

SuomiMiehen kunto-opas



K K I



etera 
Väkuruuta väivatto

POLAR

SILJA LINE 

Missä menet, SuomiMies?



Tunnistatko omaa arkeasi?

Nivelissä jäytää kankeus ja liikkuminen on vaikeaa. Hengästyvät helposti, mielummin vain istuu ja jos liikuttaa, liikuttaa rauhallisesti, et missään nimessä lenkkeilymielessä. Eniten liikuntaa saa peukalosi kaukosäätimiä näppäillessä.

Olet päättänyt aloittaa liikunnan usein, mutta kokeilut ovat päättyneet alkuinnostukseen. Sopivia vaatteita on juhlahetkiin hankala löytää, vyötärön ympäröisyyskin taitaa olla reilusti yli metrin. Näet ehkä oman napasi vain peilin kautta.

Verenpaine-, sokeri-, rasva- sekä kolesteroliarvot ovat koholla ja niitä seurataan. Vai oletko niistä edes kiinnostunut? Jotain pitäisi varmaankin tehdä, mutta mitä?

Kädessäsi on Kunnossa kaiken ikää -ohjelman **SuomiMiehen kunto-opas**. Se sisältää nousujohteisen kävelyohjelman ja uintiohjelman, joita noudattamalla kunto kohoaa. Alussa liikkumiseen on hyvä totutella lisäämällä arkiaktiivisuutta. Lumityöt, haravointi ja puiden pieniminen ovat hyvää liikuntaa, samoin kauppa- ja työmatkojen kulkeminen mahdollisuuksien mukaan edes osin kävellen tai pyöräillen.

Oppaasta löydät vinkkejä erilaisista liikuntalajeista. Yritä löytää itsellesi sopiva ja mieltäsi tuntuva liikuntaharrastus. Kokeile eri lajeja ennakkoluulottomasti ja seikkailumielellä. Liikuntaan pätee sama kuin mihin tahansa muuhunkin tekemiseen; jos se tuntuu pakkopullalta, se ei takuulla kestä pitkään. Tarvitset pitkäjänteisyyttä, sillä liikunnan hyödyt eivät varastoidu. Tuloksia on varmasti odotettavissa, jos saat liikunnan ujutettua elämäsi. Jos et pääse yksin liikkeelle, tarjolla on useita miehille suunnattuja liikuntaryhmiä. Ota rohkeasti selvää paikkakuntasi liikuntatarjonnasta!

➔ **Verenpaine-, sokeri-, rasva- sekä kolesteroliarvot koholla? Vyötärö kadonnut?**

➔ **SuomiMiehen kunto-opas sisältää kävelyohjelman ja uintiohjelman, joita noudattamalla kunto kohoaa.**

➔ **Lisää arkiliikuntaa!**

➔ **Kunto-opas antaa vinkkejä erilaisista liikuntalajeista.**

➔ **Ota rohkeasti selvää paikkakuntasi liikuntatarjonnasta!**

Jyrki Komulainen
Ohjelmajohtaja
KKI-ohjelma



Sisällys

Missä menet, SuomiMies?	2
Sisällys	3
Lääkäri neuvoo ja kannustaa	4

SuomiMiehen kunto-ohjelma

1. kuukausi – liiku luonnossa	7
2. kuukausi – ui	8
3. kuukausi – hyötyliiku	9
4. kuukausi – kalasta ja souda	10
5. kuukausi – keilaa	11
6. kuukausi – hiihdä tai pyöräile	12
7. kuukausi – kuntonyrkkeile	13
8. kuukausi – lentopalloile	14
9. kuukausi – kikkaile jalkapallon kanssa	15

Mielen hyvinvointi	16
--------------------------	----

Venyttelyohjelma	17
------------------------	----

Kuntosaliharjoittelun perusohjelma	18
--	----

SuomiMiehen kunto-opas on yhdeksän kuukauden mittainen terveellinen ja turvallinen suomalaisen miehen huolto-opas. Liikuntalääkäri antaa eväät liikkumisen aloittamiseen.

Oppaassa on liikunnan asiantuntijoiden laatimat ohjeet kunnon kohottamiseen **kävelyn ja uinnin** avulla. Oppaassa on myös ohjeet kuntosaliharjoitteluun sekä venyttelyyn. Opas esittelee lisäksi erilaisia liikuntalajeja, joita voi kokeilla ja harrastaa kävely- tai uintiohjelman rinnalla.

Opas esittelee myös tarvittavat askeleet mielen hyvinvointiin.



Lääkäri neuvoa ja kannustaa

Asiantuntijana

Jari Parkkari, dosentti, ylilääkäri,
Tampereen Urheilulääkäriasema, UKK-instituutti
www.ukkinstituutti.fi

Vyötärönympäryys kertoo terveydestä kiloja enemmän.

