

"Elämä ilman treeniä on
kuin taivas ilman tähtiä"

- Tiilimäen Titaani



TIILIMÄEN TITAANIN HYVINVOINTIOPAS

SISÄLTÄÄ OHJEET TERVEELLISEMPÄÄN ELÄMÄNTYYLIIN.



TIILIMÄEN TITAANIN
TREENITEHDAS

Fugazi Oy, Jaakontie 20, 28500 Pori | www.tiilimaentitaani.fi | pt@tiilimaentitaani.fi | 044 3055030

LIIKUNTA ON LÄÄKE

Olen tiivistänyt tähän hyvinvointioppaaseen muutamia perusasioita, joita noudattamalla voi lähteä turvallisesti kohti uutta ja antoisaa arkea - liikunnallista sellaista. Monet kysyvät minulta jo alkuvaiheessa, pitääkö alkoholin käyttö lopettaa tai saako enää koskaan syödä jäätelöä? Näihin ja moniin muihin asioihin löytyy vastauksia tästä tietopaketista.

Hyvän arjen kulmakivet:

1. Lepo
2. Liikunta
3. Ravinto
4. Arki

1. LEPO

Riittävä lepo ja rauhoittuminen ovat tärkeitä hyvinvoinnin kannalta. Lepoa on kuitenkin kahta lajia: uuvuttavaa sekä rakentavaa.

Työpäivän jälkeen sohvalle rojahtaminen on pitkässä juoksussa kuluttavaa, sillä se lisää uupumuksen tunnetta - ei välittömästi - ja siksi se on luonteeltaan hitaasti kehoa ja mieltä nakertavaa. Aivojen nollaaminen ei saisi tapahtua passiivisen tv:n katselun kautta, vaan antamalla aivoille uusia virikkeitä, ajatuksia ja suoritteita.

Rakentavaksi levoksi luokittelisin aktiivisen levon, jossa työpäivän jälkeen rentoudutaan harrastusten, ulkoilun, kotitöiden tai vaikkapa lukemisen parissa.

Unen osuus levosta on korvaamattoman tärkeä ja uusimpien tutkimusten mukaan sinivalo (lämpärit, tabletit, kännykät ym.) häiritsevät melatoniinin normaalia tuotantoa ja siksi olisikin ensiarvoisen tärkeää jättää esimerkiksi päätetyöt töihin tai tehdä ne muualla kuin sängyssä.

2. LIIKUNTA

Liikunnalla on monia terveyshyötyjä. Jo muutaman harjoituskerran jälkeen kehossa tapahtuu monia asioita, joiden mekanismit vaikuttavat positiivisesti mielialaan, verenpaineeseen, verensokeriarvoihin ja rasva-aineenvaihduntaan. Liikunnan lisääntyessä positiiviset vaikutukset edellä mainittuihin osa-alueisiin kertautuvat.

Liikunta pitää pään ja kropan hyvässä hapessa. Liikuntaa ja sen tasoja on monenlaisia. Useimmille kuntoliikukujille riittää kolme tai neljä tuntia liikuntaa viikossa. Itse suosittelisin liikuntaa seuraavanlaisen kaavan mukaisesti:

2.1 VIIKOTTAINEN LIIKUNTA

Yksi lihaskuntoharjoittelu, jossa käydään kiertoharjoittelun kautta läpi kaikki lihasryhmät

Yksi hapenottokykyä kehittävä intervalliharjoitus

Yksi peruskestävyyttä lisäävä pitkä ja matalatehoinen juoksu/kävely tai pyörälenkki

Yksi lajikohtainen harjoitus (lentopallo, uinti, juoksu ym.)

YHTEENSÄ: 4 harjoitusta, joiden kesto on seuraavanlainen:

- Lihaskunto (noin 60min)
- Intervalli-harjoitus (30-40 min)
- PK-treeni (2-3 tuntia)
- Lajikohtainen (1-1,5tuntia)

Neljä harjoituskertaa yhdistettynä monipuoliseen ruokavalioon ja riittävään lepoon tuottaa hyvää oloa ja laukaisee positiivisia hormonaalisia toimintaketjuja elimistössä.

