaa hieman sisään jännittäen vatsalihakset ja kurota käsillä lattian suuntaisesti kohden

varpaita. Toisella tasolla suorista jalat etuviistoon itsellesi sopivalle korkeudelle (kuva 1). Tämän jälkeen voit haastaa itseäsi lisää laskettamalla jalat lähelle lattiaa, jonka jälkeen seuraava haaste on nostaa kädet pään yläpuolelle (kuva 2). Nyt kyseessä on jo todella haastava harjoitus, jolloin alaselän hallinnalla on iso merkitys. Yleisesti monelle jo liikkeen toinen taso on riittävän haastava. Tee liikettä itsellesi sopivalla tasolla 20–45 sekuntia kerrallaan ja toista 3–5 kertaa.

### KYLKINOSTO

50

Tule kylkimakuulle täysin suoraan linjaa ja suorista alempi käsi tukemaan asentoa. Käsi voi myös kevyesti auttaa tarvittaessa liikkeessä painamalla lattiaa kohden. Lähde uloshengityksellä kurottamaan päällä olevalla kädellä kohden varpaita sen verran, että alemman kyljen hallinta säilyy koko ajan. Palaa sisäänhengityksellä takaisin alkuasentoon. Alussa liike saa olla todella pieni, mutta pyri kasvattamaan liikerataa sitä mukaa, kun lihakset vahvistuvat ja tasapaino asennossa paranee. Tee liikettä 8–12 kertaa/puoli ja toista halutesasi toisen kerran.

48



49



50



## KIERIMINEN LATTIALLA

51

Kyseessä on varsin haastava liike, mutta kokeile tätä rohkeasti. Alkuun voit käyttää liikkeessä hieman käsien apua, mutta pyri pääsemään näistä jatkossa eroon.

Lähde liikkeelle edellä esitetystä kuppiasennosta ja pyri ilman käsien apua kääntämään itsesi kylkimakuulle (kuva 1). Tästä voit jatkaa liikettä hallitusti kohti päinmakuuta, jossa avaat itsesi hyvälle kaarelle (kuva 2). Tämän jälkeen pyri pääsemään takaisin kylkimakuulle ja jatka liikettä selinmakuulle. Tämän jälkeen siirry tekemään liikettä toiselle puolelle. Liikettä tehtäessä keskity jännittämään vatsalihaksiasi sekä pakaralan lihaksia – huomaat, että liike tulee tapahtumaan näiden avulla. Tee liikettä 30–45 sekunnin ajan ja toista 2–3 kertaa.

## KUROTUS JA KIERTO

52

Makaa selinmakuuasennossa ja nosta jalat kohti kattoa. Laske oikea jalka suorana lattialle ja kohota vasen kohti kasvojasi. Uloshengityksellä nosta ylävartaloa ylös ja ojenna käsiäsi jalan molemmin puolin. Mikäli pystyt, niin koita painaa kämmenet yhteen takareiden ympärillä (kuva 1). Laskeudu sisäänhengityksellä alas. Mikäli haluat lisää haasteita, niin voit kannattaa oikeaa jalkaa muutaman sentin irti lattiasta.

Toisena liikkeenä lähdet kiertämään vartaloa käsiä apuna käyttäen uloshengityksellä suorana olevan jalan ulkopuolelle (kuva 2). Palaa aina sisäänhengityksellä alkuasentoon laskien pää lattiaan. Tee ensimmäistä liikettä 3–6 kertaa/puoli ja toista 3–5 kertaa. Mikäli haluat niin tee myös kiertoja 3–6 kertaa/puoli ja toista 2–3 kertaa.

## SAKSAUS KIERROLLA

53

Asetaudu kylkimakuuasentoon vasemman kyljen päälle ja ohjaa vasen kätesi pään tueksi suorana tai koukistettuna. Nosta oikea käsi ja jalka ilmaan. Lähde sisäänhengityksellä laskemaan jalkaa ristiin vasemmalle puolelle ja avaa oikealla kädellä rintakehää oikealle (kuva 1). Palauta liike uloshengityksellä alkuasentoon. Seuraavalla sisäänhengityksellä ohjaa jalkaa taakse ja kättä eteen kiertäen samalla vartaloa (kuva 2).

Ajattele molemmissa liikkeissä pidentäväsi kättä ja jalkaa toisistaan mahdollisimman kauas. Keskity myös koko harjoituksen ajan tuen rakentamiseen keskusta ja kylkeen, jolloin emme pelkästään vain makaa kyljen varassa. Huomioi, että joudut jonkin verran kannattelemaan päätä ilmassa, joten lepuuta sitä sopivissa kohdissa. Tee liikettä 4–6 kertaa/puoli ja toista halutessasi toisen kerran.

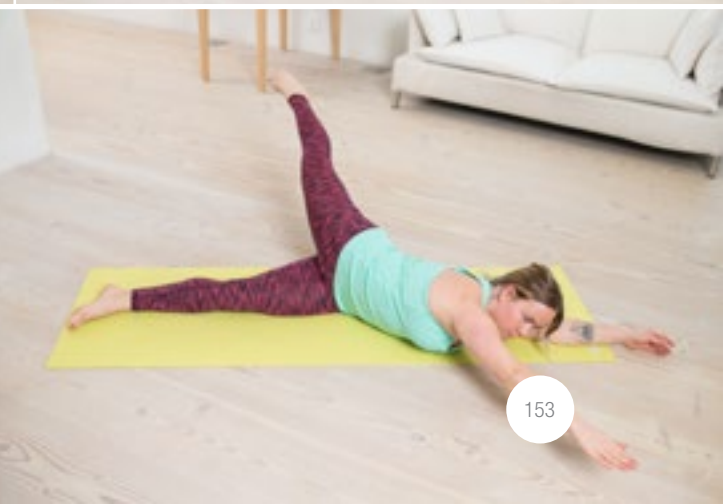
51



52



53



## HENGITYSHARJOITTEET

### HENGITYKSEN PIDENTÄMINEN -HARJOITUS

54

Istu mukavaan asentoon, jossa selkä pysyy luontevan suorana. Voit myös halutessasi käydä makuuasentoon. Pääasia, että kehon asento tuntuu sinusta hyvältä ja rennolta.

Aloita ensiksi sulkemalla silmäsi ja rauhoita hetkeksi koko keho ja mieli. Mieti, että laskeutuisit tilaan, jossa nyt olet. Anna hengityksen kulkea vapaasti nenän kautta sisään ja nenän kautta ulos. Voit mielessäsi käydä läpi ensiksi niskan, hartiat, lonkat, polvet ja nilkat. Tämän jälkeen siirry ajatuksissa käymään läpi kädet, kyljet, selkä ja vatsa.

Kun tunnet olosi mukavan rennoksi, aloita laskeamalla sisäänhengityksellä neljään. Voit samalla luetella itsellesi ohjeita siitä, että ensiksi täytät hengityksellä alavatsan alueen, sitten koko muun vatsan alueen ja kyljet ja lopuksi tunnet sen, että sisäänhengitys laajentaa ja avaa myös rintakehäsi.

Ajattele uloshengityksellä vain kehon täyttä tyhjentymistä edeltävästä sisäänhengityksestä. Toista jonkin aikaan neljään laskemista ja kun tunnet olevasi valmis, lähde pidentämään sisäänhengitystä lasku kerrallaan kuuteen asti. Keskittymisen helpottamiseksi voit laskea hengityksen pituutta ääneen mielessäsi ja samalla laskea vasemman käden sormilla hengityksen kierroksia.

Esimerkiksi kolmen laskun mitassa teet kolme sisään-ulos -hengityskierrosta, neljällä neljä jne. Jos haluat, niin voit päättää harjoituksen lyhentämällä hengitystä samalla tekniikalla takaisinpäin kohti arkihengitystäsi, joka on suurin piirtein 1–2 laskun mittainen.

Harjoituksen tarkoituksena on auttaa sinua parantamaan keskittymiskykyä. Samalla se puhdistaa kehoa ja mieltä.



**VUOROSIERAIN HENGITYSHARJOITUS**

55

**– NADI SHODANA**

Istuudu mukavaan asentoon, jossa selkä pysyy suorana ja rintakehä on avoimena. Voit myös halutessasi käydä makuuasentoon. Pääasia on, että kehon asento tuntuu sinusta hyvältä ja rennolta.

Aloita harjoitus tekemällä hetken aikaa omaa rauhallista nenän kautta hengittämistä. Tämän jälkeen asettele oikean käden etusormi ja keskisormi otsalle suurin piirtein kulmakarvojen väliin tukemaan pään asentoa. Sulje oikea sierain peukalollasi ja aloita hengittämään sisään vasemman sieraimen kautta laskien neljään. Sulje nyt vasen sieraimesi nimettömällä tai pikkurillilläsi ja avaa oikea sierain hengittääksesi ulos.

Voit aluksi vain keskittyä hengittämään oman tuntemuksen mukaan, mutta kun harjoitus tulee sinulle tutummaksi, voit käyttää ensiksi laskuja 4:4. Tämän

jälkeen voit kokeilla pidentää uloshengitystä niin, että suhteeksi tulee 4:6. Helppo muistisääntö on se, että puolen vaihto tulee vasta sisäänhengityksen jälkeen.

Myöhemmin voit lisätä sisään- ja uloshengityksen väliin paussin sulkemalla molemmat sieraimet ennen vuoronvaihtoa. Silloin voit käyttää suhdetta 4:4:8.

Harjoituksen tarkoituksena on rauhoittaa mieltämme ja samalla viilentää kehoamme. Samalla puhdistamme ja tehostamme aineenvaihduntaamme, sekä tasapainotamme kehoa työstäen sen vasenta ja oikeaa puolta. Harjoitusta voi käyttää helpottamaan nukahdamista sen rauhoittavan vaikutuksen vuoksi.

Harjoituksen alkuperäinen nimi Nadi Shodana tarkoittaa vapaasti suomennettuna kehomme kanavien puhdistamista.



