

Entä jos ei huvita, ehdi tai jaksa

liikkua?



Heta Eskelinen

Fysioterapeutti amk, psykofyysinen ft

Psyykinen valmentaja

Ratkaisukeskeinen neuropsykiatrinen valmentaja

Seksuaalineuvojaopiskelija





SISÄLTÖ



- Estävät ja mahdollistavat tekijät
- Liikkumisen edellytykset
- Unohda liikunnan ilo
- Unohda motivaatiopuhe
- Mistä lähteä liikkeelle, että pääsee liikkeelle?



"Ihmisen, joka vihaa liikuntaa, tulee aloittaa liikkuminen."

Antti Holma

Näyttelijä, personal trainer





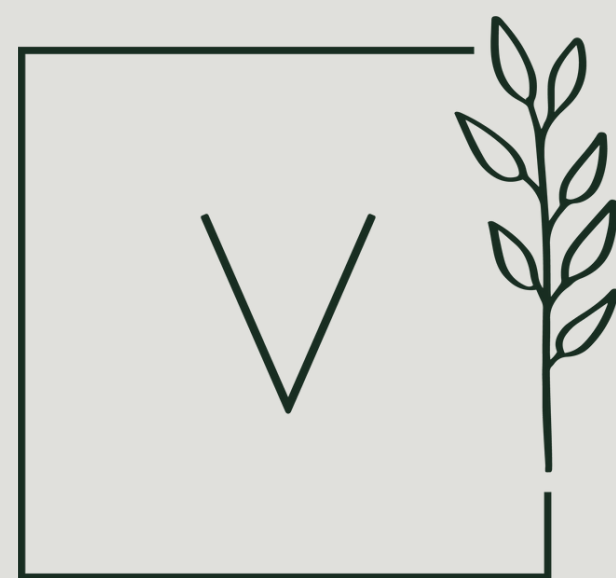
Pohdinta



- Asteikolla 0 - 10: Kuinka hyvin liikkumisesi toteutuu tällä hetkellä nykyiseen elämäntilanteeseesi ja resursseihisi nähden? Huom. Ei liikuntasuosituksiin nähden
- Miksi annoit itsellesi juuri tämän numeron?
- Mitkä asiat elämäntilanteessasi ja resursseissasi estävät liikkumista? Entä mitkä mahdollistavat?
- Oletko tyytyväinen siihen, miten tämän hetkinen elämäntilanteesi ja resurssit mahdollistavat liikkumisen?
- Mikä yksi konkreettinen teko voisi nostaa numeroa puolikkaan pykälän ylöspäin?



Henkilön liikunta-aktiivisuus on
liikkumista estävien ja mahdollistavien
tekijöiden summa.



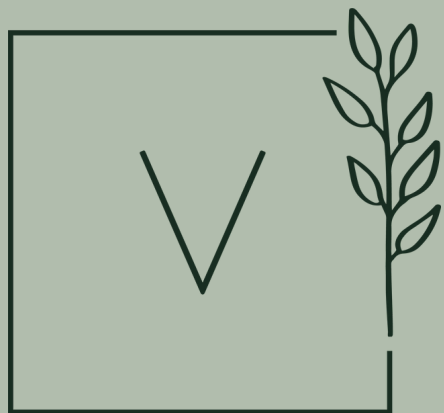
Estävät ja mahdollistavat tekijät

ESTÄVÄT

- Liikunta rankaisukeinona
- Negatiiviset kokemukset; kiusaaminen, traumat
- Ulkonökökeskeisyys
- Epärealistiset tavoitteet
- Tietyt ajatus- ja toimintamallit
- Riittämättömät voimavarat
- Ajalliset resurssit
- Taloudelliset resurssit
- Häpeä, ahdistus, turvattomuuden tunne

MAHDOLLISTAVAT

- Itsemyötunto
- Riittävät voimavarat
- Ajalliset ja taloudelliset resurssit
- Sosiaaliset verkostot
- Positiiviset aikaisemmat liikuntakokemukset
- Liikunnallinen lahjakkuus
- Liikkuminen tuottaa mielihyvää ja onnistumisen kokemuksia
- Liikkuminen elämäntapana