Lihavuuden yleisin vakava terveyshaitta on tyypin 2 diabetes. Miehillä on huomattavasti suurempi vaara sairastua tyypin 2 diabetekseen sekä sydän- ja verisuonitauteihin, jos vyötärönympäryys ylittää metrin. Mittaa vyötärönympäryys mittanauhalla kylkiluiden alapuolelta navan kohdalta. Sairastumisen riskiä voi vähentää jopa 60 prosenttia säännöllisellä liikkumisella ja terveellisellä ruokavaliolla. Jos verenpaine ja veren rasva-arvot ovat lievästi koholla, saattaa liikunnan lisäys riittää laskemaan ne. Varmemmin ne laskevat, jos ruokavalio kevenee samalla.

Tulosta syntyy varmasti.

Säännöllisellä, kevyellä tai kohtuullisesti kuormittavalla liikunnalla saat tuntuja vaikutuksia:

Muutamassa kuukaudessa

- ▶ Verenpaine laskee
- ▶ Rasva-arvot paranevat
- ▶ Vyötärö hoikistuu
- ▶ Lihakset vahvistuvat
- ▶ Kunto kohoaa

Pidemmällä aikavälillä ehkäiset

- ▶ Tyypin 2 diabetesta
- ▶ Sepelvaltimotautia
- ▶ Verenpainetautia
- ▶ Aivoverenkierron häiriöitä ja dementiaa
- ▶ Paksusuolen syöpää
- ▶ Selkävaivoja
- ▶ Niska-hartiaseudun vaivoja
- ▶ Alakuloisuutta

Mikä on tyypin 2 diabetes?

- ▶ Taustalla perinnöllinen alttius, riittämätön liikunta ja ylipaino.
- ▶ Verensokeri on koholla.
- ▶ Liian korkean veren sokeritason seurauksena syntyvät verenkiertohäiriöt voivat aiheuttaa mm. näön huonontumista, munuaisten toiminnan heikkenemistä, hermosärkyä ja impotenssia.
- ▶ Tyypin 2 diabeetikolla on jopa nelinkertainen riski sairastua sepelvaltimotautiin. Riskiä lisäävät korkea verenpaine ja korkeat veren rasva-arvot sekä tupakointi.

Totuttele sellaiseen liikuntaan, josta saat pysyvän harrastuksen.

Ole pitkäjänteinen,

kun aloitat liikkumisen. Totuttele sellaiseen liikuntaan, josta saat pysyvän harrastuksen.

Älä revi liikaa!

Liikkumattomuus on kaikkein suurin terveysriski, mutta on hyvä tiedostaa, että liikkumisesakin on omat riskinsä. Nilkka saattaa nyrjähtää tai polvi vääntyä, jos innostuu repimään liikaa.

- ▶ Aloita maltillisesti.
- ▶ Lisää liikuntaa vähitellen kehoa kuunnellen.
- ▶ Liian raju aloitus saattaa aiheuttaa lihaskipuja ja rasisvammoja.
- ▶ Liian kovat odotukset nopeasta painonpudotuksesta ja kunnon kohentumisesta saattavat viedä nopeasti harjoitushalut.
- ▶ Myönteiset muutokset terveydentilassa tapahtuvat hitaasti, mutta varmasti.
- ▶ Elimistön levon tarve kasvaa liikunnan lisääntyessä. Päiväaikaan saattaa väsyttää, ellei samalla huolehdi riittävästä yöaikaisesta levosta.

