

Omaan elämään liikuntadiili

Raija Laukkanen vakuuttaa liikunnan monipuolisista terveysvaikutuksista

Seppo Pessinen

Petri Ojanen
FORSSAN LEHTI

- Jokaisen pitäisi tehdä liikuntadiili itsensä kanssa, arvioi terveystieteiden dosentti **Raija Laukkanen** Forssassa Kehon hyvinvointi -tilaisuudessa. Hän puhuu kovien tutkimustulosten perusteella liikunnan ilosanoman ja terveysvaikutusten puolesta.

- Liikunta on mahdollisuus, jota ilman ei ole oikein hyvä olla.

Liikunta liittyy terveyteen, mutta vaikutukset ovat yksilöllisiä. Riittävä liikunta lisää todistetusti kuntoa, laskee lepoverenpainetta, nostaa miehillä hyvän kolesterolin osuutta, pitää verensokerin ja siten diabeteksen kurissa, pitää luuston kunnossa, vetreyttää selkää, niskaa ja hartioita, voi parantaa 2-3 tuntia ennen nukkumaan menoa unen laatua ja auttaa pysymään sopivassa painossa. Mielialakin paranee.

Hyvä terveystieteiden annos merkitsee minimissään 30 minuuttia kävelyä kohtalaisella raskuudella useimpina viikon päivinä, 150 kilokalorin lisäystä päivittäisessä kulutuksessa, 8000- 10 000 askelta päivässä tai viittä porraskerrosnousua viidesti päivässä.

- Portaat sydäntä varten ylös ja luiden takia alas, Laukkanen tiivistää.

Ihmisen ei paranisi istua-kaan aloillaan kuin kolme tuntia kerralla tai maksimissaan kuusi tuntia päivässä.

Liian huono kunto on huono syy vältellä liikunnan aloittamista. Itse asiassa Raija Laukkanen opastaa, että "paras lähtökunto on nollakunto". Huonosti liikkuva saa kuntosaleen nousemaan parhaiten pienelläkin panostuksella.

Joillakin kunto kohenee juuri kestävyysliikunnalla, toisilla paremmin kuntosaliharjoittelulla. Se riippuu perinnöllisestä lihassolurakenteesta; toisilla on enemmän nopeita lihassoluja kuin muilla. Nopeat lihassolut kehittyvät hyvin lyhytaikaisessa räjähävässä suorituksessa, kun hitaat lihassolut ovat omiaan pitkäkestoiseen suoritukseen.



Sieneen tai kävelylenkille. Raija Laukkanen kannustaa pitämään hyvinvoinnistaan huolta liikkumalla.

Kuntoliikuntasuositus puuhuu hengästyttävästä kestävyysliikunnasta 3-5 kertaa viikossa ja 20-60 minuutin kestosta, mutta se, paljonko kukin harjoitusta tarvitsee tiettyyn kuntoon, on yksilöllistä kuten palautuminenkin.

Kunkin pitää valita, mikä liikuntalaji sopii itselle. Se riittää, että kyseinen liikun-

tamuoto tuntuu hyvältä, sillä liikunnasta ei kannata ottaa stressiä.

Se, mikä useissa suosituksissa unohtuu, on palautumisen ja levon merkitys, koska siihen ei ole ollut pitkään aikaa päteviä mittareita. Sopiva liikunta voi tehostaa ihmisen palautumista raskaasta työstä, mutta liian rankka

liikunta vain lisää kuormitusta. Omaa kehoaan pitää osata kuunnella.

- Liikuntaa ja lepoa pitää rytmittää

Hokkus pokkus -menetelmät eivät Raija Laukkanen mielestä kuulu kestävään painonhallintaan. Liikuntafysiologina hän korostaa jatkuvan,

säännöllisen liikunnan merkitystä painonhallinnassa ja oudoksuu lääkehoitoja ja laihdutusleikkauksia.

Yhdysvaltalainen laaja selvitys onnistuneista laihduttajista löysi heidän joukostaan vain yhden yhdistävän tekijän: säännöllisen liikunnan harrastuksen. Liikunta auttaa tieteellisen näytön perusteel-

la painonhallintaan yhdessä muiden elintapojen kanssa, mutta se vaatii Laukkanen mukaan paljon.

Kehon hyvinvointi -tilaisuuden järjestivät Suomen rentoutusterapia ja rentoutuskeskus Kehrä Forssasta. Osallistujia HAMKin auditoriossa Kehrämöllä on puolensataa.