# HYVÄN PÄIVÄN RUTIINIT

**30** askeleen matkalla olemme käyneet läpi paljon erilaisia harjoitteita, joista osassa olemme ottaneet elementtejä omaan aamuamme, osassa olemme rauhoittaneet iltaa. Toivottavasti moni näistä harjoitteista on avannut omaa katsantokantaasi hyvinvointiin ja moni on tarttunut mukaan omaan arkeesi.

Tarkoituksena on ollut esitellä erilaisia hyvinvoinnin elementtejä pala palalta. Voit aina palata askelten oppeihin ja poimia sieltä sopivia asioita elämääsi. Tee tätä työtä jatkuvasti ja pienissä paloissa, niin saat jälleen luotua itsellesi hyviä rutiineja. Rutiineja, jotka tulevat tekemään jokaisesta päivästäsi parempia. Käymme vielä läpi päivän eri osat, joiden tavoitteena on toimia sinulle vielä ajatuksia herättelevinä.

Rakenna askelien, näiden esimerkkien ja omien mieltymystesi kautta itsellesi parhaiten toimivat rutiinit jokaiseen päivääsi.





# HYVÄ AAMU

**A**mut ovat ratkaisevassa asemassa päiväsämme ja siksi onkin tärkeää, että aloitaisimme ne hyvällä energialla ja positii-visilla ajatuksilla. Sillä, mitä ajattelemme, on todella merkitystä. Ajatukset rakentavat todellisuutemme ja elämän asenteemme.

*”Muuta ajatuksiasi – se auttaa sinua muuttamaan tunteitasi.”*

Herätyskellon soitua, ennen kuin nouset pystyyn, on hyvä aika pysähtyä hetkeksi. Käytä hetki aikaa sängyssä ja aloita päivä sinulle sopivalla mietelauseella, kuten esimerkiksi ”tästä päivästä tulee hyvä päivä”. Tämän jälkeen voit virutella kehoa, joko vähän pehmeämmin sängyssä tai sitten siirtyä vaikka olohuoneeseen, jossa todennäköisesti on tilaa liikuttaa kehoa.

## KEHO TYKKÄÄ LIIKKEESTÄ AAMULLA

Kehoa isosti avaavat ja joogamaiset pehmeät liikkeet, jotka tehdään hengityksen kanssa, ovat oivia tapoja avata kehoa unen jäljiltä. Voit vaikka rullailla muutama kerran selkärankaa polvet hieman koukussa pyöreällä selällä ylös ja alas hengitystä kuunnellen.

Aamuinen kehomme tykkää erityisen paljon kyljen venytyksistä ja kierroista. Venytykset avaavat kehoa ja tekevät tilaa elämän energialle, joka pääsee vaivatto-

mammin liikkumaan kehossa. Aineenvaihdunta heräilee, lihakset ja jänteet vetristyvät. Voit varsin hyvin tehdä aamulla esittelemämme Yin-harjoituksen liikkeitä makuultaan. Tällaiseen kehon avaamiseen menee vain muutama minuutti, ellet päättä tehdä aamuistasi päivän pidempiä treenihetkiä.

## PÄIVÄ KÄYNTIIN VEDELLÄ

Ennen aamukahvia ja ravitsevaa aamupalaa on hyvä juoda lasi tai pari raikasta vettä. Voit tehdä aamuveden juonnistakin oman mentaalisen harjoitteesi ihan vain sillä, että kiinnität vähän enemmän huomiota siihen, miten vesi virtaa kehosi sisällä. Hyvä tapa oppia nauttimaan veden juonnista on se, että maustat sitä sitruunalla, appelsiinilla, marjoilla tai yrteillä, kuten mintulla ja sitruunamelissalla. Myös kuuma vesi maustettuna yrteillä, sitruunaviipaleella ja tujauksella hunajaa on oiva tapa aloittaa jokainen aamusi.

Aamupalasta ei turhaan puhuta, että se on päiväsi tärkein ateria. Se on se hetki päivästä, kun laitat nukutun yön jälkeen ensimmäisen kerran jotakin suuhusi. Aamupalan voi koostaa todella monella eri tapaa, joten valitse sellaista ruokaa, joka antaa virtaa, maistuu hyvälle ja siitä tulee tunne, että tankkaamisen sijaan on ihana aloittaa aamu maistelemalla hyviä ja raikkaita makuja.

## HAE POSITIIVISTA ENERGIAA

Jos sinulla on sopivasti aikaa, niin kata aamupalasi kauliisiin astioihin ja laita taustalle soimaan jotain harmonista ja letkeää musiikkia. Sopiva musiikki nostattaa

filistä kohti avautuvaa päivää. Jos edessä on kiireinen aamu, niin nappaa mukaasi jotakin helppoa syötävää – hedelmä, pähkinöitä, keitetty kananmuna tai jogurtti. Pääasia on se, ettet jätä aamupalaa välistä, sillä nukumisen jälkeen kehon varastot tulee täyttää. Tällöin saamme aineenvaihdunnan rullaamaan ja sinulla on akussasi virtaa tulevan päivän varalle.

Vielä ennen kuin poistut kotoa, käännä katseesi peiliin. Katso itseäsi silmiin ja anna hymyn virrata sanoen samalla itsellesi, että olet arvokas, rakastettava ja teet parhaasi tänäkin päivänä. Tämä ei välttämättä heti tule onnistumaan, mutta ote tavoitteeksesi tehdä itsestäsi paras kaverisi. Kaveri, jolle toivot vain kaikkea hyvää ja jota kannustat elämässä eteenpäin.

*”Aloita jokainen päivä kiitollisella sydämellä.”*

Kun osaat arvostaa ja pitää hyvänä itseäsi, on todennäköistä, että elämäsi suunta paranee jatkuvasti ja osaat kohdella muitakin paremmin.

*Mieti omaa aamuasi ja kirjaa ylös 5 asiaa, jotka tekevät siitä sinulle hyvän:*

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_



# HYVÄ PÄIVÄ

Vuosikymmeniä sitten työn tekeminen oli varsin erilaista. Saattoi olla mahdollista, että työpäivä loppui jo iltapäivällä ja päiväunien ottaminen oli jopa rutiinitoimenpide. Toisaalta saatettiin herätä kukonlaulun aikaan ja paiskia fyysistä työtä auringonlaskuun saakka, mutta monesti tällöinkin tekeminen oli ikään kuin rauhallisempaa.

Nykyään monien työpäivät ovat todella kiireisiä, juostaan palaverista toiseen tai tehdään omien työtehtävien lisäksi toisen ihmisen työt säästökuurien vuoksi. Ylitöitä kertyy ja monilla työt jatkuvat vielä kotonakin kannettavan tietokoneen äärellä.

## OTA ITSELLESI PIENIÄ LATAUSHETKIÄ

Työpäivän aikana olisikin todella tärkeää pitää säännöllisin väliajoin pieniä taukoja, jotta pääset irrottautumaan hektisyydestä ja nollaamaan työn osalta akkujasi. Mutta samalla pääset lataamaan muullakin tapaa omaa akkuasi. Sulje hetkeksi aikaa tietokoneen näyttö, laita puhelin äänettömälle ja nouse ylös kävelemään, pyörittelemään ja heiluttelemaan käsiä ja hartioita, kiertämään ja rullaamaan rankaa. Kyykkää muutama kerta.

Lihasten liikkeet ja venyttely pistävät vauhtia lymfaneesteisiin, joiden toimiva kierto on vireystason ja kehon toimivuuden kannalta tärkeää.

Myös lyhyt kehoa aktivoiva liikuttelu nostaa kaikin tavoin vireystilaasi ja virkistää sinua paremmin kuin kofeiinia sisältävä juoma.

## MEILLÄ ON AIKAA HUOLEHTIA ITSESTÄMME

Jos vain mahdollista, käy päivän aikana ulkona haukkaamassa raitista ilmaa, jotta keuhkot ja aivot pääsevät tuulettumaan. Miksipä et vaikka kävelisi korttelin ympäri ja ottaisi sitä kautta aikaa itsellesi. Monesti uskottelemme itsellemme, ettei meillä ole aikaa taukojen pitoon, mutta kyllä meillä itse asiassa on niihin aikaa.

On vain kyse siitä, että otat ajan itsellesi. Kun pysähdyt ja irrottaudut hetkeksi työstä, palattuasi työpöydän ääreen olet todennäköisesti taas paljon tehokkaampi ja tuotteliaampi. Töiden teko taukoamatta, ilman lepoa hetkiä, saa meidät todella väsyneiksi ja silloin virheitäkin sattuu useammin.