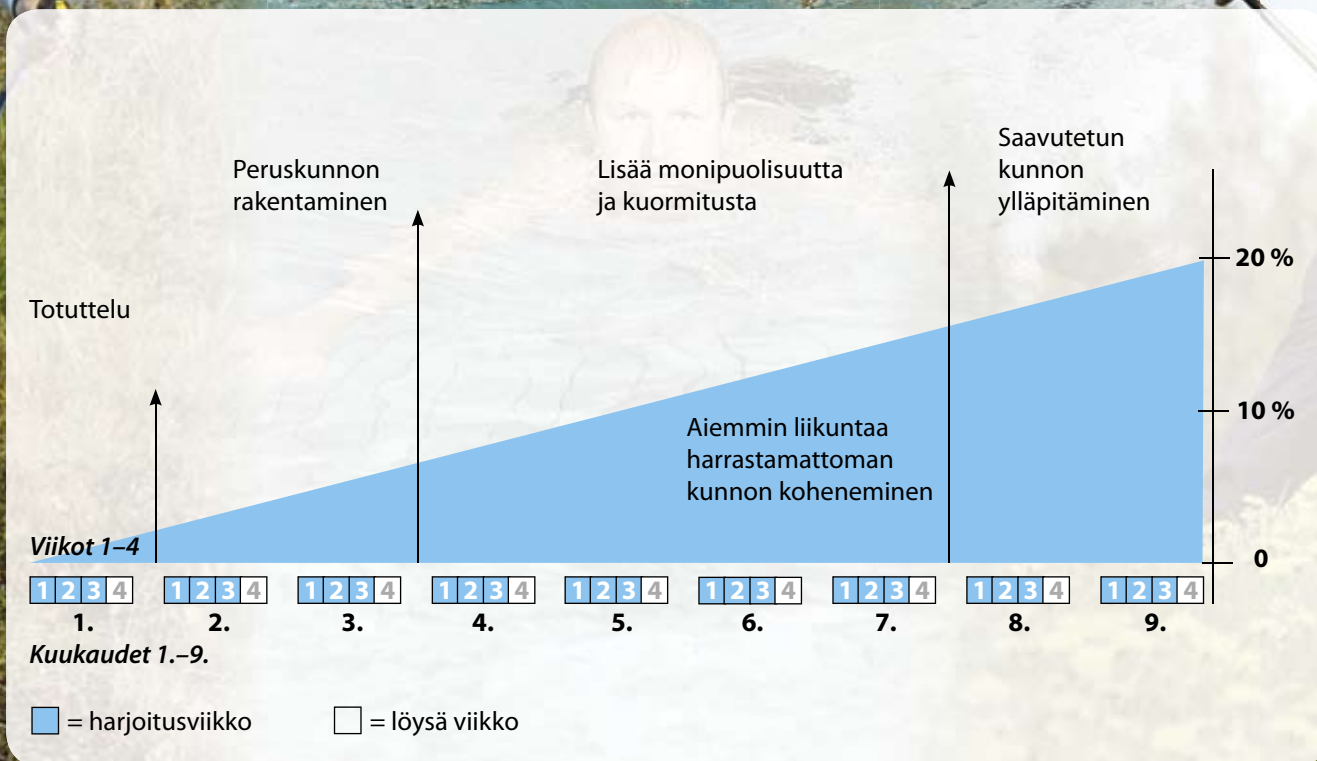


Näin vähennät liikuntavammojen riskiä

- ▶ Lämmittele ja venyttele ennen liikuntasuoritusta – tee pitkäkestoiset venytykset vasta liikunnan jälkeen.
- ▶ Suhteuta liikuntasuoritus omaan kuntoosi. Hanki ensin peruskunto, harjoittele harrastamasi lajin perustaidot ja tekniikka.
- ▶ Liiku monipuolisesti, muista myös lihaskunto- ja liikuvuusharjoitukset sekä monipuolinen ravitsemus.
- ▶ Liiku säännöllisesti.
- ▶ Älä harrasta liikuntaa sairaana tai alkoholin tai muiden toimintakykyyn vaikuttavien aineiden vaikutuksen alaisena.
- ▶ Käytä asianmukaisia jalkineita ja varusteita.
- ▶ Tiedosta liikuntaan liittyvät riskit. Muista, että vammojen riski kasvaa kontaktitilanteissa ja kilpaillessa.
- ▶ Tarkistuta aika-ajoin terveydentilasi ja hoida vanhat vammasi huolellisesti kuntoon.

SuomiMiehen kunto-ohjelma

SuomiMies huoltaa itseään liikkumalla kuukausittain mallin mukaan. Liikunta jaksottuu niin, että kolmen harjoitusviikon jälkeen on löysä viikko, jolloin harjoittelu vähentyy puoleen. Venyttele jokaisen liikuntakerran jälkeen.



1. kuukausi *liiku luonnossa*

SuomiMiehen kunto-oppaassa on kävelyohjelma ja uintiohjelma. Tee niitä erikseen tai sopivasti yhdistellen. Kävelyohjelman voi toteuttaa ensimmäisen kuukauden aikana arki- ja hyötyliikunnan lisäämisellä esimerkiksi kävellessä tai pyöräillen työmatkat.

Kävelyohjelma	Rasti ruutuun suorituksen jälkeen!			
Ma				
Ti				
Ke 20 min TV				
To				
Pe 30 min TV				
La				
Su 30 min TV				
Viikot	1	2	3	4

TV = Tasavauhtinen lenkki hieman hengästyen

Ota SAUVAT mukaan kävelyyn.

Sauvojen pituus:

Minimi 0,72 x oma pituus

Maksimi 0,83 x oma pituus

Uintiohjelma	Rasti ruutuun suorituksen jälkeen!			
Ma				
Ti 10–15 min TV				
Ke				
To				
Pe 2 x 10 min TV				
La				
Su				
Viikot	1	2	3	4

VAIHTELUA uintiin

Ti Pidä taukoja, vaihtelee uintityylejä.

Pe Pidä välissä saunatauko.

Lisätietoja ulkoilusta ja luonnossa liikkumisesta:
www.ulos.fi
www.luontoon.fi
www.suomenlatu.fi



Halutessasi saat sykemittarista apua harjoitteluusi.
www.polar.fi/fin
www.polarpersonaltrainer.com

Lisätietoja sykkeestä löydät tämän oppaan sivuilta 11 ja 13.

2. kuukausi

ui

Uinti on miellyttävä ja turvallinen tapa aloittaa liikuntaharrastus. Mikäli sinulla on niska-hartiaseudun vaivoja tai yläraajaongelmia, aloita uiminen selkäuinnilla rintauinnin sijaan. Oikean tekniikan avulla uinti on hauskeempaa ja helpompaa ja vältät niska-hartiaseudun kipeytymisen. Tee uinnista tapa ja opettele taitoja!

