

AKTIIVINEN ARKI: VIREYTTÄ JA HYVINVOINTIA LIIKUNNASTA

Hyvinvointivalmennus osatyökykyisille Peurungassa (5 + 3 pv)

Tavoite

Aktiivinen arki: vireyttä ja hyvinvointia liikunnasta -hyvinvointivalmennuksessa tarkastellaan arjen aktiivisuuden merkitystä omaan hyvinvointiin. Jaksoilla tutustutaan erilaisiin liikuntamuotoihin tavoitteena löytää intoa ja uskallusta kokeilla uutta sekä löytää itselle sopivia keinoja hyvinvoinnin parantamiseksi.

Nykypäivänä työtahti kiihtyy ja arjessa saattaa olla vain vähän hetkiä hengähtää ja liikkua. Miten pienetkin teot tuovat aktiivisuutta ja hyvinvointia arkeen? Työrytmi voi usein olla yksipuolista ja kuormittavaa, joka yhdessä arjen liikunnan vähyyden kanssa aiheuttaa tuki- ja liikuntaelinsairauksille altistumista. Tuki- ja liikuntaelimestön vaivat aiheuttavat paljon sairauslomapäiviä ja ovat toiseksi yleisin syy joutua enneaikaiselle eläkkeelle.

Valmennuksen tavoitteena on auttaa tunnistamaan omaan terveyteen ja hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä. Lisäksi valmennuksen aikana kartoitetaan kuntotestien avulla tuki- ja liikuntaelimestön nykyistä tilaa sekä etsitään mielekkäitä liikunta- ja kehonhuoltotappoja terveyden ja elämänlaadun ylläpitämiseksi. Hyvässä seurassa ja motivoivassa ympäristössä saadaan lisää kipinää omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen.

Hyvinvointivalmennuksen aikana toteutetaan yksilöllisiä terveystmittauksia (mm. kehonkoostumus, verenpaine) sekä fyysisen kunnon mittauksia (polkupyöräergometri-, lihaskunto- ja liikkuvuustestit). Mittausten sekä terveystkyselyiden avulla fyysisen kunnon kehittymistä pystytään seuraamaan seurantajaksojen välillä. Mittareiden pohjalta laaditaan lisäksi henkilökohtainen hyvinvointisuunnitelma, jonka tavoitteena on kannustaa omatoimiseen hyvinvoinnin edistämiseen.



5 PÄIVÄÄ

alustava ohjelma



maanantai

klo 12.30-13.45 Tuloinfo

- Tervetuloa Peurunkaan
- Infoa hyvinvointivalmennuksesta, viikon toiveet ja tavoitteet
- Hyvinvointisuunnitelman alustus sekä terveystarkastusten palautus

klo 14.00-14.45 Aktivoiva alkulämmittely

- Aktiivisia kehoa avaavia venytyksiä sisältävä harjoitus valmistaa kehon testeihin.

klo 15.00 alkaen Polkupyöräergometritestit

- Kestävyyskunnan kartoittaminen
- Testi mittaa sydämen ja verenkiertoelimistön kuntoa. Epäsuoran submaksimaalisen testin avulla saadaan arvio maksimaalisesta hapenottokyvystä. Tulosten perusteella laaditaan henkilökohtainen liikuntaohjelma sykesuosituksineen eri kestävyysalueille.
- Henkilökohtainen aikataulukko

klo 15.00 alkaen Majoittuminen

klo 17.00-19.00 Päivällinen

klo 18.00-21.00 Palautumista tukevaa omatoimista liikuntaa

- Kylpylä, kuntosali
- Omakustanteisesti myös esim. keilailu ja hemmotteluhoidot
- Iltaliikuntaryhmät -50%

tiistai

klo 7.00-10.00 Aamiainen (aamiaista suositellaan kehon koostumuksen mittaukseen jälkeen)

klo 8.00-9.00 Kehonkoostumuksen mittaus

- klo 8.00-8.30 ryhmä A
- klo 8.30-9.00 ryhmä B
- Kehonkoostumusta mitataan bioimpedanssia hyödyntävän InBody 720 -mittalaitteiston avulla
- Menetelmä perustuu pienen sähkövirran johtamiseen kehon läpi. Koska vain kehon sisältämä vesi johtaa sähköä, voidaan kehon koostumus laskea mittaamalla kehon impedanssia, eli sen sähkövirralle aiheuttamaa vastusta.