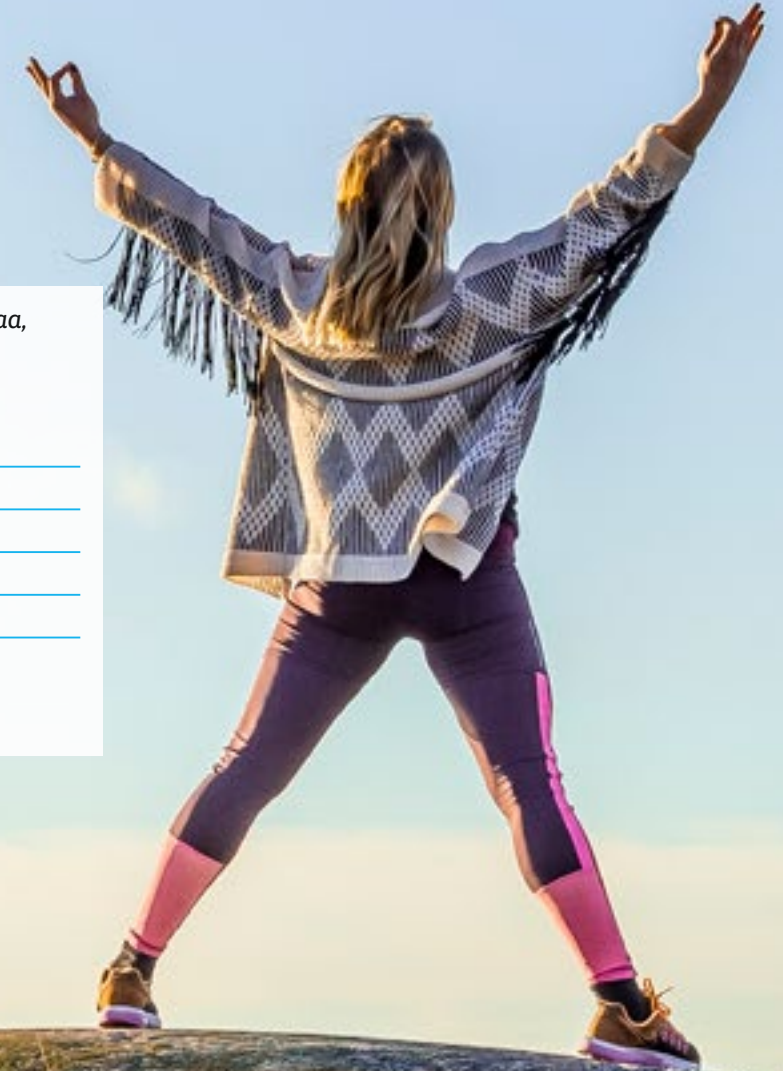
## SOPIVAT ATERIAT SOPIVIN VÄLIAJOIN

Muistathan myös huolehtia siitä, että juot riittävästi vettä, syöt ravitsevan ja terveellisen lounaan ja sopivia välipaloja pitkän työpäivän aikana. Niin keho kuin aivotkin tarvitsevat vettä ja ravintoa, vaikka et aktiivisesti liikkuisikaan työpäivän päätteeksi. Ja erityishuomio niille, jotka treenaavat työpäivän päätteeksi: syö jotain ravitsevaa ennen treenejä, jotta akkusi on ladattu ennen kehoa kuormittavaa harjoitusta.

Sama pätee vaikka olisit menossa venyttelytunnille tai ohjatusti meditoimaan. Mikään ei laske mieltä niin paljon kuin se, että koko päivän odottamasi harjoitus ei suju siksi, että kehosi ilmoittelee sinulle nälän tunteesta.

*Mieti omaa päivääsi ja kirjaa ylös 5 asiaa, jotka tekevät siitä sinulle hyvän:*

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_



## HYVÄ ILTA

**T**yöpäivän ja mahdollisten treenien jälkeen kotiin saattaa saapua nuutunut versio itsestäsi ja mielessä pyörii erilaisia väsyttäviä ajatuksia: ”Ne pyykitkin piti pestä ja unohdinpa sitten käydä ruokakaupassa”. Joten hyvä lähtökohta on varmistaa se, että ruokakaapeista löytyy aina raaka-aineita, joista loihtii vaivattomasti ravitsevaa ruokaa.

Pyri vaikka siihen, että viikonloppuisin käyt kaupassa ja ostat kerralla kaapit täyteen. Näin myös välttyt jatkuvalta kaupassa käymiseltä, joka helpottaa huomattavasti arkeasi. Opettele ulkoa muutama helppo ja nopea ns. hätävararesepti tilanteisiin, joissa aikaa ja ideoita on vähänlaisesti. Se voisi olla vaikkapa munakas, johon heität nopeasti sekaan erilaisia kaapista löytyviä kasviksia. Terveellistä ja ravitsevaa ruokaa muutamassa minuutissa ilman stressiä!

### RAUHOITU OMAAN AIKAAN

Ruoan valmistuksen lomassa pystyt hoitamaan joidakin asioita ikään kuin toisella kädellä, mutta aina parempi jos pystyt pyhittämään aikasi ruoanvalmistamiseen ja rauhoittamaan ruokailuhetket. Se on sinun tärkeää aikaasi, jolloin voit karistaa itsesi pois päivän jo taaksejääneistä asioista ja keskittyä siihen, mitä tapahtuu nyt.

Pyri syömään nautiskellen. Keskustelkaa perheen kesken siitä, mitä mielekästä kukakin on tänään tehnyt. On hyvä olla kiinnostunut toisten tekemisistä, sillä se antaa hyvää perspektiiviä omiin ajatuksiin ja omiin sen hetkisiin tunteisiin. Jos olet yksin, niin voit keskittyä hetkeksi vaikkapa lukemaan jotain mielekästä tai radion puheohjelmien kuunteluun.

Jos vielä illalla on hoidettava työasioita, pyri hoitamaan ne saman tien alta pois, jotta voit laskeutua muiden arkiaskareitten ja läheistesi pariin.

Ennen viimeisiä iltarutiineja pyri pakkaamaan seuraavan päivän tavarasi, jotta sinun ei tarvitse tehdä sitä seuraavana aamuna. Tämä on loistava tapa välttää kiirettä aamuissa. Tee aina ennakkoon se mitä voit.

### LÄSNÄOLON MERKITYS

Pyri olemaan mahdollisimman paljon läsnä nykyhetkessä. Meillä jokaisella on tekemättömiä töitä ja niitä tulee olemaan aina enemmän tai vähemmän. Voit itse joko rangaista itseäsi tai suhtautua niihin to do -listoihin niin, että etenet asia ja pala kerrallaan.

Muista vaikuttaa niihin asioihin, jotka todella ovat juuri sinun käsissäsi. Asiat, joihin itse et voi sillä hetkellä vaikuttaa, kannattaa ohittaa, niitä on turha muurehtia ja niihin on turha jäädä vellomaan. Muista se, että ajatuksilla on todellakin voimaa. Jos toiveena on nauttia elämästä, muista se, että ensiksi pitää aloittaa menneisyyden pölyjen siivoamisesta nurkista. Opettele jatkuvasti ajattelemaan myönteisesti, uskaltaudu tarttumaan uusiin ja myönteisiin haasteisiin, vaikka sinua aluksi hiukan jopa hirvittäisikin.

### LASKEUDU LEPOON RAUHASSA

Ennen nukkumaan menoa sulje kaikki turhat ärsykkeet. Jos tapanasi on katsoa sohvalta ohjelmia, jotka eivät oikeastaan anna sinulle mitään, niin mitäpä jos käyttäisit sen ajan johonkin muuhun. Lue vaikka jotain, joka inspiroi sinua, tai kuuntele musiikkia, josta sinä pidät. Tai ota käteen kynä ja paperia ja kirjoita ylös mitä mieleesi juolahtaa. Vaikka joku positiivinen muistopäivästä.

Opettele ennen kaikkea menemään nukkumaan totuttua aikaisemmin, sillä mikään ei voi sitä tunnetta, että heräät aamuusi virkeänä ja positiivisella mielellä. Monesti aamuista tulee tällöin meille ajankohtia, joista voimme nauttia ja huomaamme saavamme paljon asioista aikaiseksi.

Koska aamu on hyvä aloittaa jollain positiivisella mietelauseella, voit myös ennen nukahtamista kiittää itseäsi kaikesta siitä, mistä suoriuduit tänään. Tai jos päivän aikana on tapahtunut jotain spontaania ja mieleenpainuvaa, voit käydä sen läpi mielessäsi vielä kerran. On tärkeää verhoilla itsensä hyviin ja mieltä kohottaviin muistikuviin ja tunnelmiin ennen nukahtamista.

**Mieti omaa iltaasi ja kirjaa ylös 5 asiaa, jotka tekevät siitä sinulle hyvän:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

# HARJOITUS- OHJELMAT

**O**lemme koonneet kirjan loppuun nipulisen valmiita harjoitusohjelmia, joihin olemme tutustuneet 30 askelta -osiossa.

Pidä huoli aina siitä, että keskityt liikkeen oikeaoppiseen suorittamiseen, myös väsyneenä. Muista, että voit aina valita liikkeistä kevyemmän tai haastavamman vaihtoehdon, kuten liikepankki-osiossa on opastettu. Osasta liikkeistä löytyykin lisävinkkejä kirjan tuosta osiosta, mutta olemme koonneet myös tähän osioon tärkeimmät huomioitavat asiat.

Lähtökohta on kuitenkin aina sama: mikäli liike tuntuu epämiellyttävälle tai aiheuttaa kipua, tarkista aina ensin suoritustekniikka. Tämän jälkeen kokeile keventää liikettä tai jätä se suorittamatta.

Tutustu ohjelmiin rauhassa ja uskaltaudu rohkeasti kokeilemaan niistä jokaista, tulet näin saamaan paljon erilaisia tuntemuksia ja pääset kehittämään kehoasi monipuolisesti. Voit myös löytää samalla itsellesi uusiakin suosikkiharjoitteita tai liikkeitä!



## RAUHOITTAVA YIN-HARJOITUS

Pue päällesi mukavat ja pehmeät vaatteet, varaa vie-reesi viltti, tyynyjä ja pilatesrulla tai vastaava (esim. joogatiili käy myös loistavasti). Halutessasi voit laittaa taustalle soimaan rentouttavaa musiikkia.

Harjoitus on helppo ja rauhallinen. Varaa harjoi-tukseen aikaa n. 20–50 minuuttia. Voit valita itsellesi sopivan harjoituksen keston venytysten kestoja muok-kaamalla.

### Yin-harjoituksen ABC:

- Tunnustele asentoa jonkin aikaa ennen kuin rentou-dut täysin.
- Käytä apuvälineitä heti, jos keho tuntuu niitä tarvit-sevan.
- Antaudu rentoutumiselle asteittain, voit käyttää tässä apunasi hengitysharjoitteita tai rentouttavaa musiikkia.
- Malta pysyä asennoissa useampi minuutti kerrallaan.
- Kun päätät venytyksen, niin huolehdi siitä, että purat asennon rauhassa.
- Malta päättää harjoitus pieneen lepo hetkeen ja har-joituksesta irti päästämiseen.