2.2 LIIKUNNAN TEHOALUEET

50–60% maksimista

Usein päivittäisen arkiaktiivisuuden sykealue

Mitä tehdä: siivous, kotityöt, kävelylenkki, työmatkapyöräily ym.

60–75% maksimista

Peruskestävyysalue, jolla suurin osa harjoittelusta tulisi tapahtua

Mitä tehdä: pitkä juoksu/kävelylenkki tai pyörälenkki (kestoltaan noin 90 min - 2h)

75–85% maksimista

Vauhtikestävyysalue, ns. tehoalue, joka totuttaa kehoa nopeampaan suoritukseen, parantaa kestävyyttä ja lisää nopeutta, jota voit ylläpitää ilman maitohapon muodostusta

Mitä tehdä: 10-15 minuutin juoksuvedot, ripeä uinti tai hengästyttävä fillariveto (10min)

85–100% maksimista

Maksimikestävyysalueella eteneminen muuttuu maitohapon myötä todella raskaaksi. Kuntoilijan ei tarvitse harjoitella näin kovaa kuin silloin tällöin jonkin harjoituksen sisällä

Mitä tehdä: 200m vetoharjoitukset (juoksu), 2 minuutin intervallit (pyörällä)

2.3 MITEN TEHOALUEET LASKETAAN

Laskennallinen tehoalue saadaan seuraavalla esimerkkikaavalla:

Maksimikestävyys = 220bpm - ikä (40) = 180bpm (Beats per minute)

Oman maksimikestävyysmäärityksen jälkeen syke-alueet voidaan laskea puhtaasti prosenttilaskulla seuraavasti:

VK-alue (vauhtikestävyys) 75-85% maksimista

$180\text{bpm} \times 75\% = 135\text{bpm}$ - $180\text{bpm} \times 85\% = 153\text{bpm}$ = VK-alue

Esimerkin VK-alue on 135-153bpm.

Normaalia kuntoliikuntaa harrastavan henkilön ei tarvitse juurikaan välittää syketasoista, sillä peruskestävyyden ja vauhtikestävyysmäärittämiseen on hyvin yksinkertainen keino. Jos pystyt puhumaan vaikeuksitta juoksulenkillä, olet peruskestävyysalueella, jos taas puhuminen on katkonaista ja hengästyttävää, olet vauhtikestävyysalueella.

2.4 LIIKUNNAN ALOITTAMISEN KULMAKIVET

Liikunnassa motivaatiolla ja nousujohteisuudella on merkittävä rooli. Määrittele tavoitteesi kuitenkin siten, että otat mukaan välitavoitteita. Ilman välitavoitteita itse päätavoite voi muodostua liian kaukaiseksi unelmaksi, ja se jos mikä voi lannistaa kovemmankin kundan ja mimmin. Seuraavassa muutama karikko, joita välttämällä matkasta kohti uutta elämäntyyliä tulee antoisaa:

- Lähde liikkeelle rauhallisesti
- Muista, että Kiinan muuria ei rakennettu päivässä
- Lisää liikuntaan hiljalleen haastavampia treenejä
- Älä aliarvioi lihashuollon (rullaukset, liikkuvuus- ja venyttelyharjoitukset) merkitystä
- Valitse välitavoite joka motivoi eteenpäin
- Suunnittele viikottainen liikunta siten, että aikaa jää arjen askareille



2.5 KUNTOSALIHARJOITTELU

Alla voimatasot taulukkona:

LUOKKA	ALALAJI	TOISTOT / PAINOT / PALAUTUS
Kestovoima Kestovoima	Lihaskestävyys Voimakestävyys	15-100 / 0-40% / 1-30sek 12-15 / 40-60% / 30-60sek
Maksimivoima Maksimivoima	Perusvoima Maksimivoima	6-10 / 60-80% / 1-4min 1-6 / 80-110% / 4-5min
Nopeusvoima Nopeusvoima	Pikavoima Räjähtävä voima	4-8 / 0-40% / 3-5min 1-6 / 30-60% / 3-5min

VOIMATASOT TAVOITTEEN MUKAAN

KESTOVOIMA	Lihaskuntoharjoittelua aloitteleville. Lähdetään liikkeelle kevyistä kuormista ja nostetaan hiljalleen kuormaa ja vähennetään toistoja siirryttäessä lihaskestävyydestä voimakestävyyteen.
MAKSIMIVOIMA	Edistyneemmille saliharjoittelijoille, joiden tavoitteena on lisätä massaa (perusvoima) tai kasvattaa raakaa voimaa hermotusten kautta (maksimivoima).
NOPEUSVOIMA	Harjoittelun osa-alue, jossa nopeat lähdöt ja suunnan muutokset vaativat lihaksilta nopeutta ja räjähtävyyttä. Kyseisiä voimatasoja vaaditaan muun muassa jääkiekossa, heitto- ja ponnistuslajeissa.

HUOM: Aloittelijan on aina syytä aloittaa harjoittelu lihaskestävyydestä ja jatkaa siitä tarpeen mukaan muille tasoille.

3. RAVINTO

Hedonistisen elämäntyylin vallatessa kulttuurin, ihmiset ovat tulleet yhä välinpitämättömmiksi siitä, mihin kaikki tuo "hetkessä" eläminen johtaa sekä yksilö- että yhteisötasolla puhumattakaan ympäristön rasituksesta.

Seuraavassa lyhyt tietopaketti siitä, mitä kannattaa syödä ja kuinka paljon. Tässä tietopaketissa en lähde avaamaan sitä, kuinka paljon ruokatuotanto kuluttaa ympäristön resursseja.

3.1 KALORIT

Koska kaikilla ei ole mahdollisuutta rampata kehonkoostumusmittauksissa viikottain, niin parhaat ohjeet päivittäisen ravinnonsaannin kannalta ovat seuraavat:

- Syö tasaisin väliajoin
- Vältä piilosokereita ja kovia rasvoja
- Syö proteiinia jokaisella aterialla
- Vältä napostelua
- Päivän tärkein ateria on aamupala
- Syö runsaasti kasviksia, jonkin verran hedelmiä sekä sopivasti hyviä rasvoja
- Vältä lyhytkeittajaisia hiilihydraatteja ja siitä valmistettuja ruokia (leipä, pasta, pullat, kakut, ym.)

>>

3.2 ENERGIARAVINTOAINEET

- hiilihydraatit 4kcal per gramma
- proteiinit 4kcal per gramma
- rasvat 9kcal per gramma
- Alkoholi 7Kcal per gramma

3.2.1 HIILIHYDRAATIT

Hiilihydraatit ovat ravinnon perusta. Tärkeimmät hiilihydraattien lähteet ovat viljatuotteet, kasvikset, peruna, hedelmät ja marjat.

Hiilihydraatteja tarvitaan noin 200 - 400 g päivässä.

Painokiloa kohti ilmaistuna hiilihydraattien tarve on 5 g/kg.

Esimerkiksi 50 kg painava poika tarvitsee siis 250 g hiilihydraatteja päivässä.

Laihduttajan on hyvä pudottaa hiilareita päivittäisessä ruokavaliossa ja vaihtaa hiilaripitoiset ruoat paljon kuitua sisältäviin versioihin.



On järkevämpää pitää kalorit kaupan hyllyllä kuin vyötäröllä.

- Tiilimäen Titaani

TÄRKEÄÄ: Suosi kuitupitoisia ruokia ja painota hiilarien saanti aamiaiselle ja lounaalle sekä ennen treeniä. Vältä hiilarien syömistä illalla.

