



Mistä on hyvä elämä tehty?

Fyysisestä aktiivisuudesta ja turhien roinien välttelystä

Ammattijärjestelijä
Maria Laitinen
hallitsee
tavarakaokset.

Mistä tietää, että elämä on suurin piirtein raiteillaan? Miltä hyvä elämä maistuu? Jos sinulle elämänlaatua ovat rauhoittuminen ja hyvät yöunet, ystävällesi niitä voivat olla maraton ja omien rajojen testaaminen monilla muilla tavoilla.

Harva meistä asettaa tietoisesti hyvän elämän tavoitteita itselleen, elämä soljuu eteenpäin ilman sen kummempia tavoitteita. Joskus tartumme itseämme niskasta kiinni ja käymme elämänhallinnan kurssin, testaamme meditointia, aloitamme laihdutuskuurin tai juoksukoulun. Yhdeksän kymmenestä kokeilusta hiippuu jossain vaiheessa.

Kuitenkin tunne siitä, että edes jollain tasolla hallitsee elämänsä eli mopo pysyy omista käsistä myös tiukoissa paikoissa, on ihmisen hyvinvoinnille oleellista. Pari asiaa voi auttaa: fyysinen aktiivisuus ja tavarakaoksen kanssa pärjääminen.

Keravalainen **Sami Kiiski**, viittä vaille valmis fysioterapeutti, työskentelee liikuntapalveluita tarjoavassa Vireuksessa. Sami pyöräilee tai kävelee työmatkat ja Helsinkiin mennessä hyppää junaan. Samilla on tuoretta tietoa hyvinvoinnista ja liikkumisesta.

Mistä tietää, että liikkuu tarpeeksi?

– Jos fyysinen kunto on sen verran hyvä, että oma arki sujuu, elämänhallinta voi tuntua helpommalta ja oma vointi paremmalta. Silloin pienet vastoinkäymisetkään eivät suista ojaan, vaan niistä selviää eteenpäin. Jos kunto on niin heikolla tasolla, että kaikki mehut menevät pelkästään työstä suoriutumiseen, muutkin asiat tuntuvat raskailta ja ylikuormittavilta, kertoo Sami.

Samin mukaan liikuntasuositukset ja niihin liittyvät tuntimäärät ovat hyvin ohjeellisia. Terveysvaikutuksia liikunnalla alkaa olla, jos ihminen liikkuu kohtuullisesti kuormittavalla tasolla lähes päivittäin vähintään puolen tunnin ajan.

Sami toivoisi, että Suomessakin puhuttaisiin fyysisestä aktiivisuudesta eikä lokeroitaisi liikkumista hyöty- ja kuntoliikkuamiseen:

– Eihän se kroppa tiedä, tuleeko kuormitus työmatkaa pyöräillessä vai kuntosalilaitteessa hikoillessa, fysiologiset muutokset tapahtuvat vain, kun ylitetään tietty kuormitustaso.

Työmatkalla voi polttaa omaa energiaa tuontiöljyn sijaan

Miten matkustit työpaikallasi tänä aamuna? Kiristelitkö hampaita ruuhkissa vai istuskelitko bussissa



tai junassa päivitellen kuulumisia sosiaalisessa mediassa? Jos työmatkaan julkisilla menee enemmän aikaa, se aika on sinun, ei kenenkään muun. Pidemmän ajan voi käyttää panostamalla itseensä: nukkuen, opiskellen tai jutellen joko vieruskaverin tai Facebook-kaverin kanssa.

Kalevasta päivittäin Saviolle tai Keravan asemalle pyöräilee kolmekymppinen ohjelmistosuunnittelija Tuomas Tanner. Perheessä on kolme lasta ja perheen autoa käyttää enimmäkseen Tuomaksen vaimo.

Tuomas liikkuu työmatkat pyörällä ja junalla siksi, että se on nopeaa ja tehokasta:

– Ei tarvitse tuskailla aseman niukkojen parkkipaikkojen kanssa. Bonuksena saa lentävän lähdön päivään.

Tuomaksen työmatka on joko viisi kilometriä tai 2,5 riippuen kumpaan toimipisteeseen hän on menossa. Päivittäisen pyöräilyn lisäksi Tuomas käy viikoittain uimassa Keravan ja Mäkelänrinteen uimahalleissa. Hän viettää työssään suurimman osan aikaa päätteen äärellä jossa yläkroppa on koetuksella.