### 1. KYLJEN VENYTYS SELINMAKUULTA

Asettaudu makuuasentoon. Kuljeta jalkoja vasemmal-le puolelle juuri sen verran, että molemmat pakarat pysyvät kiinni alustassa. Tunnustele onko tämä asento jo sinulle tarpeeksi? Jos haluat jatkaa matkaa, nosta kätesi pään ympärille ja ota kevyt ote oikeasta ran-

teesta. Lähde nyt nostellen liikuttamaan yläkroppaa-si (pää, kädet ja hartiat vuoron perään) vasemmalle. Jää sellaiseen kaariasentoon, jossa hengittäminen on vaivatonta ja kehosi pidentyvää puolta ei kiristä liikaa. Kuulostele kehosi tuntemuksia: jos koet, että pystyt jäämään asentoon venytyksen tunteesta huolimatta, olet varmasti linjautunut hyvin.

Jos koet, että johonkin kehon osaan tulee kiputiloja, kokeile muuttaa asentoa. Jos kädet puuttuvat tai niitä alkaa pistellä, palauta kätesi vartalon vierelle.

**Vinkki:** Käsien alle voit halutessasi laittaa tyynyjä ja alaselän tai takapuolen korokkeeksi taitellun viltin.

**Venytyksen kesto:** Pysy asennossa 2–6 minuuttia, jonka jälkeen purat asennon rauhassa ja siirryt toiselle puolelle pienen tauon jälkeen.

### 2. RANGAN KIERTO

Niin sanotun banaani-liikkeen jälkeen oletkin jo val-miiksi selinmakuulla. Jatka tästä avaamalla kädet var-talon sivuille ja nosta sitten polvesi koukkuun vatsan yläpuolelle. Nosta lantiota hieman ylös, siirrä sitä hiu-kan oikealle ja laske se takaisin lattialle. Olet siis lähtö-tilanteessa ikään kuin hiukan vinossa.

Laske nyt rauhallisesti jalat edelleen koukussa va-semmalle puolellesi. Pyri välttämään rangassa liikaa pyöristymistä. Voit hakea sinulle sopivaa asentoa oh-jaamalla polviasi kohti rintakehää tai poispäin siitä.

**Vinkki:** Jos koet lonkan alueen jännittyvän, niin voit halutessasi laittaa tyynyn tai viltin reisiesi väliin. Myös takimmaisena hartian alle voidaan laittaa korokkeeksi tyyny tai viltti.

**Venytyksen kesto:** Koita antautua painovoimalle ja hengitykselle ja rentouttaa kehoasi kierrossa 2–6 mi-nuuttia, jonka jälkeen palaa rauhallisesti takaisin alku-asentoon. Pienen tauon jälkeen siirry toiselle puolelle. Voit tauon aikana lepuuttaa jalkoja laskemalla ne maa-han lantion levyiseen asentoon, antaen polvien nojata toisiinsa.

### 3. RINTAKEHÄN KOHOTTAJA (TAAKSETAIVUTUS)

Lähde liikkeelle istuma-asennosta, aseta pilatesrulla, joogatiili tai taiteltu tyyny selkäsi taakse tueksi. Kun lähdet laskeutumaan tuen päälle, asettaudu ensiksi kyynärvarsien varaan ja varmista, että koroke tulee juuri lapaluiden alakärjen tuntumaan, jolloin liike pää-see avaamaan hyvin rintarangan aluetta. Kuulostele muutaman pidemmän hengityksen avulla jätätkö jalat suoriksi vai haetko ne koukkuuasentoon, jolloin otat ja-loilla lantion levyisen asennon ja annan polvien levätä vastakkain.

**Vinkki:** Mikäli niska tuntuu jäävän huonoon asen-toon, aseta viltti pääsi alle.

**Venytyksen kesto:** Anna rangan avautua asennossa noin neljän minuutin ajan.

**Huom!** Halutessasi voit yhdistää liikkeet 3 ja 4 eli tehdä rintarangan avauksen yhteydessä lantion avausasennon.

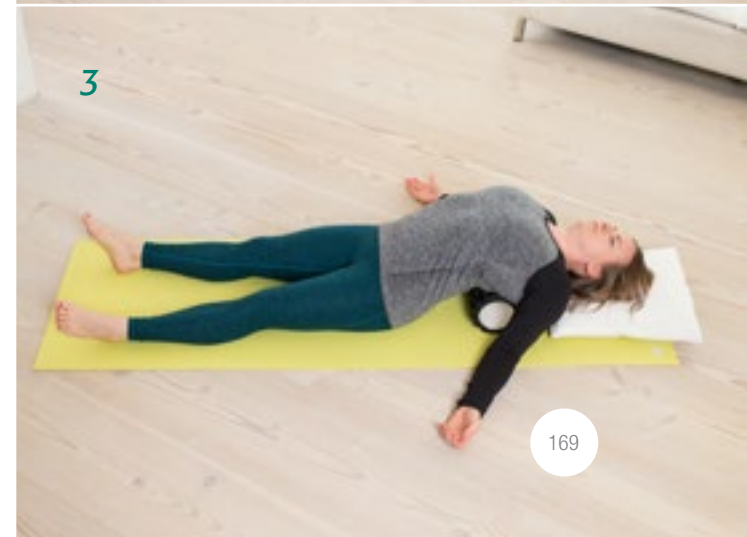
1



2



3

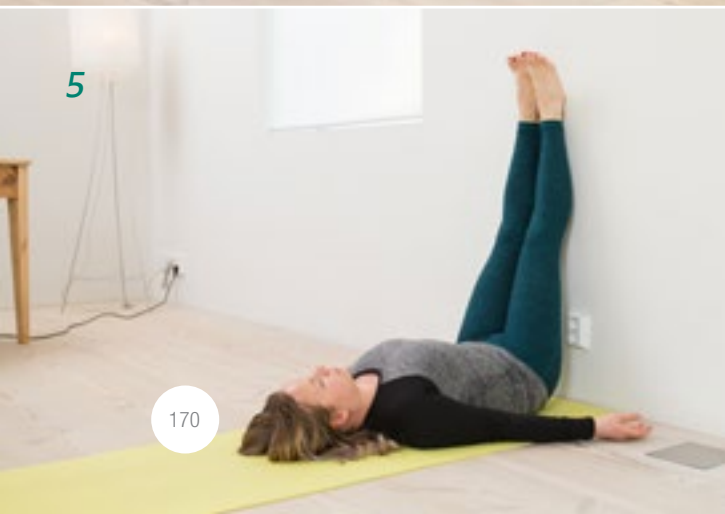


#### 4. LANTION AVAUSASENTO

Asetu selinmakuulle ja tuo polvesi koukkuasentoon. Anna polvien avautua sivuille kohden lattiaa niin, että jalkapohjat pysyvät yhdessä ja pikkumarpaan syrjä leppää lattiaa vasten. Tunnustele, ovatko jalat sopivalla kohdalla ja siirrä niitä tarpeen mukaan lähemmäksi tai kauemmaksi vartalostasi, tunnet avauksen näin hie- man eri tavalla.

**Vinkki:** Jos alaselkä tuntuu irtoavan alustasta, taittele viltti muutaman kerran ja laita se takapuolen alle korokkeeksi. Jos hartiat tai niskan alue jännittyvät, asettele tyyntyä päälle.

**Venytyksen kesto:** Lantio on hiukan herkempi alue, joten lähde liikkeelle kaksi minuuttia kestävästä venytyksestä, joka avaa jo alueen jännitystiloi- ja. Kun asento tulee tutummaksi, voit lisätä venytyksen kesto- a.



#### 5. L-ASENTO JALAT SEINÄLLÄ

Tässä asennossa tarvitset seinää apunasi. Asetu selinmakuulle mahdollisimman lähelle seinää nostaen samalla jalat sitä vasten. Asento toimii erittäin hyvänä palauttavana ja rentouttavana harjoituksena.

**Vinkki:** Jos alaselkä lähtee nousemaan, voit laittaa sen alle rullatun viltin. Halutessasi voit käyttää vilttiä myös rintalastan alla tai kohottaa pään asentoa tyy- nyllä.

**Rentoutuksen kesto:** Anna itsesi rentoutua asen- nossa vähintään kaksi minuuttia, mutta voit olla siinä pidempäänkin omien tunteuksiesi mukaan.

#### 6. LEPOASENTO

Asettaudu selinmakuulle kuvan osoittamalla taval- la niin, että kädet ovat vapaina kylkien lähellä ja jalat erillään toisistaan. Sulje silmäsi ja lähde rentouttamaan kohta kohdalta kehoasi päästä varpaisiin saakka.

**Vinkki:** Tarpeen vaatiessa reisien alle voi laittaa tyyntyä tai rullatun viltin alaselän asentoa auttamaan. Vaihtoehtoisesti voit tuoda polvet koukkuasentoon.

**Rentoutuksen kesto:** Voit halutessasi laittaa kellon soimaan 5–10 minuutin päähän tai vaihtoehtoisesti oleskele rentoutuneena, kunnes ensi kerran koet vir- kistyväsi ja nousevasi taas vireystasoa kohden.



### HERÄTTELEVÄ FLOW-HARJOITUS

Herättelevä flow-harjoitus on rauhallinen, soljuva ja helpohko joogaharjoitus. Harjoitukseen on hyvä va- rata aikaa 30–60 minuuttia. Voit tehdä lyhyemmän harjoituksen pysymällä koko ajan liikkeessä, tekemällä lyhyet hengitysharjoitteet ja loppurentoutuksen. Tai voit halutessasi tehdä pidemmän harjoituksen nautis- kelemalla staattisemmissa asennoissa pidemmän ajan. Voit myös toistaa jalkaosion useamman kerran.