3.2.2 PROTEIINIT

Proteiinit eli valkuaisaineet ovat sekä suoja- että energiaravintoaineita. Proteiinit ovat välttämättömiä elämälle, ja niistä saadaan energiaa. Proteiinia suositellaan saatavaksi 10 - 20 % päivän energiasta. Painokiloa kohti proteiinien tarve on 1,1-1,3 grammaa.

TÄRKEÄÄ: Proteiinia tulisi saada jokaisella aterialla

3.2.3 RASVAT

Energian lisäksi rasvoista saadaan välttämättömiä rasvahappoja sekä tärkeitä, rasvaliukoisia vitamiineja. Rasvoista saa paljon energiaa: yksi gramma rasvaa sisältää yli kaksi kertaa enemmän energiaa kuin sama määrä hiilihydraatteja tai proteiineja. Tästä syystä runsasrasvainen ruoka lihottaa helposti. Elimistö muuttaa myös ylimääräisen hiilihydraatin ja proteiinin rasvaksi, joka varastoituu elimistöön.

TÄRKEÄÄ: suosi pehmeää rasvaa (kasvirasva) kovan sijaan eli kasviöljyjä eläinperäisten rasvojen sijaan. Poikkeuksena kookosrasva, joka sisältää poikkeuksellisen paljon tyydyttynyttä rasvaa

3.2.4 ALKOHOLI

Elämäntapamuutoksessa ei tarvitse jättää esimerkiksi alkoholia pois kuvioista, jos sen kulutus on kohtuullisella tasolla. Suositeltava annosmäärä (jos siis alkoholia ylipäätään pitää nauttia), on noin 2-4 annosta viikossa. Alkoholi on runsaasti energiaa sisältävä energialähde, mutta sen pahimmat haitat ovat yleensä mielialaan liittyviä ja yhdessä työperäisen stressin kanssa se on huono yhdistelmä.

3.3 KIVENNÄISAIINEET

Kivennäisaineet eli mineraalit ovat ravinnosta saatavia suoja-aineita. Kivennäisaineet jaetaan kahteen ryhmään. Makrokivennäisaineisiin kuuluvat ne mineraalit, joita elimistömme tarvitsee suurempia määriä. Toiseen ryhmään kuuluvat mineraalit, joita elimistömme tarvitsee vähemmän. Näitä mineraaleja kutsutaan hivenaineiksi. Natrium ja kalium ovat elektrolyyttejä. Ne säilyttävät elimistön nestetasapainon.

Esimerkkejä makrokivennäisaineista: kalsium, fosfori ja magnesium

Esimerkkejä hivenaineista: rauta, sinkki, kupari, mangaani, jodi, kromi, seleeni, rikki, kloori

Elektrolyytit: natrium, kalium

3.4 VITAMIINIT

Jokaisella vitamiinilla on tärkeä tehtävä elimistössä. Vitamiineja ovat A-, D-, B-, K- ja C-vitamiinit. Vitamiinit jaetaan rasva- ja vesiliukoisiin.

Vesiliukoiset: B- ja C -vitamiinit

(täysjyväviljasta, maitotuotteista, kasviksista, hedelmistä, marjoista ja lihasta)

Rasvaliukoiset: A-, D-, E- ja K-vitamiinit

(ensisijaisesti rasvaisista elintarvikkeista ja rasvoista, myös joistakin kasviksista)

3.5 RUOKARYTMI

Noudattamalla oikeaa ruokarytmiä ja annoskokoja, paino voidaan pitää helposti hallinnassa. Vanha elämänviisaus: Syö eläaksesi - älä elä syödäksesi



4. ARKI

Arki on joskus yhtä hässäkkää mutta muista, että arjen kiirettä ei saa päästää niskan päälle.