klo 10.00-11.30 Aerobinen harjoitus syke seurannalla

- Harjoitus toteutetaan vuoden ajan ja sään mukaan sisällä tai ulkona. Lajeina mm. indoor cycling -sisäpyöräily, pyöräily tai sauvakävely.
- Harjoituksessa hyödynnetään polkupyörätestin mukaisia henkilökohtaisia sykerajoja.

klo 11.45-12.45 Lounas

klo 12.45-13.45 Luento: Liikunnan merkitys hyvinvointiin

- Luennolla pohditaan sitä, miten arjen aktiivisuuden ja liikunnan riemun avulla rakennetaan hyvinvointia. Miksi kannattaa liikkua, ja millaiset pienetkin teot vaikuttavat positiivisesti omaan hyvinvointiin? Miten liikunta vaikuttaa hyvinvointiin ja miten nopeasti? Miten liikunta saadaan osaksi arkea?

klo 14.00-15.15 Tutustuminen kuntosaliharjoitteluun

- Yksilöllistä ohjausta tuki- ja liikuntaelimestön kunnan kehittämiseen

klo 15.15-16.00 Rentoutusharjoitus

klo 17.00-19.00 Päivällinen

klo 18.00-21.00 Omatoimista liikuntaa

- Kylpylä, kuntosali
- Omakustanteisesti myös esim. keilailu ja hemmotteluhoidot
- Iltaliikuntaryhmät -50%

keskiviikko

klo 7.00-8.30 Aamiainen

klo 8.30-9.30 Luento: Tuki- ja liikuntaelinsairauksien ennaltaehkäisy

klo 10.00-11.30 Lihaskunto- ja liikkuvuustestit

- Lihaskunto- ja liikkuvuustesteissä kartoitetaan vatsa- ja selkälihasten sekä ylä- ja alaraajojen lihaskestävyyttä sekä hartiasuudun liikkuvuutta erilaisin testein.

klo 11.45-12.45 Lounas

klo 12.45-13.45 Luento: Stressi, kuormittuminen ja palautuminen arjessa

- Hyvinvoinnin osa-alueet arjessa, miten opimme kuuntelemaan omaa kehoa ja mikä on levon ja liikunnan merkitys omassa jaksamisessa.

klo 14.00-15.00 Bosu training

- Bosu on liikuntakäyttöön kehitetty puolikas pallo erityisesti tasapainon ja keskivartalon lihaskunnan parantamiseen. Keskivartalon lisäksi Bosun avulla voi treenata oikeastaan mitä lihasryhmää tahansa.

klo 15.15-16.00 Saunayoga

- Peurungassa Saunayoga® -liikkeet tehdään miedossa, noin 50-asteisessa Infrapunasaunassa lauteilla istuen. Harjoitus sopii kaikille niille, joilla myös saunominen miedossa lämmössä onnistuu. Saunan miellyttävä lämpö ja lempeät joogaliikkeet purkavat yhdessä kehon jännitystiloja ja rauhoittavat mieltä. Asennot vahvistavat keskivartalon ja jalkojen lihaksia, lisäävät selkärangan ja lonkkien liikkuvuutta sekä venyttävät ylävartalon ja pakaroiden lihaksia. Lisäksi ne vilkastuttavat aineenvaihduntaa, vähentävät stressiä ja auttavat nukkumaan paremmin.