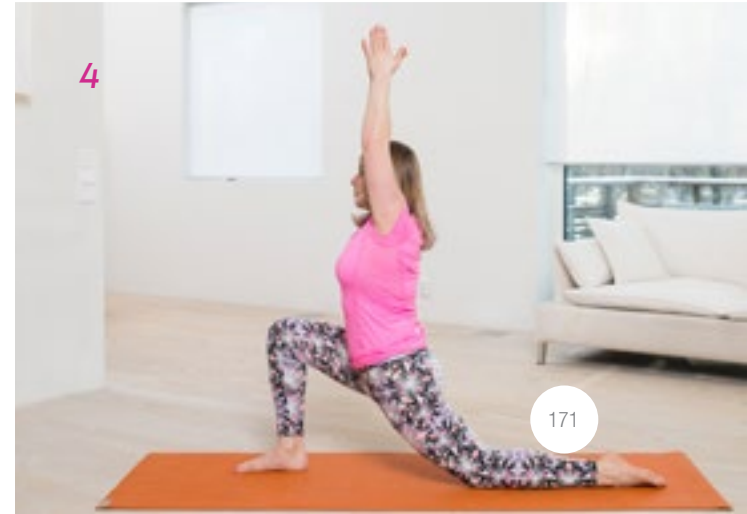
Kun puhumme ohjelmassa esimerkiksi viidestä hen- gityksestä, tämä tarkoittaa viittä rauhallista sisään- ja uloshengitystä.

**1.** Istuudu risti-istuntaan ja sulje silmät. Hengitä keskittyneesti sisään ja ulos nenän kautta muutaman minuutin ajan.

**2.** Siirrä oikea käsi selän taakse tukemaan ryhdikäs- tä asentoa. Sisäänhengityksellä nosta vasen käsi ylös, laske se uloshengityksellä oikean polven ulkopuolelle. Kierrä rankaa viiden hengityksen ajan ja toista toiselle puolelle.

**3.** Asettaudu nelinkontin ja avaa polvia hieman lan- tiota leveämmälle. Ojenna kädet eteen ja anna koko selän notkistua laskiessasi otsan alustaan. Pidä venytys 5–10 hengityksen ajan.

**4.** Nouse takaisin nelinkontin asentoon, josta astut oikean jalan eteen käsien välistä. Tämän jälkeen akti- voit keskustan ja suoristat ylävartalon tuoden kädet pään yläpuolelle. Pysy asennossa muutaman hengityk- sen ajan.



**5.** Lähde siirtämään painoa takajalalle ja suoristamaan etummaista jalkaa. Pyri sisäänhengityksellä suoristamaan selkää painamalla lapoja alas ja yhteen. Pysy asennossa muutaman hengityksen ajan.

**6.** Palaa kuvan 4 asentoon, josta lähdet nostamaan takajalan polvea ilmaan. Halutessasi paina takajalan kantapää lattiaan. Hae vahvuutta jalkoihin ja pituutta selkään viiden hengityksen ajan.

**7.** Siirry ns. Soturi 2 -asentoon avaamalla lantiota vasemmalle ja levittämällä kädet pitkälle sivuille. Varmista, että etummaisen jalan polvi säilyy varpaiden kanssa samassa linjassa ja hae vahvuutta jalkoihin. Pysy asennossa 3–5 hengityksen ajan.

**8.** Suorista etummainen jalka, nosta sisäänhengityksellä käsi pään yläpuolelle ja luo pituutta oikeaan kylkeen. Uloshengityksellä lähde taivuttamaan takajalan suuntaan. Pysy asennossa 3–5 hengityksen ajan.

**9.** Lähde sisäänhengityksellä kurkottamaan eteenpäin ja laske oikea kätesi sääreille. Toinen käsi avautuu ylös ja samalla ikään kuin peruutat lantiota takajalan suuntaan. Pysy asennossa 3–5 hengityksen ajan.

**10.** Tuo molemmat kädet lattiaan samalla koukistaen etummaisen jalan polvea ja peruuta konttausasentoon. Pysy asennossa 3–5 hengityksen ajan.

**11.** Toista liikkeit 4–10 astumalla nyt vasen jalka eteen. Tämän jälkeen olet tehnyt liikkeet molemmilta puolilta.

**12.** Kurkota vasemmalla kädellä oikean käden alta niin pitkälle, että voit siirtää painon luontevasti vasemmalle olkapäälle ja ohimolle. Halutessasi suorista ku-

van mukaisesti oikea käsi. Pysy tässä jopa 10 hengitystä ja toista toiselle puolelle.

**13.** Nouse polviseisontaan ja paina varpaat mattoa vasten. Tuo kädet alaselälle ja lähde työntämään lantiota eteenpäin pakarointia jännittäen. Hae hallittu taaksetaivutus rintarangasta, välttämällä painetta alaselälle. Pysy asennossa 3–5 hengityksen ajan.

**14.** Istuudu alas kantapäiden päälle lapsen lepoasentoon. Voit halutessasi avata polvia hieman leveämmälle, jolloin lantio pääsee laskeutumaan alemmas. Pysy asennossa 3–5 hengityksen ajan.

**15.** Käänny selin ja tuo jalat lantionleveyiseen asentoon polvet koukussa. Nosta lantiosta paino harteille, vältä painetta niskassa, ja voit tuoda kämmenet alaselälle tukemaan lantiota sivuilta. Pysy asennossa 3–5 hengityksen ajan.

**16.** Palaa selinmakuulle ja jatka rangan kiertoa polvet koukussa. Toista liike molemmin puolin. Pysy asennossa 3–5 hengityksen ajan.

**17.** Nosta polvet vatsan yläpuolelle, ota ote polvista ja avaa niitä sivuille. Jos keho sallii, ota kuvan osoittamalla tavalla kiinni jalkateristä. Pysy asennossa 3–5 hengityksen ajan.

**18.** Päättä harjoitus selinmakuulle, jossa keskityt rauhalliseen hengitykseen. Anna kehon ja mielen levähtää 5–10 minuutin ajan.

**Vinkki:** Mikäli takareitesesi tuntuvat enemmän tukkoisilta, voit halutessasi liikkua asentojen 4 ja 5 välillä vaihdellen niitä hengityksen rytmiin. Liikkuvalle liikkeellä pääsemme hyvin avaamaan takareiden aluetta.



## TOIMINNALLINEN LIKKUVUUSHARJOITUS

Harjoitus avaa ja vahvistaa monipuolisesti kehoa. Tee liikkeet rauhassa ja varaa aikaa harjoitukseen n. 15–20 minuuttia. Voit myös halutessasi tehdä ohjelmaa kaksi tai jopa kolmekin kierrosta.

Etsi tekniikoista itsellesi sopivat tasot ja pidä liike koko ajan pehmeänä ja hallittuna. Pidä liikkeiden välissä taukoja tarpeen mukaan.

**1.** Lähde liikkeelle rullaillemalla painoa päkiöiltä kantapäille. Pyri pitämään nilkat suorassa linjassa. Tee liikettä 30–60 sekunnin ajan.

**2.** Siirrä paino taakse ja suorista jalat. Siirrä ne vie-rekkäin, pidä selkää mahdollisimman suorassa ja tee kolme pumppavaa liikettä painaen kevyesti polvien yläpuolelta.

**3.** Pidä polvet ja nilkat kiinni toisissaan ja laskeudu kyykkyy-n. Tee ala-asennossa kolme pumppavaa liikettä. Toista tämän jälkeen liikkeitä 2 ja 3 vuorotellen 10 kertaa.

**4.** Astu jalat leveämmälle ja laskeudu syväkyykky-asentoon. Keinuttele painoa eri suuntiin ja tunnustele asentoa 30–60 sekunnin ajan. Nouse välillä ylös ja toista toisen kerran.

**5.** Lähde liikkeelle syväkyykkyasennosta tuomalla toinen polvi lattiaan, jonka jälkeen ojennat lantiota eteenpäin. Palaa syväkyykkyyn ja toista toiselle puolel-le. Tee liikettä yhteensä 5–10 kertaa/puoli.

**6.** Avaa jalkoja leveälle ja lähde tekemään sivukyykkyjä puolelta toiselle käsillä tukien, molempien jalkapohjien pysyessä lattiassa. Jatkossa voit irrottaa kädet. Tee liikettä n. 30–60 sekunnin ajan.

**7.** Jatka tekemällä kasakkakyykkyjä puolelta toiselle käsillä tukien, suoristuvan jalan varpaat kääntyvät kattoa kohden. Jatkossa voit irrottaa kädet. Tee liikettä n. 30–60 sekunnin ajan.

**8.** Ota tukea selän puolelta ja lähde kallistamaan vartaloa taakse, voit halutessasi nostaa myös lantiota hieman ylöspäin. Siirry toiselle puolelle ja toista sama. Tee liikettä n. 30–60 sekunnin ajan.

**9.** Siirry lattialle polvi- tai risti-istuntaan ja lähde tekemään ranteiden pyöryliikettä. Tee liikettä molempiin suuntiin 30–60 sekunnin ajan.

**10.** Lähde tekemään lapojen lähennys- ja loiton-nusliikkeitä. Takana avaa käsiä sivuille ja paina lapoja vahvasti yhteen, edessä ikään kuin halaat itseäsi ja loiton-nat lapoja vahvasti. Tee liikettä 45–60 sekunnin ajan.

**11.** Asetu nelinkontin ja lähde tekemään lapapump-pauksia lattialla. Paina ensin voimakkaasti käsillä latti-aan ja loitonna lapoja toisistaan, tämän jälkeen lasketa rintakehää käsien välistä ja lähennä lapoja. Tee liikettä 45–60 sekunnin ajan.

**12.** Jatka nelinkontin tekemällä jousiampujaliikettä puolelta toiselle. Toinen käsi koukistuu vartalon lähelle ja toinen suoristuu. Pyri tuomaan suoran käden puoleista olkapäätä lähelle lattiaa. Tee liikettä 45–60 sekunnin ajan.

