

# Liikunta palautumisen edistäjänä

## Kunnonkohotuksen ei tarvitse olla raskasta rääkkiä

Hyväkuntoisen ihmisen palautumiskyky ja arjessa jaksaminen on huonokuntoista parempi. Tuloksia saadaan aikaan jo peruskestävyys-harjoittelulla. Valtaosa tällaisesta harjoittelusta tulisi toteuttaa ns. **pitää pystyä puhumaan** -periaatteella, mikä tarkoittaa, että esimerkiksi lenkkikaverille juttelu tulisi olla vaivatonta.

Yleinen hyvän palautumisen mittari on se, että palauttavaa aikaa tulisi olla kahdeksan tuntia vuorokaudessa. Alle puolituntia viikossa liikkuva pystyy nostamalla liikunnan määrän kahteen tuntiin, lisäämään viikoittaiseen palautumisaikaansa jopa kolmetoista tuntia. **Tuloksiin riittää jo matalasykkeinen liikunta, kuten kävely tai kevyet pihatyöt.**



## Tarkkana kokonaiskuormituksen kanssa!

Oikeanlaisella liikunnalla voidaan palautumisessa saada aikaan merkittäviä parannuksia. Esim. elimistön verensokeritasapaino sekä sydän- ja verisuonielimistön toiminta tehostuu. Paremman palautumisen lisäksi liikunnan on tutkittu vaikuttavan positiivisesti myös mm. itsevarmuuteen.

**Oleennaista on, ettei liikunta ole liian raskasta kokonaiskuormitukseen nähden.** Kokonaiskuorman kasvaessa liian suureksi, on liikunta vain lisästressori, eikä riittävää palautumista näin ollen pääse tapahtumaan. **Raskaan työpäivän uuvuttamana ei siis välttämättä kannata suunnata kuntosalille, vaan esim. puolentunnin kävelylle raikkaaseen ulkoilmaan, tai kevyemmälle joogatunnille.**



## Tutustu Soisalo-opistoon!

Soisalo-opisto järjestää monenlaista ohjattua, jokaisen kuntotason huomioon ottavaa liikuntatoimintaa. Valikoimasta löytyy terveys- ja kuntoliikuntaa, kuten joogaa, vesiliikuntaa ja voimistelua välineillä ja ilman. Tarkempaa tietoa löydät osoitteesta: [soisalo-opisto.fi](http://soisalo-opisto.fi) !

[Kurssimaksun voi suorittaa e-passilla](#)