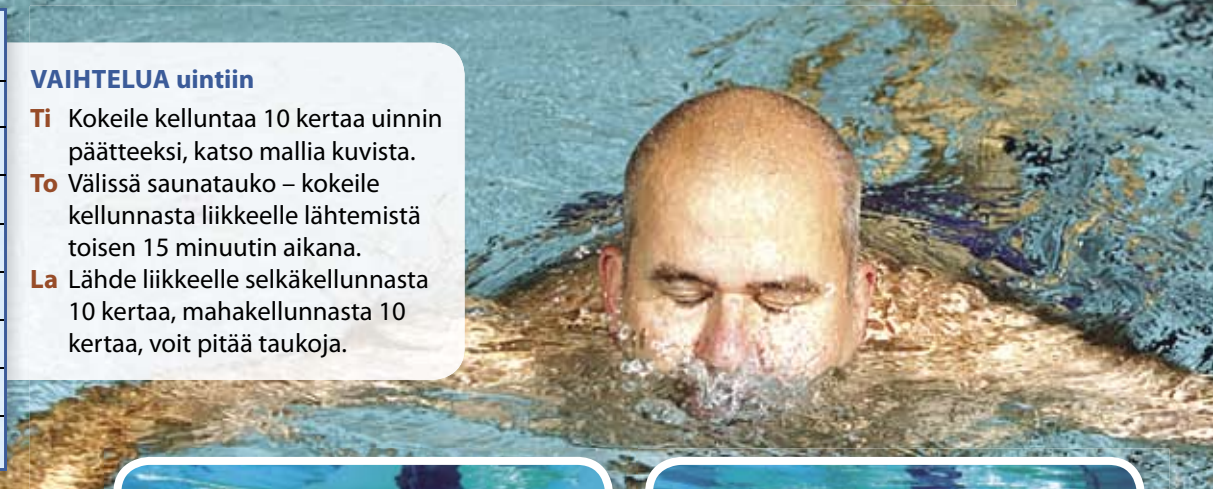
Satakiloinen painaa vedessä noin viisi kiloa. Uinti ei rasita niveliä ja sopii hyvin, vaikka ylimääräisiä kiloja olisikin kertynyt.

VL = vauhtileikkittely, "leikittele vauhdilla". Hae vaihtelua tavanomaiseen, kuuntele tuntemuksiasi sopivan vauhdin löytämiseksi.

Uintiohjelma	Rasti ruutuun suorituksen jälkeen!			
Ma				
Ti 20 min TV				
Ke				
To 2 x 15 min TV				
Pe				
La 30 min TV				
Su				
Viikot	1	2	3	4

VAIHTELUA uintiin

- Ti** Kokeile kelluntaa 10 kertaa uinnin päätteeksi, katso mallia kuvista.
- To** Välissä saunatauko – kokeile kellunnasta liikkeelle lähtemistä toisen 15 minuutin aikana.
- La** Lähdä liikkeelle selkäkellunnasta 10 kertaa, mahakellunnasta 10 kertaa, voit pitää taukoja.



Päinkellunta

Seiso rinnansyvyisessä vedessä. Vedä keuhkot täyteen ilmaa, pidä kädet edessä ja sivuilla. Paina pää veteen korvia myöten. Jalat alkavat nousta kelluntaan. Voit auttaa jalat lähelle pintaa pienillä potkuilla.



Selinkellunta

Seiso rinnansyvyisessä vedessä. Vedä keuhkot täyteen ilmaa, pidä kädet edessä ja sivuilla. Nojaa taaksepäin, laske pää veteen korvia myöten. Nosta jalat kelluntaan, voit auttaa käsiliikkeillä.



2



1

Nosto

Seiso syvässä vedessä (1). Yritä nousta mahdollisimman korkealle käsi- ja jalkaliikkeillä (2). Pidä veden paine suurena kämmenissä ja jaloissa. Nousukorkeudella ei ole väliä.

Kävelyohjelma	Rasti ruutuun suorituksen jälkeen!			
Ma Kuntosali, ks. s. 18				
Ti				
Ke 30 min VL				
To				
Pe 30 min TV				
La				
Su 30 min TV				
Viikot	1	2	3	4

3. kuukausi *hyötyliiku*

1 kg puhdasta rasvaa
sisältää 9000 kcal

Hyötyliikunta on tehokasta liikuntaa!

Hyötyliikunnan keskimääräinen energiankulutus tunnissa:

	70 kg painava henkilö	100 kg painava henkilö
• Puiden sahaus	500 kcal	700 kcal
• Lumityöt	700 kcal	1000 kcal
• Haravointi	230 kcal	330 kcal

Kuluta viikossa hyötyliikkuen 1500 kcal!

Kävelyohjelma	Rasti ruutuun suorituksen jälkeen!			
Ma 30 min TV				
Ti				
Ke 30 min VL				
To				
Pe Kuntosali, ks. s. 18				
La				
Su 40 min TV				
Viikot	1	2	3	4

Panosta hyviin kenkiin!