– Uiminen pitää kunnon kohdallaan ja vaivat poissa.

Toinen keravalainen arkiliikkuja on **Mikko Mäkelä**, joka pyöräilee noin kilometrin matkan kotoa Sompion

asemalle päivittäin, kesät talvet. Mikon mukaan pyöräily on tärkeää:

– Sillä saa jalat liikkeeseen.

Mikko kehuu Keravaa pieneksi suureksi kaupungiksi, jossa suuri osa kaupungin palveluista on viiden kilometrin sisällä. Liikuntapaikat ovat pyöräilymatkojen päässä ja kevyen liikenteen väylät on hienosti rakennettu mahdollistamaan liikkuminen myös ilman autoa. Mikko tajusi pyöräilyn merkityksen asuessaan jonkin aikaa Porvoossa. Sieltä piti autoilla töihin Helsinkiin:

– Menivät selkä ja jalat ihan jumiin.

Yhdellä kilometrilläkin on merkitystä. Kunnon varusteilla pyöräily onnistuu kelillä kuin kelillä ja voittajafiilis palkitsee:

– Tee muutos ensin kerran viikossa, huomaat eron, kun istahdat työpöydän äärelle, kehottaa Mikko. ■



On paljon helpompi synnyttää kaaosta kuin poistaa sitä

Tökkiikö ajatus? Ahdistako kotona? Syynä voi olla kodin päälle kaatuvat tavararöykkiöt. Kun tavaraa on vähemmän, saat tilaa tutkia mitä elämässäsi oikein haluat. Usein kaaoksen syntymisen taustalla on monia vaikeita kokemuksia kuten avioero, potkut töistä tai uupumus. Kodin raivaamisen ammattilainen, ammattijärjestäjä **Maria Laitinen** antaa viisi vinkkiä, joilla pääset alkuun:

- 1) Aloita lehdistä: raivaa turhat lehdet pois lojumasta.
- 2) Siivoa ja järjestä vanhat kuitit ja paperit. Ainoastaan sijoittamiseen ja verotukseen liittyvät paperit kannattaa säastää.
- 3) Askartelutarvikkeet, langat ja kankaat. Jos et ole muutamaan vuoteen tarvinnut niitä, et tule niitä käyttämään. Päästä irti, anna pois, vie kierrätyskeskukseen.
- 4) Vaatteita ei kannata säilöä kaapeissa, sillä muoti muuttuu, eikä niitä kuitenkaan tule käytettyä. Säastää pari tavoitekoon vaatetta. Jos laihdut sen 20 tai 30 kiloa, tarvitset jonkun sovitustarkoituksiin. Loput kiertoon.
- 5) Ruoka ja mausteet. Jääkaapin siivous tuottaa monelle yllätyksen: kuinka monta ateriaa loihditkaan aineksesta, vaikka usein tuntuu, että kaappi on tyhjä. Kannattaa silloin tällöin pitää kaapin tyhjennyspäiviä, huomaat, että vanhentuvat ruoat ja mausteet tulevat käytettyä eivätkä päädy roskiin tai kompostiin.

Nettisovellukset tuovat motivaatiota ja iloa liikkumiseen

Moni liikkuja motivoituu erilaisista nettisovelluksista joita voi käyttää älypuhelimilla ja sykemittareilla ja seurata harjoitusmääriä sekä kunnon kohenemista. Niiden avulla voi laatia tavoitteita ja jakaa tietoa ystäville sosiaalisessa mediassa. Näitä ovat esimerkiksi Sports Tracker, Polar, Garmin tai kotimaisin voimin kehitetty Heiaheia.

- 1) Aseta tavoitteita ja seuraa niitä » motivoitunut harjoittelemaan.
- 2) Analysoi lenkkejäsi. Kerättyjä tietoja voi hyödyntää monin tavoin.
- 3) Treeneistä tulee tuloksellisempia.
- 4) Lenkit ja treenit voi halutessaan jakaa kavereille sosiaalisen median kautta.
- 5) Et ole yksin. Netistä löydät yhteisöt, joissa eri sovellusten käyttäjät keskustelevat ja jakavat tietoa – yhteisöllistä treenausta kohti uusia tavoitteita.

Muitakin keinoja arjen hallintaa ja hyvinvointiin on olemassa. Kannattaa pysähtyä ja yrittää kuunnella itseään, onko se työ, perhe, vapaa-aika vai kenties kodin kaaos, joka estää voimasta hyvin