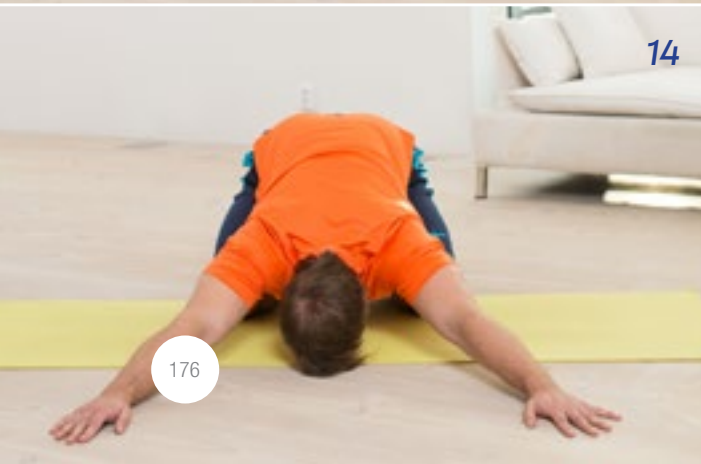
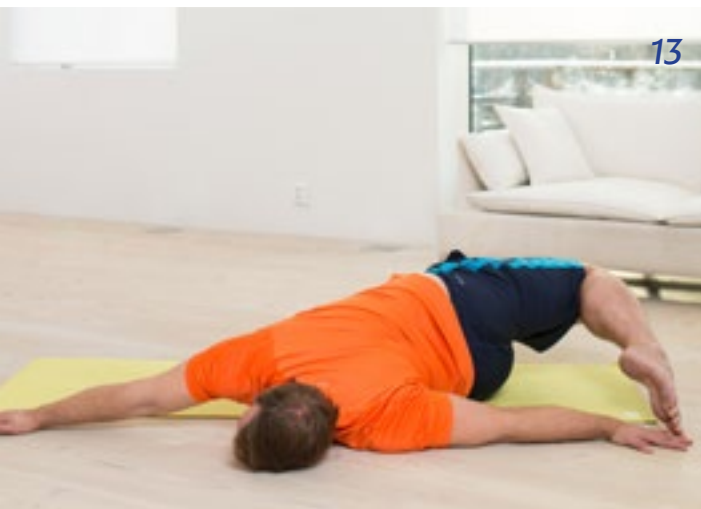




**13.** Siirry päinmakuulle, avaa kädet sivuille ja lähde tekemään skorpionikäntöjä. Nosta toinen jalka ilmaan ja kurota sillä kohden vastakkaisista kättä. Vaihtele puolia vuorotellen. Tee liikettä 45–60 sekunnin ajan.

**14.** Lopuksi laskeudu lapsen lepoasentoon, voit avata polvia hieman leveämmälle jolloin pääset laskeutumaan lantiosta hieman alemmas. Hengitä tässä rauhallisesti 1–2 minuutin ajan.

**Vinkki:** Jos haluat tehdä harjoituksessa tehokkaan jalokojen harjoituksen, niin toista liikkeitä 5–8 useamman kerran sarjana. Jos ylävartalosi kaipaa enemmän avautusta, toista liikkeitä 9–13 useamman kerran sarjana.



## VAHVISTAVA FLOW-HARJOITUS

Varaa hyvin aikaa vahvistavan flow-harjoituksen tekemiseen. Varaa harjoitukseen maton lisäksi joku esine, jota voit pitää käsien välissä. Esimerkiksi joogatiili, kirja tai vesipullo sopivat tähän hyvin.

Harjoitus kestää n. 45–60 minuuttia riippuen siitä, kuinka pitkiä pitoja pidät staattisemmissa seisoma-asennoissa – 3, 5 vai 10 hengityksen kierrosta. Pidäthän harjoituksen pituudesta huolimatta hyvän mittaisen loppurentoutuksen, jotta saat täyden hyödyn harjoituksestasi.

**1.** Aloita asettautumalla rintarangan avausasentoon ja hengitä sisään kohti yläselkää ja rentoudu uloshengityksellä kohti lattiaa.

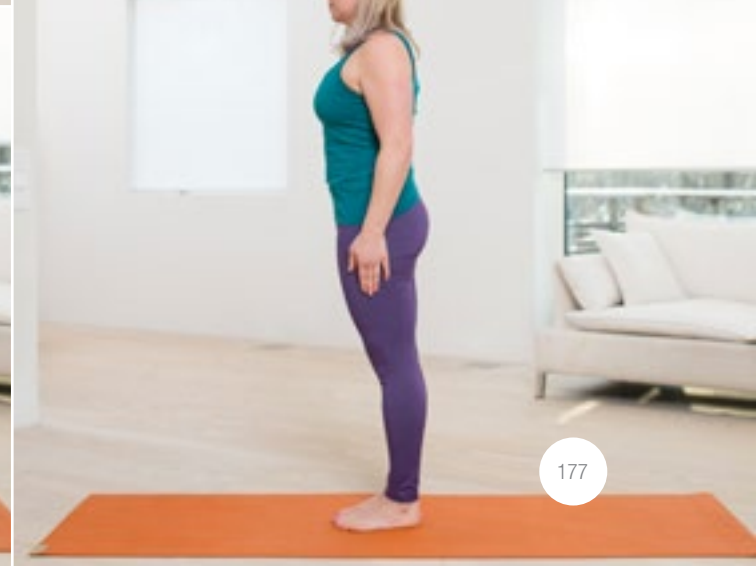
**2.** Siirry konttausasentoon ja lähde tekemään käden pyöritystä. Sisäänhengityksellä kurotat eteen ja ylös ja uloshengityksellä viet kättä yläkautta taakse. Tee molempia puolia n. viisi kierrosta.

**3.** Jatka yläselän avaukseen kiertäen, painon siirtyessä olkapäälle ja ohimolle. Toista molemmat puolet.

**4.** Käy nelinkontin ja siirry tekemään lapapumpauksia, joissa minimoit selkärangan liikkeen. Sisäänhengityksellä tuot lavat yhteen ja uloshengityksellä loitonnat niitä voimakkaasti.

**5.** Nouse nyt kulmaan, eli ns. alaspäin katsovaan koiraan, halutessasi koukista hieman polvia ja pidä kanta-päitä ylhäällä. Pyri suoristamaan rankaa.

**6.** Kävele jalat käsien luokse. Kun paino on jaloilla, koukista polvet ja rullaa pyöreällä selällä pystyasentoon.



**7. Aurinkotervehdykset** – tee seuraavaa liikesarjaa 2–5 kierrosta

**7.1.** Nosta sisäänhengityksellä kädet sivuja pitkin ylös ja anna katseen seurata.

**7.2.** Uloshengityksellä taivuta lantiosta selkää pyöreänä tai suorana alas. Voit tuoda kädet sivuja pitkin tai suoraan etukautta alas.

**7.3.** Nosta kädet säärille tai laita sormenpäät lattiaan, ja sisäänhengityksellä suorista selkää sekä niskaa ja anna katseen seurata lattiaa pitkin.

**7.4.** Koukista polvet ja asettele kämmenet mattoon ja astu rauhassa lankkuasentoon.

**7.5.** Hengitä sisään lankussa ja nojaa hiukan eteenpäin hartiat sormien yllä. Paina lapaluita kohti varpaita, uloshengityksellä punnerra alas tiukalla vartalolla.

**7.6.** Sisäänhengityksellä nouse sinulle sopivan korkeeseen kobra-asentoon tuntien taivutus yläselässä, välttämättä painetta alaselässä. Kierrä hartioita nousuvaiheessa ulos avonaiseen asentoon, puskien kämmeniä lattiaan.

**7.7.** Jatka vatsamakuun kautta alaspäin katsovaan koiraan omaan tahtiin. Jos sinulla on vielä aurinkotervehdyksiä suorittamatta, niin siirry takaisin kohdan 7 alkuun. Muutoin jatka seuraavaan liikkeeseen.

**8.** Astu oikea jalkaterä käsien väliin ja nouse ylös pitkään asentoon, jossa takajalan kantapää on ilmassa. Nosta kädet pään yläpuolelle.

**9.** Uloshengityksellä tuo kädet nyrkkiin lantiolle ja laske hengityksen aikana vasen polvi mattoon. Sisäänhengityksellä palaa asentoon 8 ja toista nämä liikkeet 3–6 kertaa.

**10.** Ponnista ylös soturi 3 -asentoon yhdellä ponnistuksella, tai siirrä takajalkaa lähemmäksi etujalkaa muutamalla siirrolla ja ponnista siitä ylös.

**11.** Laske kätesi lattialle, vasen jalka pysyy edelleen hetken aikaa ylhäällä. Koita suoristaa jalkaa loppuun saakka ja peruuta rauhassa alaspäin katsovaan koiraan.

**12.** Nosta vasen jalka ylös sisäänhengityksellä, pitäen samalla huolta lantion linjasta ja keskivartalon tuesta.

**13.** Hala uloshengityksellä reisi vatsan alle puskien selkää pyöreäksi. Palauta jalka kuvan 12 asentoon sisäänhengityksellä ja toista nämä liikkeet 2–4 kertaa.

**14.** Astu vasen jalkaterä matolle lähelle käsiä. Nouse rauhassa ylös soturi 1 -asentoon. Ennen nousua käännä oikea kantapää mattoon.



**15.** Tuo kätesi selän taakse uloshengityksellä ja risti sormet. Vedä käsiä suoraksi vetämällä lavat yhteen ja kurkota rintarankaa ylös sisäänhengityksellä.

**16.** Kumarru reiden ylle uloshengityksellä koittaen koko ajan pyöristää selkää, purista lapoja yhteen ja nosta käsiä kohden kattoa. Pidä alavatsan kannatus ja hengitä tässä viisi kierrosta.

**17.** Vapauta asento rauhassa ja löydä tiesi alaspäin katsovaan koiraan. Tämän jälkeen toista liikkeit 8–16 niin, että vasen jalka astuu ensiksi eteen.

**18.** Siirry joko lankun tai konttausasennon kautta kyynärvarsilankkuun polvet lattiassa tai ilmassa. Aktivoi keskustan tuki ja loitonna lapoja. Pysyttele asennossa niin monta hengitystä, kuin kykenet säilyttämään hyvän suoritustekniikan.