- ▶ Omalle jalalle sopiva lesti
- ▶ Riittävä varvastila (0,5–1,0 cm)
- ▶ Tukevat jalkaa sivuttaisliikkeessä
- ▶ Joustavat eli taipuvat varvastyöntöön
- ▶ Istuvat tukevasti, eivät hölsky jalassa
- ▶ Pestävät ja irrotettavat sisäpohjat
- ▶ Käyttötarkoituksen mukaiset
- ▶ Ulkokäyttöön tarkoitetuissa kengissä voimakkaasti kuvioitu pohja
- ▶ Talvella pitoa lisäävät syvemmät urat (5–8 mm) sekä matala ja leveä kanta
- ▶ Liukuesteet varmistavat pystyssä pysymisen liukkailla keleillä

Uintiohjelma	Rasti ruutuun suorituksen jälkeen!			
Ma				
Ti 20 + 10 min TV				
Ke				
To 30 min TV				
Pe				
La 20 min TV				
Su				
Viikot	1	2	3	4

VAIHTELUA uintiin

- Ti** Pidä välissä saunatauko – ui eri lajeja, rentoudu välillä kelluen.
- To** Ui eri lajeja, rentoudu välillä kelluen.
- La** Kokeile lopussa nostoja 10 kertaa, mallikuva sivulla 8.



4. kuukausi *kalasta ja souda*

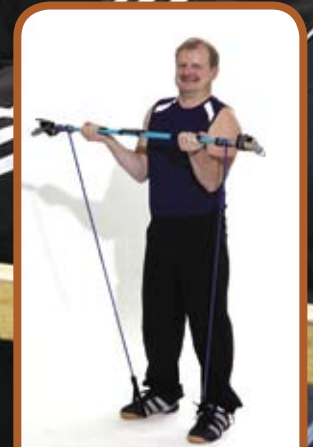
Kolmen ensimmäisen kuukauden aikana olet rakentanut peruskuntoasi ja totuttanut elimistöäsi säännölliseen liikkumiseen. Nyt lisätään monipuolisuutta!

Kävelyohjelma	Rasti ruutuun suorituksen jälkeen!			
Ma 30 min TV				
Ti				
Ke 30 min VL				
To				
Pe Kuntosali				
La				
Su 50 min TV				
Viikot	1	2	3	4

Uintiohjelma	Rasti ruutuun suorituksen jälkeen!			
Ma				
Ti 25 + 15 min TV				
Ke				
To 30 min TV				
Pe				
La 3 x 15 min TV				
Su				
Viikot	1	2	3	4

VAIHTELUA uintiin

- Ti** Pidä välissä saunatauko – kokeile lopuksi nostoja 10 kertaa.
- To** Kokeile lopuksi 200 m rintauinnin potkuja laudalla ja tee 10 nostoa.
- La** Pidä välissä saunatauko – tee uintijaksojen lopuksi nostoja jaksamisen mukaan.



Gymstick tuo tehoa lihaskuntoharjoitteluun!
www.viremestarit.com

5. kuukausi *keilaa*

Keilailu vaatii tarkkuutta, keskittymistä ja tasapainoa. Keilapallo painaa 2,7-7,2 kg, keilarata on noin 18 metrin pituinen.

Lisätietoja: www.keilailuliitto.fi

Kävelyohjelma	Rasti ruutuun suorituksen jälkeen!			
Ma 30 min TV				
Ti Kuntosali				
Ke				
To 30 min VL				
Pe				
La Kuntosali				
Su 60 min TV				
Viikot	1	2	3	4

TEHOSTA sauvakävelyä

- ▶ Käytä enemmän käsiä.
- ▶ Nouse rinteeseen.

VL = vauhtileikittely. Voit uida seinäponnistuksen jälkeen hetken hieman reippaammin. Säätelä vauhtia kuitenkin niin, että jaksat uida koko matkan tauotta.

Uintiohjelma	Rasti ruutuun suorituksen jälkeen!			
Ma				
Ti 2 x 20 min TV				
Ke				
To 2 x 25 min TV				
Pe				
La 30 + 20 min TV				
Su				
Viikot	1	2	3	4

VAIHTELUA uintiin

- Ti** Kokeile VL uinnin loppuksi.
- To** Uintijaksojen loppuksi VL viimeiset 5 min.
- La** Uintijaksojen loppuksi nostoja jaksamisen mukaan.



Sydämen syke kertoo elimistösi rasitustilasta. Sykkeen avulla voit arvioida liikuntasi rasittavuutta ja vaikuttavuutta. Oikealla sykkeellä tehty liikunta on tehokasta, turvallista ja tuntuu hyvältä, jolloin palautuminen on nopeaa. Sydämen sykkeeseen vaikuttavat mm. perimä, sukupuoli, kuntotaso ja harrastettava laji. Sykkeessä näkyvät liikunnan rasituksen lisäksi muutkin elimistön kuormitustekijät kuten väsymystila, ruokailu, nestetasapaino ja lääkkeet sekä tupakointi.