klo 17.00-19.00 Päivällinen

klo 18.00-20.00 Omatoimista liikuntaa

- Kylpylä, kuntosali
- Omakustanteisesti myös esim. keilailu ja hemmotteluhoidot
- Iltaliikuntaryhmät -50%

klo 20.00-22.30 Rantasaunailta

- Rantasauna lämpiää Peurunkajärven rannalla
- Pientä iltapalaa

torstai

klo 7.00-8.15 Aamiainen

klo 8.30-9.30 Ryhmäkeskustelu: Terveyttä ja toimintakykyä arkiruokailusta

- Ryhmäkeskustelussa keskitytään työaikaisen ruokailun rakentamiseen hyvää vireystilaa, mielialaa ja jaksamista tukevaksi sekä sivutaan tavallisia työikäisen terveyshaasteita tarkoituksena vaikuttaa pitkälle tulevaisuuteen sairastumisriskien pienentämisen ja terveyden ja toimintakyvyn ylläpitämisen suhteen.
- Käsiteltäviä teemoja ovat esimerkiksi omaan ruokailuun vaikuttavat tekijät, jaksamista tukeva ateriarytmi sekä kasvikset, hedelmät ja marjat ruokailun osana. Lisäksi voidaan sivuta esimerkiksi pehmeän rasvan lähteitä ja saannin varmistamista, keskeisiä ravintokuidun lähteitä ravinnossa, kuiduttomien hiilihydraattien karsimista sekä keinoja piilosuolan saannin vähentämiseen.

klo 09.45-10.45 Lihaskuntoharjoitus

- esim. pumppitankoja, kahvakuulia tai käsipainoja hyödyntäen

klo 11.00-12.00 Pilates

- Pilates on kehonhallintamenetelmä, jonka pääasiallisena tavoitteena on kehittää optimaalista toiminnallista ryhtiä vahvistamalla vartalon keskialuetta, oppimalla fysiologisesti oikeaoppisia liikeratoja ja hengityksen syventämistä. Tunti sisältää tehokkaita pilates-harjoitteita, jotka lisäävät keskivartalon hallintaa ja vahvistavat kehon syviä lihaksia

- tehokkaan hengitystekniikan avulla. Soveltuu erittäin hyvin lihashuollosi esimerkiksi selkäongelmallisille.

klo 12.00-13.00 Lounas

klo 13.30-16.00 Luonnosta voimaa

- Toiminnalliset harjoitteet patikkaretken lomassa
- Laavulla tarjolla nokipannukahvia ja pientä välipalaa

klo 17.00-19.00 Päivällinen

klo 18.00-21.00 Omatoimista liikuntaa

- Kylpylä, kuntosali
- Omakustanteisesti myös esim. keilailu ja hemmotteluhoidot
- Iltaliikuntaryhmät -50%

perjantai

klo 7.00-8.30 Aamiainen

klo 8.30-9.30 Luento: Lihastasapainon merkitys toimintakyvyille

- Liike on lääke mutta minkälainen liike. Miten erilaiset työtehtävät vaikuttavat lihastasapainoon ja liikunnan tarpeeseen (esim. toimistotyötä tekeillä ryhdin merkitys korostuu).

klo 9.45-10.45 Toiminnallisia harjoituksia keskivartalon, selän ja hartiasseudun hallinnan lisääntymiseksi

klo 10.45-11.45 Kehonhuolto

- Lempeä ja tehokas kehoa huoltava tunti, joka hengityksen oikeaa rytmittämistä hyödyntäen muistuttaa ajoittain pilatesta ja joogaa. Sisältää paljon venyttelyjä ja keskivartaloa vahvistavia liikkeitä. Välineinä voidaan käyttää Trigger-rullia tai pilatesrullia.

klo 11.45-13.00 Lounas ja huoneiden luovutus

klo 13.00-14.30 Palautekeskustelu

- Kunto- ja terveystestien yhteenveto
- Hyvinvointisuunnitelman tarkistaminen ja omien tavoitteiden asettaminen

klo 14.30-15.00 Ryhtijumppaa ja venyttelyä kotimatkaa varten



3 PÄIVÄÄ

alustava ohjelma



torstai

klo 12.30-13.30

Tuloinfo

- Tervetuloa Peurunkaan
- Infoa hyvinvointivalmennuksesta, viikon toiveet ja tavoitteet