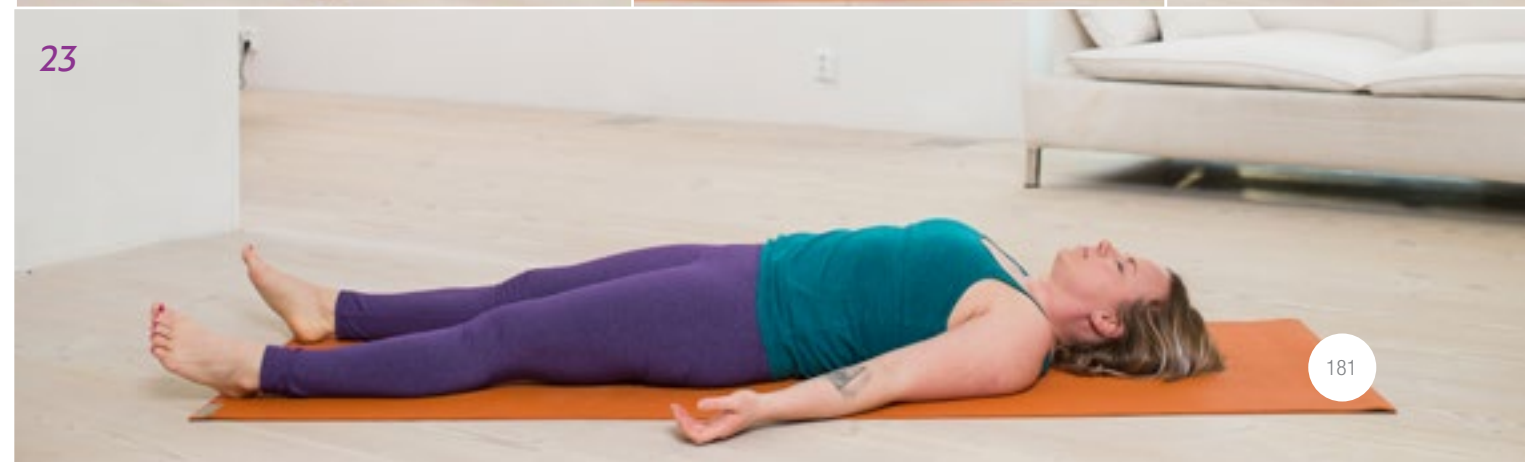
**19.** Siirry selinmakuulle ja ota käsien väliin joogatiili tai vastaava. Nosta jalat kohti taivasta ja pidä huoli, että selkä pysyy suorana. Nosta ylävartaloa ylös uloshengityksellä. Voit halutessasi liittää ylävartalon nostoon myös lantionnoston. Toista 6–10 kertaa.

**20.** Laita joogatiili tai vastaava esine jalkojesi väliin ja lähde laskemaan jalkoja uloshengityksellä alas sen verran, ettei alaselkä karkaa lattiasta. Toista 6–10 kertaa.

**21.** Pidä pieni lepo ennen kuin jatkat puolisiltaan. Muista aktivoita jalat jalkateristä saakka ja jännittää pakarat koko puolisillassa olon ajan.

**22.** Voit nostaa polvet hetkeksi vatsan päälle ja rullailla puolelta toiselle. Jos hartiasoisonta on sinulle tuttu liike, niin voit tehdä sen harjoituksen loppuun. Muista, ettei paino saa valua niskalle.

**23.** Lopuksi jää rentoutumaan selinmakuuasentoon. Älä kiirehdi, vaan anna kehon ja mielen rauhassa palautua harjoituksesta.



## ENERGINEN LIHASKUNTOHARJOITUS

Varaa tähän tehokkaaseen sykettä nostattavaan harjoitukseen hikipyyhe, juomapullo ja penkki tai koroke, jota vasten voit tehdä dippiliikettä. Harjoitus toteutetaan patteriharjoituksena, joka tarkoittaa seuraavaa:

- Tee ensin peräkkäin patterin 1 liikkeet.
- Pidä 1–2 minuuttia taukoa ja toista patteri 1 vielä 1–3 kertaa.
- Pidä 1–2 minuuttia taukoa ja siirry toiseen patteriin
- Tee peräkkäin patterin 2 liikkeet.
- Pidä 1–2 minuuttia taukoa ja toista patteri 2 vielä 1–3 kertaa.

Varaa yhtä liikettä varten minuutti aikaa, josta valitset teetkö sitä 30, 45 vai täydet 60 sekuntia. Jos valitset esimerkiksi 45 sekuntia, niin tällöin lepää 15 sekuntia ennen siirtymistä toiseen liikkeeseen. Koko harjoituksen kesto vaihtelee tauoista ja pattereiden toistoista riippuen n. 20–40 minuutin välillä. Muista, että jo 20 minuuttia tällaista harjoitusta on todella tehokasta.

### PATTERI 1 LIIKKEET:

**1. Sivukyykky:** Avaa jalat leveälle ja jalkaterät n. 45 asteen kulmaan. Siirrä painoa puolelta toiselle. Jos haluat haasteita laskeudu liikkeessä syvemmälle. Varmista, että polvilinja menee samaan suuntaan varvaslinjan kanssa.

**2. Punnerrus:** Valitse itsellesi sopiva taso punnerrukseen niin, että rintakehä koskettaa lattiaa jokaisella suorituksella ja keskivartalon sekä niskan tuki säilyy hyvänä.

**3. Kuppiasentopito:** Valitse itsellesi sopiva taso harjoitteessa niin, että alaselkä pysyy koko ajan kiinni lattiassa.

**4. Kyykkyhyppy:** Ota hieman lantiota leveämpi asento, laskeudu alas ja kosketa sormenpäillä tai kämmenillä lattiaan. Ponnista ylös ja laskeudu pehmeästi alas päkiöille.

### PATTERI 2 LIIKKEET:

**5. Jalan kuljetus:** Asetu nelinkontin ja suorista toinen jalka vartalon taakse. Lähdä kuljettamaan sitä ilmassa sivukautta mahdollisimman eteen ja palaa samaa reittiä takaisin. Vaihda puolta toisella kierroksella.

**6. Penkkidippi:** Vie selkä lähelle penkkiä ja aseta kädet siihen niin, että sormet osoittavat eteenpäin. Purista lapoja yhteen ja vältä kyynärpäiden karkaamista sivuille, kun punnerrat itseäsi alas. Liike muuttuu rannemmaksi, kun suoristat jalat.

**7. Vatsarutistus kierrolla:** Asetu selinmakuulle polvet koukussa. Tee rutistuksia vuorotellen polvien molemmille puolille ja käy välissä koskettamassa hartioiden takaosalla lattiaa.

**8. Kyykky:** Tee liike hallitusti jarruttaen alas itsellesi sopivaan syvyyteen, jonka jälkeen nouset terävästi ylös niin, että lantiolinja suoristuu.



## HAASTAVA LIHASKUNTO- JA LIKKUVUUSHARJOITUS

Varaa tähän tehokkaaseen ja kohtuullisen haastavaan sykettä nostattavaan harjoitukseen hikipyyhe, juomapullo ja koroke, josta voit ottaa tukea. Jos saat harjoitukseen kaverin mukaan, niin vielä parempi – tällöin voitte tehdä kuvien mukaisesti pariharjoitteita. Harjoitus toteutetaan patteriharjoituksena, joka tarkoittaa seuraavaa:

- Tee ensin peräkkäin patterin 1 liikkeit.
- Pidä 30–60 sekuntia taukoa ja toista patteri 1 vielä 1–3 kertaa.
- Pidä 1 minuutti taukoa ja siirry toiseen patteriin.
- Tee peräkkäin patterin 2 liikkeit.
- Pidä 30–60 sekuntia taukoa ja toista patteri 2 vielä 1–3 kertaa.
- Pidä 1 minuutti taukoa ja siirry kolmanteen patteriin.
- Tee kolmatta patteria (2 liikettä) 2–4 kierrosta ilman taukoja.

Tässä harjoituksessa emme pidä taukoja liikkeiden välillä ja pelaamme liikkeissä suoritusmäärillä. Kun olet tehnyt vaadittavan määrän suorituksia, siirryt saman tien seuraavaan liikkeeseen. Koko harjoituksen kesto on tauoista ja pattereiden toistoista riippuen n. 20–40 minuuttia. Muista, että jo 20 minuuttia tällaista harjoitusta on todella tehokasta.

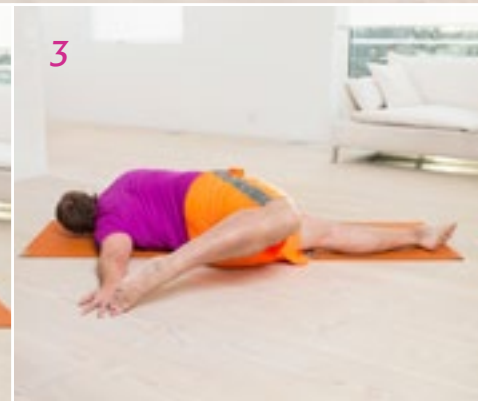
### PATTERI 1 LIIKKEET:

**1. Pistoolikyökky jarruttaen:** Käytä apuna joko koroketta, jota vasten voit painaa kädellä, tai ota tukea parista. Jarruta alas hitaasti viiden sekunnin ajan ja pysy ala-asennossa kaksi sekuntia. Nouse ylös molemmilla jaloilla. Toista liike 3–5 kertaa/puoli.

**2. Jousiampujapunnerrus:** Tee liike seinää vasten, lattialla polviltaan tai todellisena haasteena polvet ilmassa. Tee 5–8 punnerrusta/puoli.

**3. Skorpionikierto:** Jatka punnerrusliikkeestä samantien päinmakuulle ja tee liike hallitusti 5–8 kertaa/puoli.

**4. Vene-asento:** Valitse itsellesi sopiva taso, jossa pystyt pitämään rintakehän auki. Tee liike staattisena pitona 40–60 sekunnin ajan.