Sykemittarin avulla voit mm. määrittellä omat sykerajasi, seurata energi-ankulutustasi, palautumista, liikuttua aikaa sekä tehdä kuntotestin.

Lue Polar-kuntotestistä sivulta 13.

Lisätietoja: www.polar.fi/fin
www.polarpersonaltrainer.com

6. kuukausi *hiihdä tai pyöräile*

Kävelyohjelma	Rasti ruutuun suorituksen jälkeen!			
Ma 40 min TV				
Ti Kuntosali				
Ke				
To 30 min VL				
Pe				
La Kuntosali				
Su 60 min TV				
Viikot	1	2	3	4

Uintiohjelma	Rasti ruutuun suorituksen jälkeen!			
Ma				
Ti 20 min TV + 10 min VL				
Ke				
To 30 min TV + 10 min VL				
Pe				
La 3 x 15 min TV				
Su				
Viikot	1	2	3	4

VAIHTELUA uintiin

- Ti** Kokeile kellunnasta liikkeelle lähtemistä 10 min uinnin aikana.
- To** Tee lopuksi nostoja jaksamisen mukaan.
- La** Tee nostoja uintijaksojen lopuksi.

Sauvan pituus

- ▶ Vapaassa hiihtotyylissä 0,9 kertaa hiihtäjän pituus.
- ▶ Perinteisessä hiihdossa 0,85 kertaa hiihtäjän pituus.

Suksen pituus

- ▶ Vapaassa hiihtotyylissä 5–25 cm hiihtäjää pidempi.
- ▶ Perinteisessä hiihdossa 10–35 cm hiihtäjää pidempi.



Kierrä ylävartaloa

Jännitä pakara

Liu'u pitkään

Lisätietoja suksien voitelusta ja hiihdon tekniikasta:
www.hiibtoliitto.fi
www.suomenlatu.fi

7. kuukausi

kuntonyrkkeile

Kuntonyrkkeily tarjoaa sopivasti vauhtia, sykettä ja teknistä haastavuutta. Yleiskunto kohoaa ja mieli virkistyy, mikä auttaa jaksamaan paremmin työssä. Stressitilanteessa energian purkaminen säkkiin auttaa henkisen vireyden ja koko kehon tasapainon palauttamisessa.

Kävelyohjelma	Rasti ruutuun suorituksen jälkeen!			
Ma 40 min TV				
Ti Kuntosali				
Ke				
To 40 min VL				
Pe				
La Kuntosali				
Su 70 min TV				
Viikot	1	2	3	4

Uintiohjelma	Rasti ruutuun suorituksen jälkeen!			
Ma				
Ti 40 min TV				
Ke				
To 40 min TV				
Pe				
La 60 min TV				
Su				
Viikot	1	2	3	4

VAIHTELUA uintiin

To Kokeile 10 min kelluntoja ja nostoja.

La Kellu uituasi.



Niska-hartiaseudun verenkierto vilkastuu

Ylävartalon liikkuvuus lisääntyy

Jousta polvista ja liiku pienin joustohyppyin, näin kehität ketteryyttä



Polar-kuntotesti on helppo tehdä kotioloissakin. Testi tehdään levossa, joten se on turvallinen myös huonokuntoiselle. Testiin tarvitaan kuntotestitoiminnolla varustettu Polar-mittari ja viisi minuuttia aikaa.

Kuntotestin tuloksena saadaan OwnIndex®-lukema. Tämä lukema vastaa maksimaalista hapenottokykyä, jota käytetään yleisesti kuvaamaan kestävyyskuntoa. Lukema kasvaa kunnon kehittyessä.

Tee kuntotesti säännöllisesti 4-6 viikon välein, niin näet kunto-ohjelmasi vaikuttavuuden ja pystyt tarvittaessa muuttamaan ohjelmaa.

Lisätietoja:

www.polar.fi/fin

www.polarpersonaltrainer.com

Lisätietoja: www.nyrkkeilyliitto.com

8. kuukausi *lentopalloille*

Kävelyohjelma	Rasti ruutuun suorituksen jälkeen!			
Ma 50 min TV				
Ti Kuntosali				
Ke				
To 30 min VL				
Pe				
La Kuntosali				
Su 70 min TV				
Viikot	1	2	3	4

Uinti ohjelma	Rasti ruutuun suorituksen jälkeen!			
Ma				
Ti 3 x 20 min TV				
Ke				
To 2 x 30 min TV				
Pe				
La 50 min TV				
Su				
Viikot	1	2	3	4

VAIHTELUA uintiin

- Ti** Tee välissä nostoja.
- To** Kellu ohjelmien välissä ja lopussa.
- La** Tee uinnin lomassa nostoja.

Kokeile myös lentopallon sovelluksia!