Hyviä vinkkejä arjen haasteisiin on mm:

- Suunnittele ruokailut etukäteen
- Jätä työt työpaikalle, sillä muuten niistä ei pääse koskaan eroon
- Organiso
- Muista kalenterointi
- Älä ahmi harrastuksia, sillä joskus pelkkä hyvä kirja tai elokuva resetoi hienosti arjen stressiansat
- Muista, että maailma ei tule valmiiksi vaikka kuinka yrittäisit
- Pyhitä päivä ystäville ja perheen parissa olemiselle

LOPPUSANAT

Kukaan ei ole luovuttaja, sillä ei ole mitään luovutettavaa. Modernissa elämässä vastaan tulee sadoilla miljoonilla euroilla rakennettu markkinakoneisto, jonka pääasiallinen tehtävä on saada ihmiset kuluttamaan.

Kun huomaa eron luovuttamisen ja ansoihin kapsahtamisen välillä, arjesta voi tulla jopa mielenkiintoista, sillä vaikka kaikki hyvinvointialalla olevat ihmiset yrittävät rakentaa huikeita pilvilinnoja asiakkansa parhaaksi, kaikkein tärkein on omien ongelmien tunnistaminen, niiden analysoiminen ja ennen kaikkea tätä aikaa hallitsevan kuluttamisen kyseenalaistaminen.

Päivittäinen lyhyt ulkoilu tai juoksulenkki ottaa niskalenkin suklaapatukasta tai punaviinilasillisesta, kun vain määrittelemme omat todelliset tarpeemme. Siihen ei riitä viikko, kuukausi tai edes vuosi, sillä oman itsensä uudelleenlöytäminen kaiken krääsän ja tuputtamisen keskellä voi vielä aikaa enemmän kuin uskotkaan.

Muista aina itseäsi palkitessa, että tuo palkitsemisen hetki on hyvin lyhyt ja johtaa yleensä vain ongelmien syvenemiseen. Vaihtoehtoja on - paljon. Tutki niitä, tutustu niihin ja kokeile niitä, sillä me olemme täällä vain kerran. Toivottavasti emme vain turhanpäiväisen tv-ohjelman tai vieläkin turhemman herkun takia.

Treeniterveisin

Jaakko "Tiilimäen Titaani" Jäntti

Lisätietoja ja kysymyksiä oppaasta: pt@tiilimaentitaani.fi / puh. 044 3055030

Lähteet: ruokatieto.fi, Liikunta - paras lääke (Anders Hansen, Carl Johan Sundberg), Kuntoilijan käsikirja (Riku Aalto)

Kuvat: Shutterstock

Grafiikka: Tiilimäen Titaani (takasivun grafiikka: syohyvaa.fi)

SYÖ HYVÄÄ

JOKAISELLE LÖYTYY TAPA SYÖDÄ HYVIN

LISÄÄ



VAIHDA



VÄHENNÄ



Juureksia &
vihanneksia
eri värisinä

Valkoinen leipä,
riisi & pasta
täysjyväisiin tuotteisiin

Suolan lisäämistä ruokaan,
suolaisia leipiä, leikkeleitä
ja juustoa

Herneitä, papuja
ja linssejä

Voi ja voita sisältävät
levitteet margariineihin
ja kasviöljyihin

Limuja, energiajuomia, mehuja
Makeisia, makeita leivonnaisia
Sokerisia jogurtteja ja viilejä

Marjoja ja hedelmiä
eri värisinä

Rasvainen maito, piimä,
jogurtti ja juustot
vähärasvaisempiin

Makkaroita ja leikkeleitä
Naudan-, sian- ja
lampaan lihaa

Kalaa ja muita
mereneläviä

Ruuan paistaminen
uunissa hauduttamiseen
ja keittämiseen

Napostelua
aterioiden välillä

Pähkinöitä
ja siemeniä

Pikaruoka kotiruokaan

Alkoholia sisältäviä juomia



Katso lisätietoja: www.syohyvaa.fi