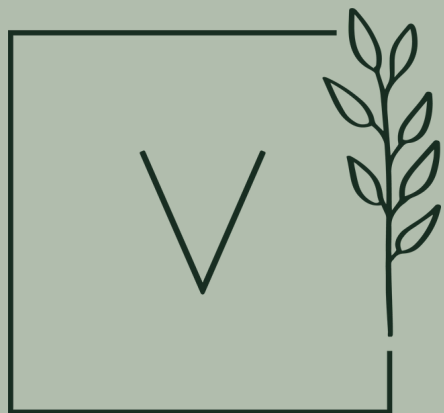
Liikkumisen edellytykset

YKSILÖTEKIJÄT

- Voimavarat
- Taloudelliset resurssit
- Tiedot
- Psyko-, fyysis- ja sosiaaliset taidot
- Sensomotoriset ominaisuudet ja kyvyt
- Ajatus- ja toimintamallit
- Rohkeus ja pystyvyyden kokemus
- Oma henkilöhistoria

YMPÄRISTÖTEKIJÄT

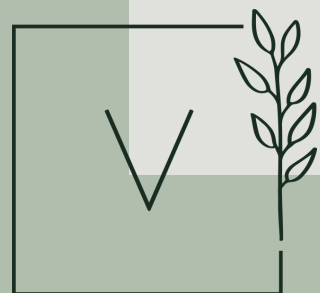
- Turvallinen ympäristö
- Saavutettavuus (sijainti, julkinen liikenne)
- Esteettömyys, aistiesteettömyys
- Taloudellinen saavutettavuus



Unohda liikunnan ilo



- Ihmiset kokee mielihyvää liikkumisesta erittäin yksilöllisesti ihan neurobiologisella tasolla; liikkuminen pärisee toisille kovempaa kuin toisille.
- Liikkumisen ilon jahtaaminen sellaiselle, jolle sitä on vaikea saada, saattaa lisätä epäonnistumisen ja pettymyksen kokemuksia liikkumisesta > ei motivoi
- Joskus on yksinkertaisesti parempi antaa itselleen lupa liikkua "mekaanisesti suorittaen" sen sijaan, että yrittäisi väkisin saada jotain hillittömiä kiksejä liikkumisesta; arvojen mukainen toiminta ja itsemyötunnon taidon vahvistaminen



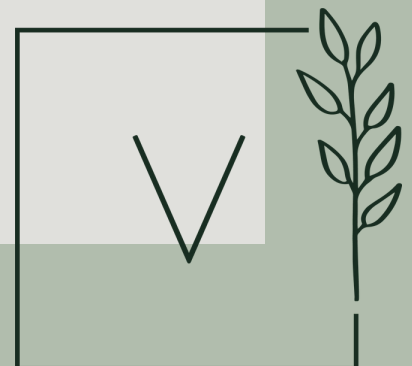
Unohda motivaatiopuhe

- Motivaatiopuhe muuttuu valitettavan herkästi itsensä syyllistämiseksi ja painostamiseksi, mikä ei edistä liikunta-aktiivisuutta.
- Ihmiset ovat kyllä motivoituneita liikkumaan ja kokevat sen tärkeäksi mm.terveyden kannalta, mutta usein estävät ja mahdollistavat tekijät ovat epätasapainossa tai esteet ovat hyvin painavia (esim. trauma).
- Motivaatio on tekemisen seuraus eikä edellytys; motivaatiota ei kannata odottaa, vaan aloittaa jostain.



Mistä lähteä liikkeelle, että pääsee liikkeelle?

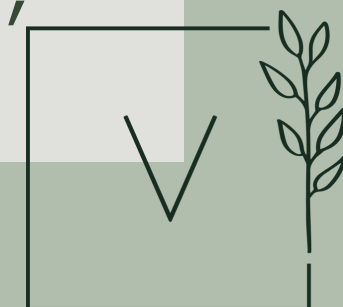
- Lyhyt vastaus: itsetutkiskelulla, tunnetyöllä ja kokeilemalla.
- Pitkä vastaus: oman liikuntahistorian pohdinnalla ja liikuntasuhteen solmukohtien työstämisellä esim. estävien tekijöiden purkamisella ja mahdollistavien tekijöiden maksimoimisella, esim. itsemyötunto ja muut tunnetaidot
- Liikuntamotivaation herättely sisältää useimmiten myös oman keho- ja ruokasuhteen pohdintaa sekä niihin liittyvää tunnetyötä.
- Aloita **jostain**; yksin vai yhdessä? Tavoitteellisesti vai fiiliksen mukaan? Aikataulutetusti vai spontaanisti?