- ▶ Beach volley
- ▶ Pehmis-Lentis

Lisätietoja: www.lentopalloliitto.fi

Mieti, mitä laitat leivällesi.
Katso voileipälaskuri:



 FINFOOD

www.finfood.fi/liha

9. kuukausi

kikkaile jalkapallon kanssa

Kävelyohjelma	Rasti ruutuun suorituksen jälkeen!			
Ma 60 min TV				
Ti Kuntosali				
Ke				
To 30 min VL				
Pe				
La Kuntosali				
Su 70 min TV				
Viikot	1	2	3	4

Uintiohjelma	Rasti ruutuun suorituksen jälkeen!			
Ma				
Ti 4 x 15 min TV				
Ke				
To 2 x 20 min TV				
Pe				
La 2 x 15 min TV				
Su				
Viikot	1	2	3	4

VAIHTELUA uintiin

Ti Tee välissä kelluntoja ja nostoja.

To Tee välissä kelluntoja ja nostoja.

La Tee välissä kelluntoja ja nostoja.

Muista, että vammojen riski kasvaa kontaktitilanteissa ja kilpailtaessa.

Lisätietoja: www.palloliitto.fi/seura/

Mielen hyvinvointi

Psykologian professori Markku Ojanen, Tampereen yliopisto

Kun elämä sujuu hyvin, asioita ei tule pohtineeksi. Kaikki sujuu omalla painollaan ja uusi päivä on mukava aloittaa. Näin ei suinkaan aina ole, sillä jokaisen elämässä on vaiheita, jotka tuntuvat ahdistavilta ja raskailta. Ikävintä on usein, että ei tiedä, ketä tästä kaikesta syyttäisi ja mitä pitäisi tehdä. Tällaiset vaiheet menevät onneksi usein ohi, mutta jos tilanne jatkuu vaikeana, silloin ”tarttis jotakin tehdä”. Kiroilu, mököttäminen ja tavaroiden viskely ei auta, puhumattakaan läheisten kiusaamisesta tai alkoholiin turvautumisesta.

Tunnista vaikeat asiat

Tunnista jo ennestään vaikeita asioita pahentavat tekijät. Pahan olon purkaminen äksyilyllä ei toimi, vaan aiheuttaa muissakin pahaa mieltä ja halua antaa samalla mitalla takaisin. Tällaisissa laskukausissa ei ole mitään kummallista. Kyse ei ole miehen heikkoudesta.

Puhu

Puhu asioista puolison, läheisten ja kaverien kanssa. Kynnys voi joskus olla suuri, mutta aina puhumisesta on jotakin apua: puhumalla asiat järjestyvät jo omassakin päässä ja toinen voi löytää keinoja, joilla päästään eteenpäin. Työpaikalla voi käydä ilmi, että kyse onkin yhteisestä ongelmasta, jota voidaan ratkoa yhdessä.

Arvioi omat voimavarasi

Oletko haukannut liian isoja paloja? Onko tarpeen tehdä monia asioita samaan aikaan? Teetkö liian pitkiä työpäiviä? Oletko asettanut itsellesi liian suuria tavoitteita? Kaikkia ei tarvitse saada heti valmiiksi, vaan useimmiten aikatauluja

voi venyttää. Joillakin on kiusana täydellisyys tavoittelu ja kaiken maksimointi: aina pitää olla paras ja aina pitää saada parasta!

”Mene itseesi”

Joskus on syytä ”mennä itseensä”, mikä on tosi vaikeata. Aina on helpompi nähdä vikoja muissa. Tällainen itseensä tutustuminen vaatii aikamoista rohkeutta. Itselle harmia aiheuttavia tapoja on paljon, sillä jokaisella on omansa. Tavallisimpia miehen ongelmia ovat määräleveys, rehvastelu, raaka kielenkäyttö, epäkohteliaisuus ja loputon selittely. Pahempiakin löytyy, mutta jo näissä on tekemistä.

Elämässä on muutakin kuin työtä

Varo liiallista uppoamista työhösi. Elämässä on paljon muutakin – monilla jopa vaimo ja lapsia. Ihmissuhteiden hoitamisen lisäksi mies tarvitsee harrastuksia, joiden parissa voi toteuttaa itseään. Liikunnan lisäksi mahdollisuudet ovat liki rajattomia. Niille pitää antaa riittävästi aikaa.

Anna tunnustusta puolisolalle ja lapsille

Vanhassa vitsissä puoliso valittaa, että mikset sinä koskaan sano rakastavasi minua. Mihin mies vastaa: ”Johan minä sen kerran sanoin. Ilmoitan sitten, jos asiat muuttuvat.” Mies voisi vähän useammin antaa tunnustusta. Myös lapset kaipaavat isältä tunnustusta ja kannustusta. Heidän pitää kokea, että ovat arvokkaita juuri sellaisina kuin ovat. Myönteisyys ja toisen onnistumisen huomioiminen ei tee pahaa muuallakaan. Jopa työpaikalla voi antaa kaverille tunnustusta.

Tavallisimpia miehen ongelmia ovat määräleveys, rehvastelu, raaka kielenkäyttö, epäkohteliaisuus ja loputon selittely.



Venyttelyohjelma

Venyttelä liikunnan jälkeen.
Aloita puolen minuutin venytyksillä,
pidennä venytysaika vähitellen
minuuttiin. Hengitä rauhallisesti
venytyksen aikana, älä pidätä
hengitystä.



