




Voidaan paremmin – työssä ja vapaa-ajalla

Kongressimessut 14.4.2010

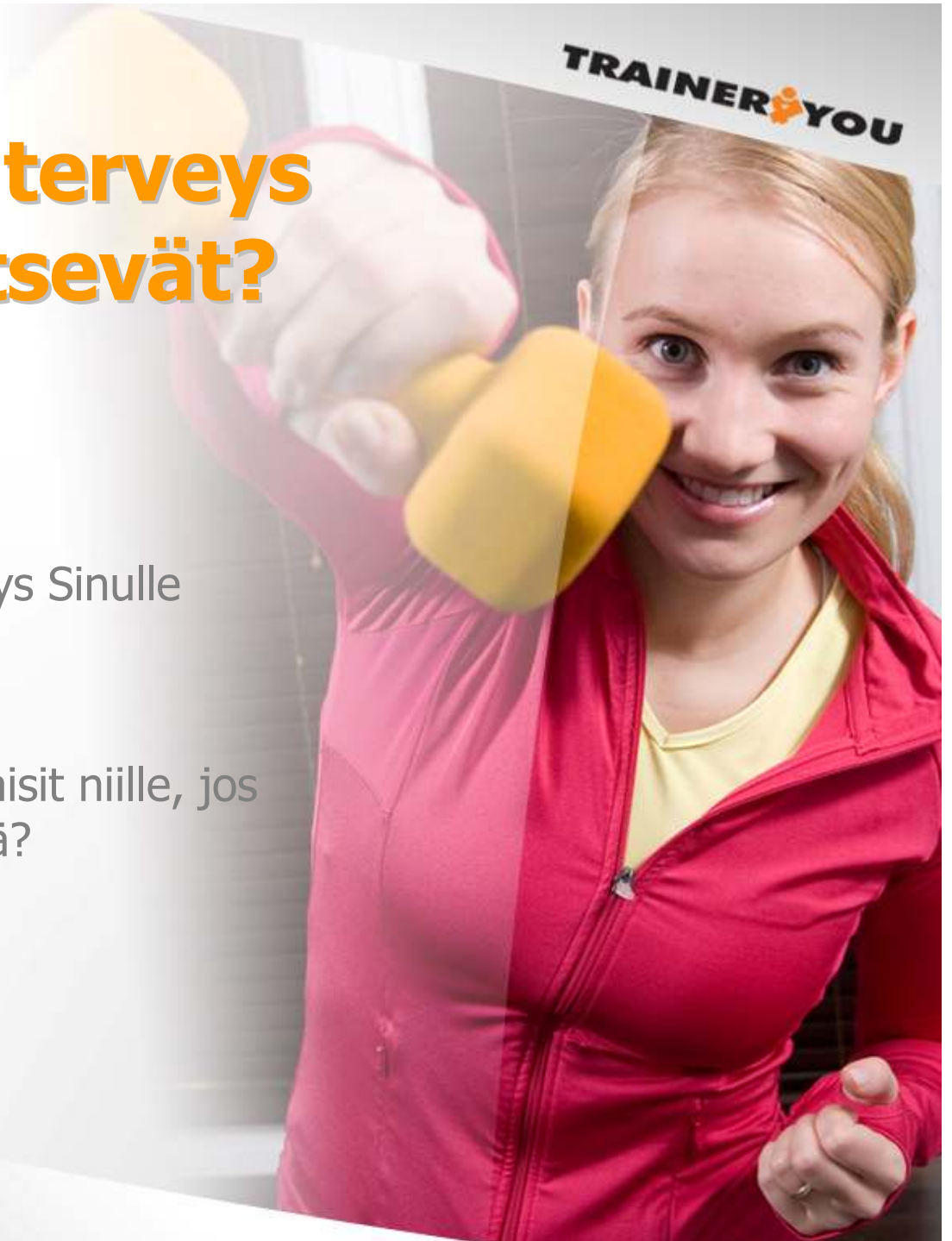
Trainer4You Oy

- Trainer4You Oy on liikunta-alan koulutuspalveluja ja valmennuksellisia liikuntaratkaisuja yksilöille ja yrityksille tarjoava asiantuntijayritys
- *Tavoitteenamme* innostaa ja aktivoida asiakkaitamme sekä madaltaa oppimisen ja liikunnan aloittamisen kynnystä
- *Visiomme* on asiakkaidemme liikunta-tottumusten muuttaminen pysyvästi!

TRAINER  **YOU**

Mitä kunto ja terveys Sinulle merkitsevät?

- **Sulje silmäsi!**
 - Mieti mitä kunto ja terveys Sinulle merkitsevät?
 - Millaisen hintalapun laittaisit niille, jos Sinun pitäisi luopua niistä?