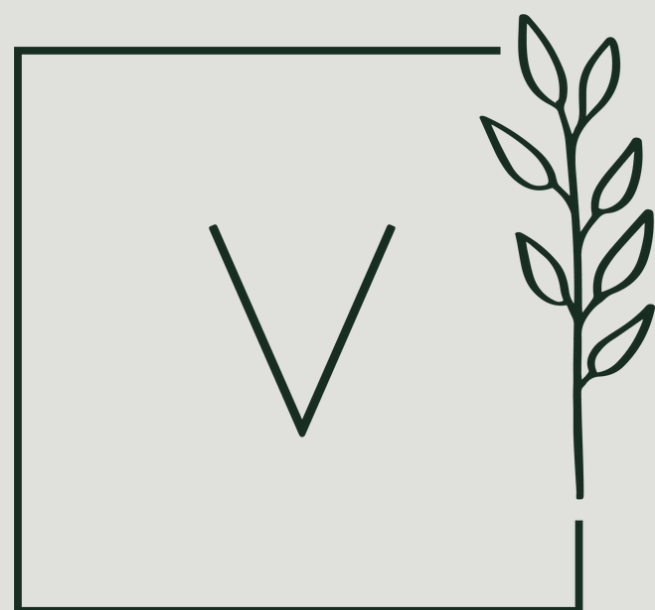


Mistä lähteä liikkeelle, että pääsee liikkeelle?

- Itsetuntemuksen lisääminen; mikä on oma tapani liikkua? miksi haluan liikkua? Onko se aidosti minulle tärkeää, vai onko se jotain, mitä koen, että minun pitäisi tehdä jostain ulkopuolisesta syystä?
- Liikkumiseen liittyvien uskomusten purkaminen; **KAIKKI KEHOT ON LUOTUJA LIIKKUMAAN** kokoon ja toimintakykyyn katsomatta.
- Liikkumisen laaja määrittely! Esim. rumpujen soittaminen, remontointi, pihatyöt, valokuvaus... Kaikki kehollinen toiminta on liikettä!
- Tunnettyöskentely; kohti vai pois päin?
- Liikunnan "liitännäisten" pohtiminen; mitä asioita tai elementtejä voisoin lisätä liikkumiseen, jotta siitä tulisi vetävämpää? Iloa voi saada liikkumisen aikana muustakin kuin itse liikkumisesta; musiikista, seurasta, luonnosta, äänikirjasta, valokuvaus/videointi..



Kyggymykset



Kiitos!

Löydät minut täältä:

Instagram: @kehomielenvire

Vastuullinen valmennus

Syvä terveys- podcast





Lähteet

Matikka, L. & Roos-Salmi, M. 2020. Urheilupsykologian perusteet. Liikuntatieteellinen seura Ry.

Rovio, E.; Lintunen, T.; Salmi, O.; Jaakkola, M.; Juuti, P.; Kuusela, M.; Nikander, A.; Nikkola, T. & Saarane, A. 2009. Ryhmäilmiöt liikunnassa. Liikuntatieteellinen seura Ry.

Weinberg, S. R. & Gould, D. 2018. Foundations of sport and exercise psychology.

Rovio, E. & Pyykkönen, T. 2011. Vähän liikkuvat juoksuttavat päättäjiä ja tutkijoita. Liikuntatieteellisen seuran Impulssi nro 26. Helsinki.

Flack, K. Pankey, C. Ufholz, K. Johnson, L., Roemmich, J. N. 2019. Genetic variations in the dopamine reward system influence exercise reinforcement and tolerance for exercise intensity. Behavioural Brain Research.

Greenwood, B. 2018. The role of dopamine in overcoming aversion with exercise. Behavioural Brain Research.



Lähteet

Ross, R., & McGuire, K. A. 2011. Incidental physical activity is positively associated with cardiorespiratory fitness. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 43(11), 2189-2194.

Ekkekakis, P., Parfitt, G., & Petruzzello, S. J. 2011. The pleasure and displeasure people feel when they exercise at different intensities: decennial update and progress towards a tripartite rationale for exercise intensity prescription. *Sports medicine*, 41, 641-671.

Petruzzello, S. J. 2012. Doing What Feels Good (and Avoiding What Feels Bad)—a Growing Recognition of the Influence of Affect on Exercise Behavior: a Comment on Williams et al. *Annals of Behavioral Medicine*, 44(1), 7-9.

Segar, M. L., Eccles, J. S., & Richardson, C. R. 2011. Rebranding exercise: closing the gap between values and behavior. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, 8, 1-14.