klo 14.00 alkaen **Polkupyöräergometritestit**

- Kestävyyuskunnon kartoittaminen
- Testi mittaa sydämen ja verenkiertoelimistön kuntoa. Epäsuoran submaksimaalisen testin avulla saadaan arvio maksimaalisesta hapenottokyvystä. Tulosten perusteella laaditaan henkilökohtainen liikuntaohjelma sykesuosituksineen eri kestävyuden osa-alueille.
- Henkilökohtainen aikataulutus

klo 15.00 alkaen

Majoittuminen

klo 17.00-17.45

Kehonhuolto

- Lempeä ja tehokas kehoa huoltava tunti, joka hengityksen oikeaa rytmittämistä hyödyntäen muistuttaa ajoittain pilatesta ja joogaa. Sisältää paljon venyttelyjä ja keskivartaloa vahvistavia liikkeitä.

klo 18.00-19.00

Päivällinen

klo 19.00-21.00

Omatoimista liikuntaa

- Kylpylä, kuntosali
- Omakustanteisesti myös esim. keilailu ja hemmotteluhoidot
- Iltaliikuntaryhmät -50%

perjantai

klo 7.00-10.00

Aamiainen (aamiaista suositellaan kehon koostumuksen mittaukseen jälkeen)

klo 8.00-9.00

Kehon koostumuksen mittaus InBody -laitteella

- klo 8.00-8.30 ryhmä A
- klo 8.30-9.00 ryhmä B
- Kehonkoostumusta mitataan bioimpedanssia hyödyntävän InBody 720 -mittalaitteiston avulla
- Menetelmä perustuu pienen sähkövirran johtamiseen kehon läpi. Koska vain kehon sisältämä vesi johtaa sähköä, voidaan kehon koostumus laskea mittaamalla kehon impedanssia, eli sen sähkövirralle aiheuttamaa vastusta.

klo 10.00-10.45

Aamupäivän verryttely ulkoillen

klo 11.00-12.15 Lihaskunto- ja liikkuvuustestit

- Lihaskunto- ja liikkuvuustesteissä kartoitetaan vatsa- ja selkälihasten sekä ylä- ja alaraajojen lihaskestävyyttä sekä hartiasiseudun liikkuvuutta erilaisin testein.

klo 12.20-13.00 Lounas

klo 13.00-15.00 Ulkoliikuntaa vuoden ajan mukaan

- esim. kirkkovenesoutu, lumikenkäily, frisbeegolf tai pyöräily

klo 15.30-16.30 Allasjumppa

- Monipuolinen allasvoimistelutunti, hauska ja lihaskuntoa vahvistava nivelistävällinen tunti, joka sopii kaikille. Tunti voi pitää sisällään ajoittain myös vesijuoksuosion vesijuoksuvöillä tai altaan pohjasta juosten. Ei uimataitovaatimusta. Voidaan käyttää erilaisia vesiliikuntavälineitä. Lopussa lihashuoltovenyttelyt.

klo 17.00-19.00 Päivällinen

klo 18.00-20.00 Omatoimista liikuntaa

- Kylpylä, kuntosali
- Omakustanteisesti myös esim. keilailu ja hemmotteluhoidot
- Iltaliikuntaryhmät -50%

lauantai

klo 7.00-9.00 Aamiainen

klo 9.15-10.30 Fitnessbägi-treeni

- Fitnessbägi on nyrkkeilysäkkimäinen 5, 10, 15 tai 20 kg kuntoiluväline, jossa yhdistyvät toiminnalliseen harjoitteluun niin kahvakuulan, kuntosarjan, painotangon kuin nyrkkeilysäkin parhaat ominaisuudet. Liikevoiman ja kiertojen ansiosta Fitnessbagilla voi jäljitellä monia niin arkielämässä kuin urheilusuorituksissakin esiintyviä liikkeitä. Tunnin liikkeet koostuvat kolmen liikkeen sarjoista, joissa perusliikettä aina versioidaan eteenpäin kolmanteen vaiheeseen. Loogista, helppoa ja tehokasta, ei askelsarjoja.

klo 10.45-11.45 Palautekeskustelu

- Miten tästä eteenpäin
- Arjen aktiivisuuden merkitys
- Keskustelua kokemuksista ja hyvien käytänteiden jakamista

klo 11.45-13.00 Huoneiden luovutus ja lounas