Suomalaisten haaveet vuodelle 2007!

- Suomalaisen Iltapäivälehdessä teettämän kyselytutkimuksen mukaan suomalaiset haaveilivat vuodelta 2007 (top 3)!
 - Enemmän seksiä 16 %
 - Lottovoittoa 36 %
 - Parempaa kuntoa ja terveyttä 42 %



Mitä sitten, jos liikunta ei nappaa?

- Terveystieteiden tutkimuskeskuksen mukaan terveydenhuollon kustannukset huonosta kunnosta ja epäterveellisistä elämäntavoista
- Alkoholi 123-226 milj. €
- Lihavuus 190 milj. €
- Tupakka 246 milj. €
- Liikkumattomuus 250 milj. €

TRAINER YOU



Eikö nappaa vieläkään?

- Fyysisesti inaktiivisten riski sairastua aktiivisiin verrattuna

Sairaus	Riskikerroin
Sepelvaltimotautiin	1,5-2 -kertainen
Aivohalvaukseen	noin 2 -kertainen
Aikuisiän diabetekseen	20-60 % suurempi
Korkeaan verenpaineeseen	30 % suurempi
Paksusuolen syöpään	40-50 % suurempi
Rintasyöpään	30 % suurempi

Lisää syitä liikkumiseen

Terveysriski	Riskikerroin
Murtaa lonkkaluunsa	30-50 % suurempi
Olla lihava, lihoa merkittävästi	2 -kertainen
Menettää aerobista kuntoa	puolet nopeammin
Menettää kykyä selviytyä itsenäisesti	10-20 vuotta aikaisemmin

Viimeinen oljenkorsi 😊

Huono kunto tappaa varmimmin

Riskitekijä	Miehet	Naiset
Huono kunto	2.03	2.23
Tupakointi	1.89	2.12
KVP	1.67	0.89
Korkea kolesteroli	1.45	1.16
Ylipaino	1.33	1.18

HS 15.9.1999; Journal of American Medical Association 1996, vl. 276, no 3

Liikunnan hyödyt ja "haitat" puntarissa

- Mitä saan ja mitä menetän, jos panostan enemmän kuntooni ja terveyteeni?
- Pistä haitat ja hyödyt puntariin -> kumpi puoli painuu enemmän?
 - Mitä saan?
 - Mitä menetän?
 - Kannattaako panostus?

Miksi liikkuisin?

- Fyysiset syyt
- Terveydelliset syyt
- Psyykkiset syyt
- Sosiaalisuus
- Mielihyvä, tavoitteet, ajanviete...



Mistä hyvä kunto koostuu?

- Hyvä kunto on harmoninen kokonaisuus:
- Kestävyys eli sydämen ja keuhkojen kunto
- Voima eli lihaskunto
- Liikkuvuus eli notkeus
- Tasapaino
- Koordinaatio
- Kehonkoostumus



Liikuntaresepti

- Liikuntalajit
- Määrä
- Kesto
- Teho

=> hämmentämällä yksilöllinen liikuntasoppa!

Kunnon kohentamisen kulmakivet

- Säännöllisyys ja pitkäjänteisyys
- Miellyttävä muutos – ei mullistus!
- Into ja tahto – sitoutuminen!
- Monipuolisuus - muista moottori ja kori sekä huoltovälit!
- Hitaasti kiiruhtaminen
 - Ensin lisää määrää, sitten kestoja ja sitten vasta tehoa!

TRAINER YOU



Ravitsemus remonttiin!

- Ravitsemus tukee tai romuttaa terveyttä!
- Ravitsemusremontin kulmakivet
 - Säännöllisyys (4-5 x 3-4 tunnin välein)
 - Kohtuullisuus
 - Monipuolisuus (lautasmalli)
 - Terveellisyys
 - Energiaravintoaineiden tarkoituksenmukainen suhde

Viisi askelta kohti parempaa kuntoa ja oloa!

TRAINER YOU

1. Kirkasta tavoitteesi ja aseta välitavoitteet
 2. Laadi suunnitelma – aseta rima aluksi tarpeeksi matalalle!
 3. Lähde liikkeelle – pysy suunnitelmassasi!
 4. Älä lannistu – palaa suunnitelmaan
 5. Palkitse itsesi – päivitä tavoitteesi!
- Kun "täytyy lähteä" –fiilis muuttuu "mukavaa mennä" –fiilikseksi tiedät onnistuneesi. Ulkoiset motiivit ovat muuttuneet sisäisiksi. Liikunnallisesta elämäntavasta on tullut uusi tasapainotilasi!