## PATTERI 2 LIIKKEET:

**5. Kasakkakyykky:** Lähde tekemään sivukyykkyä, jossa nostat suoran jalan varpaat kohti kattoa. Ota tarpeen mukaan tukea käsillä lattiasta tai haasta itsesi kuvan osoittamalla tavalla. Tee 5–8 kyykkyä/puoli.

**6. Lankkupito suorin käsin:** Käytä apuna paria tai voit nostaa jalat pienelle korokkeelle. Jännitä koko vartalo yhdeksi voimakkaaksi ketjuksi ja loitonna lapoja vahvasti. Ime vatsaa sisälle ja käännä lantiokoria hieman eteenpäin kohden kuppiasentoa. Tee liike staattisena pitona 40–60 sekunnin ajan.

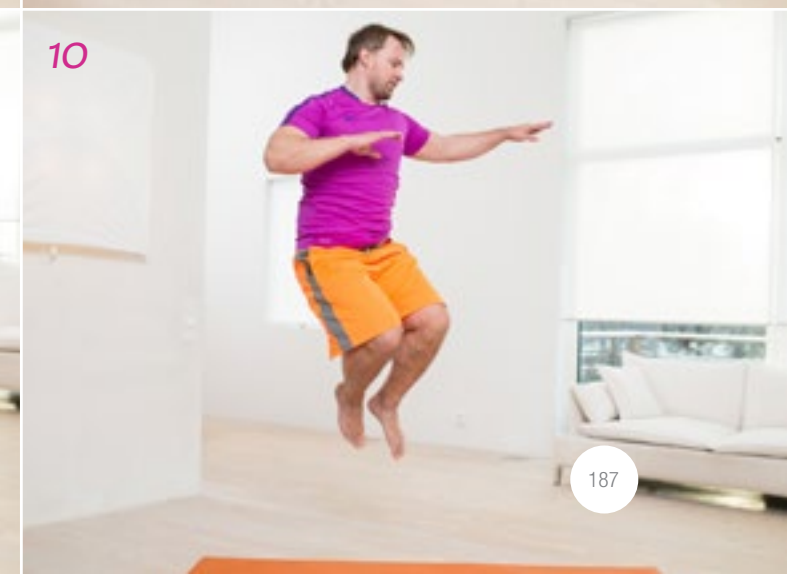
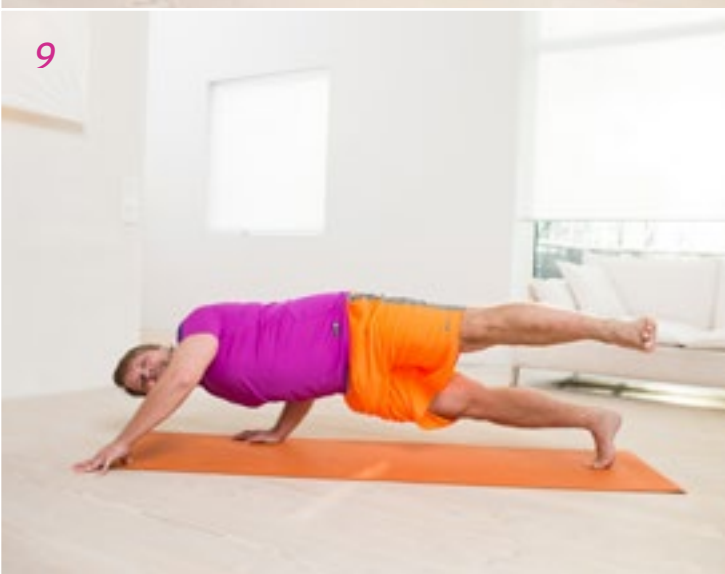
**7. Jalan tuonti ristiin ja auki:** Lähde kiertämään suoraa jalkaa ristiin ja avaamaan lantiosta toiselle puolelle. Tee liikettä 5–8 kertaa/puoli.

**8. Kurotus jalan taakse:** Suorista toinen jalka ylös ja lähde kurottamaan sen ohi. Jos pystyt, vie kämmenet yhteen jalan takana. Tee 5–8 kertaa/puoli.

## PATTERI 3 LIIKKEET:

**9. Punnerruspeleli:** Tee 10 erilaista punnerrusta. Voit pelata niin käsien kuin jalkojenkin asennoilla. Käytä mielikuvitustasi ja haasta kehoasi monipuolisesti.

**10. Kiertohyppy:** Kyykisty syvään ja kun hyppäät ylös, niin lähde kiertämään vartaloa. Aloita ¼ kierroksen hyppillä, josta voit kehittyessäsi suunnata aina täyden kierroksen hyppyä. Muista kuitenkin olla todella varovainen siinä, että hallitset laskeutumiset hyvin. Tee 5–8 hyppyä kumpaankin suuntaan.



# MATKA JATKUU

**30** askeleen matka kohden toimivaa kehoa ja mieltä on nyt tulossa päätökseen. Toivomme, että tämä kirja on saanut sinussa matkan varrella syttymään paljon ajatuksia ja muutaman todella ison sekä merkittävän ajatuksen. Sellaisia ajatuksia, jotka auttavat sinua jokapäiväisessä elämässäsi ja vievät sinua kohden tuota tavoitetta: toimivampaa kehoa ja mieltä.

Matkan varrella on varmasti tullut mutkia matkaan. Tärkeintä on kuitenkin pitää koko ajan suunta oikeana vastoin käymisistä huolimatta.

Tärkeintähän ei ole päämäärä, koska sekin voi muuttua omien toiveiden ja unelmien mukaan matkan varrella. Tärkeintä on juurikin se matka, mitä kuljemme joka päivä. Se, miten saamme matkastamme paremman ja mieluisamman niin itsellemme kuin meille tärkeille ihmisillekin. Se, miten etenemme askel askeleelta.

*"Joskus pieninkin askel oikeaan suuntaan päättyy olemaan elämämme isoin askel. Joten ota askel eteenpäin, vaikkakin kuinka pieni, kunhan vain otat sen."*

## TEE MUUTOKSESTA JATKUVAA

Aina aikamme ja voimavaramme eivät riitä muutosten tekemiseen, mikä on täysin inhimillistä. Muista kuitenkin se, että voit milloin vain palata tämän kirjan pariin ja kerrata vaikkapa yhden yksittäisen askeleen opit.

Muista pysähtyä ja miettiä itseäsi aika ajoin. Ota hetki aikaa ja pohdi omaa elämääsi ja sitä, mitä olet jo saavuttanut. Unelmoi hetki ja mieti tavoitteesi. Ota jälleen kynä käteen ja tee niistä konkreettisia. Ota ensimmäinen askel.

Vaikka kirja päättyy, muista ottaa aina uudestaan ja uudestaan se merkittävin ensimmäinen askel. Askel kohti toimivaa kehoa ja mieltä.

## Liity kirjoittajien seuraan

Tutustu lisää kirjan kirjoittajien ajatusmaailmoihin ja projekteihin osoitteessa [www.toimivakeho.com](http://www.toimivakeho.com) – voit jatkaa heidän kanssaan kirjan avaamalla tiellä niin livekuin online-valmennustenkin muodossa.  
Kirsi Tikka • [www.kirsitikka.com](http://www.kirsitikka.com)  
Jarno Härkönen • [www.jarnoharkonen.com](http://www.jarnoharkonen.com)



Valmentajina kirjailijat Kirsi Tikka ja Jarno Härkönen

# JATKA KANSSAMME MATKAA TOIMIVAAN KEHOON JA MIELEEN

Tarjolla monipuolista  
live- ja online-valmennusta  
yksilöille, ryhmille ja yrityksille.

Lue lisää:  
[www.toimivakeho.com](http://www.toimivakeho.com)  
[www.kirsitikka.com](http://www.kirsitikka.com)



FUNCTIONALITY

## TULE MUKAAN TOIMINNALLISEN HARJOITTELUN JA KEHONPAINO- HARJOITTELUN MAAILMAAN!

Lue lisää: [www.functionality.fi](http://www.functionality.fi) & [www.jarnoharkonen.com](http://www.jarnoharkonen.com)

PIENRYHMÄVALMENNUKSET

RYHMÄLIIKUNNANOHJAAJIEN GROUPTRAINER-KOULUTUS

YKSILOPUOLEN TRAINER-OHJELMA



Valmentajina Jarno Härkönen ja Mikko Paunonen





# GOEXPO

FILLARI

KUNTO

GOLF

BALL  
SPORTS

OUTDOOR

KUVA &  
KAMERA

HORSE  
FAIR

## Suomen suurin urheiluareena

[goexpo.fi](http://goexpo.fi) • [facebook.com/goexpo.fi](https://facebook.com/goexpo.fi) • [#GoExpo](https://twitter.com/GoExpo)

Jättimäinen GoExpo muuttaa Messukeskuksen Suomen suurimmaksi urheilu- ja ulkoiluareenaksi. Tempaa itsesi mukaan kymmenien eri lajien upeisiin esittelyihin! Lue lisää osoitteessa: [goexpo.fi](http://goexpo.fi)

7

tapahtumaa  
samalla  
lipulla!

Download on the  
App Store

GET IT ON  
Google play

Lataa uusi Messukeskus-aplikaatio älypuhelimellesi ja tee omat suosikkilistasi!

## 4.-6.3. Messukeskus Helsinki

**Avoinna:** pe 12-19, La 10-18, su 10-17.

**Liput edullisemmin ennakkoon 3.3. asti verkkokaupasta 15/9/36 €, [shop.messukeskus.com](http://shop.messukeskus.com). Tapahtuman aikana verkkokaupasta ja ovelta 18/11/39 €.**

OIKEITA KOHTAAMISIA. AITOJA ELÄMYKSIÄ. KOSKETUS TULEVAISUUTEEN.



Messukeskus