

Aivoviikko 2022



# Ajattele aivojasi -mieti muistiasi Liikunta



Tarvitsemme lihasvoimaa moneen arkipäiväiseen asiaan. Jalkojen ja pakarän lihasten avulla pystymme nousemaan aamulla sängystä, kävelemään ja nousemaan portaita.

Lähde: Terveyskirjasto ([bit.ly/lihasvoimaharjoittelu](https://bit.ly/lihasvoimaharjoittelu))

Kyykkyliike on hyvää treeniä jalan lihaksille ja etenkin pakaralihakselle. Nyt onkin aika testata, missä kunnossa pakaralihaksesi ovat!

Työterveyslaitoksen sivuilta löytyvällä lihaskuntotestillä (ala- ja keskivartalo) voit testata, montako kyykkyä teet 60 sekunnissa ja verrata, missä kunnossa jalkasi lihakset ovat! Vaihtoehtoisesti voit tehdä tuoliltanousutestin! Testien suoritusohjeet löytyvät kääntöpuolelta.

Istumme päivittäin paljon; töissä, autossa, linja-autossa, kahvilassa, harrastuksissa ja älylaitteiden ääressä.

Liiallinen istuminen on terveydellemme haitallista ja passiivinen paikallaan olo kannattaa katkaista jollain kevyellä fyysisellä aktiviteetilla, koska se näyttää vähentävän istumisen haittoja.

Lähde THL ([bit.ly/istumisenhaitat](https://bit.ly/istumisenhaitat))

Nyt haasteena on keksiä oma taukojumppasi! Kehittele muutaman minuutin taukojumppa, joka sisältää neljä liikettä, joita jokaista tehdään 15 toistoa. Jaa video omasta jumbastasi tunnisteella #aivoviikko sosiaalisessa mediassa!

Tässä vinkeinä muutamia liikkeitä, joita taukojumppa voi sisältää: Päkiöille nousu, sivuaskellus, selän pyöritys ja ojennus, varpasiin kurkotus, kyykky, sivutaivutus, nyrkkeily

Liikunta on aivoterveystien kulmakiviä ja itsensä haastaminen on myös liikkumisessa tärkeää. Kaikista tärkeintä olisi kuitenkin löytää itselle mieleinen tapa liikkua ja sitä kautta lisätä liikuntaa arkeen.

Pohdi siis, mikä olisi sinulle mieluisin tapa liikkua? Minkä uuden lajin haluaisit aloittaa? Voisitko lisätä arkeen liikuntaa esimerkiksi kävelemällä kauppamatkat?

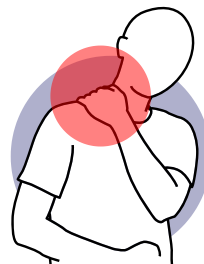


Haasteena hartiat!

Jännitämme yläselkää ja hartioita, erityisesti näyttöpäätetyössä. Suo itsellesi nyt hartioiden hemmotteluhetki seuraavien liikkeiden avulla. Tarkemmat suoritusohjeet kääntöpuolella!

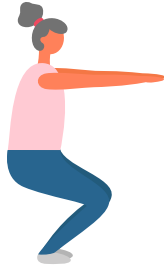
1. Hartioiden pyöritys
2. Rentouttava hengityслиike
3. Rintakehän avaus
4. Hartialihaksen venytys
5. Niskarusetin venytys
6. Hartioiden pumppaus

Lähde: Sydänliitto ([bit.ly/hartiat](https://bit.ly/hartiat))



**Aivoviikko 2022**

# **Ajattele aivojasi -mieti muistiasi Liikunta**



## **Pakaratestin suoritusohje:**

Seiso jalat 20–25 cm etäisyydellä toisistaan ja kyykisty jalkoja koukistaen selkä suorana siten, että sormenpäät koskettavat lattiaa jalkaterän ulkosivun alueella. Reidet ovat ala-asennossa alustan mukaisesti vaakatasossa. Nouse tästä asennosta välittömästi ylös lähtöasentoon.

Yksi suoritus täyttyy, kun olet noussut edellä mainitusta ala-asennosta lähtöasentoon. Jos vartalosi rakenne ja/tai nivelten liikkuvuus ei salli kyykistymistä ala-asentoon, voit käyttää kantapäiden alla matalaa koroketta. Katseen kiinnittäminen vastapäiseen seinään tai muuhun kiintopisteeseen auttaa tasapainon säilyttämisessä.

Tee 60 sekunnissa niin monta kyykkyyn–ylös-liikettä kuin tasaiseen tahtiin jaksat. Tulos on maksimitoistomäärä 60 sekunnissa.

Lähde: Työterveyslaitos ([bit.ly/kuntolaskuri](https://bit.ly/kuntolaskuri))

## **Tuoliltanousutestin ohje:**

Jos et halua tehdä kyykkytestiä, voit myös tehdä tuoliltanousutestin, jossa testataan kuinka nopeasti pystyt nousemaan tuolilta 5 tai 10 kertaa. Tämän testin suoritusohjeet löydät Terveysportin sivuilta ja testistä löytyy viite arvot yli 80 vuoteen asti.

Lähde: Terveysportti ([bit.ly/tuoliltanousutesti](https://bit.ly/tuoliltanousutesti))

## **Haasteena hartiat:**

1. Hartioiden pyöritys. Asetu hyvää seisoma-asentoon. Tarkista, että selkäsi on suorana ja hartiat rentoina. Pyöritä oikea hartia rennon letkeästi etukautta ympäri. Tee samavasemmalla puolella. Toista viisi kertaa. Jatka pyörittämällä molemmat hartiat ympäri viisi kertaa. Rentouta hartiasetu ja ravistele käsiäsi.
2. Rentouttava hengityslieke. Pidä hyvä ja ryhdikäs seisoma-asento. Hengitä nenän kautta keuhkot täyteen ilmaaja puhalla suun kautta pitkään ulos. Toista liikettä viisi kertaa.
3. Rintakehän avaus. Hengitä nenän kautta sisään kyljet leveiksi. Vedä lapaluut yhteen ja anna samalla peukaloiden kiertyä ulospäin. Puhalla suun kautta ulos ja anna lihasten rentoutua. Toista viisi kertaa.
4. Hartialihaksen venytys. Pyöräytä hartiat ympäri kerran. Pidä katse eteenpäin. Kallista päätä suoraan vasemmalle niin, että vasen korva lähestyy vasenta hartiaa. Anna venytyksen oikella hartialla kestää noin 10 sekuntia. Tee sama oikealle puolelle.
5. Niskarusetin venytys. Niskarusetti muodostuu aivan kallonpohjan alapuolella olevista lihaksista. Pidä katse suoraan eteenpäin koko liikkeen ajan. Vedä leukaa sisäänpäin. Tunne venytys ylhäällä niskassa. Anna venytyksen kestää noin 10 sekuntia.
6. Hartioiden pumppaus. Nosta hartiat ylös ja rentouta ne alas. Jatka rytmikkäästi rennon letkeässä tahdissa 5-10 kertaa.

Lähde: Sydänliitto ([bit.ly/hartiat](https://bit.ly/hartiat))