Pohje

Ota askel eteen, paino etujalalla ja polvi koukussa. Työnnä takimmainen kantapää lattiaan.



Takareisi

Nosta kantapää korokkeelle. Koukista nilkka. Pidä tukijalka suorana.



Etureisi

Ota nilkasta kiinni. Laske polvi toisen viereen.



Lonkan koukistaja

Nosta jalka tukevalle alustalle. Työnnä lantiota eteenpäin.



Reiden sisäosa

Ota leveä haara-asento. Siirrä paino toiselle jalalle ja koukista polvi.



Hartiat

Istu penkin reunalla. Ota polven alta kiinni ja pyöristä yläselkää.



Niska

Istu selkä suorassa. Kallista päätä sivulle.



Rintalihakset

Nosta kädet vaakatasoon. Avaa rintakehää.



Kylki

Ota haara-asento ja taivuta sivulle.

Kuntosaliharjoittelun perusohjelma

Lihassoimaa lisäävässä kiertoarjoittelussa käytetään 40–60 % vastusta maksimista. Valitse siis sellainen paino, jolla jaksat toistaa liikkeen 12–15 kertaa. Ehkäiset vammoja, kun opettelet oikean tekniikan ja vältät liian suuria painoja, joilla revit turhaan lihaksesi kipeiksi.

Toista jokaista liikettä 12–15 kertaa. Pidä tauko ja tee kierroksia 1–3. Aloita kuntosaliharjoittelu yhdellä kierroksella, myöhemmin voit lisätä kierrosten ja painojen määrää.

ALKUVERRYTTELE 5–10 min

- ▶ Juoksumatolla kävellen
- ▶ Kuntopyöräillen
- ▶ Soutaen

Vatsalihakset ▼

- **Alkuasento:** Selinmakuulla pohkeet telineen päällä.
- **Liike:** Kurkista ja kurota käsiä reittä pitkin ylös. Laske jarruttaen alas.



Selkäliike ▲

- **Alkuasento:** Selkäpenkissä päinmakuulla, kädet niskan takana.
- **Liike:** Kohota yläselkää ylös vaakatasoon, jarruta alas.

Reiden ojennus ▼

- **Alkuasento:** Istu polvenojennuslaitteessa hyvässä ryhdissä.
- **Liike:** Ojenna polvi. Jarruta alas.



Takareidet ja pakarot ▲

- **Alkuasento:** Päinmakuu.
- **Liike:** Koukista polvet, paina teline pakaroita kohti. Jarruta alas.

Kuntosaliharjoittelun perusohjelma



Alasveto rinnalle ▲

- **Alkuasento:** Istu penkin reunalla selkä suorana. Ota alasvetotangosta kiinni.
- **Liike:** Vedä tanko alas rinnalle. Jarruta ylös.

Penkkipunnerrus ▼

- **Alkuasento:** Koukkuselinmakuu, tanko käsissä.
- **Liike:** Työnnä tanko ylös, laske jarruttaen alas.



Venyttelä lopuksi sivulla 17 olevien ohjeiden mukaan!

Käden ojentajat ▼

- **Alkuasento:** Selinmakuu, ota levy molempiin käsiin.
- **Liike:** Ojenna levy ylös kyynärnivelet ojentaen, koukista levy takaisin alas.

Hauiskäntö ▲

- **Alkuasento:** Istu telineessä. Tue kyynärpäätä telineeseen.
- **Liike:** Koukista kyynärpäätä, ojenna jarruttaen.



K K I

Kunnossa kaiken ikää -ohjelman

SuomiMiehen kunto-opas sisältää

yhdeksän kuukauden mittaisen
kestävyysharjoitteluohjelman. Oppaassa
on sekä kävelyohjelma että uintiohjelma.

Oppaasta löytyy lisäksi kuntosaliohjelma,
venyttelyohjelma sekä useita liikkumiseen ja
omaan terveyteen liittyviä vinkkejä.

Valtakunnallinen Kunnossa kaiken ikää -ohjelma on
opetusministeriön ja sosiaali- ja terveysministeriön
rahoittama liikuntaohjelma. Mukana ovat myös
liikenne- ja viestintäministeriö, ympäristöministeriö
sekä Metsähallitus. KKI-ohjelman toteutuksesta
vastaa Liikunnan ja kansanterveyden edistämisyhtiö
LIKES.



Lisätietoja

www.kki.likes.fi

www.suomimies.fi



Työryhmä: Anne Kettula, Jyrki Komulainen, Marko Malvela, Markku Ojanen, Jari Parkkari, Katja Rajala, Kaisa Saarentola

Taitto: Irene Manninen-Mäkelä

Kuvat: Studio Juha Sorri, Jyväskylä

Paino: Otavan Kirjapaino Oy, Keuruu 2007



OPEUSMINISTERIO



SOSIAALI- JA TERVEYSMINISTERIO



LIIKENNE- JA
VIESTINTÄMINISTERIO



YMPÄRISTÖMINISTERIO



METSÄHALLITUS