

Koneellinen ilmanvaihto suojaa tehokkaasti pienhiukkasilta

Tehokkaalla tuloilman suodatuksella varustettu ilmanvaihto vähentää asukkaiden altistusta pienhiukkasille yhtä paljon kuin paikallisen liikenteen poistaminen kokonaan. Mm. tämä tulos saatiin Otto Hännisen Kuopiossa valmistuneessa väitöskirjassa, jossa kehitettiin malli väestön ilmansaastealtistuksen rajoittamisvaihtoehtojen arviointiin. Ulkoilman pienhiukkasten on arvioitu aiheuttavan satoja tuhansia kuolemantapauksia vuosittain Euroopassa, joten vaatimattomatkin parannukset voivat merkitä kuolleisuuden alenemista kymmenillä tuhansilla Euroopan mittakaavassa ja Suomesakin tuhansilla.

KTL 14.6.2005

Hyvän kunnon rakennuspallikat

Terveysliikunta ei edellytä "hiki otsalla" rehimistä, vaan kohtuullista kuormittumista. Lihassmassan nopea kasvu tai toipuminen kestävyysjuoksusta voi paikata itse tuntea, mutta hyvä kunto rakentuu säännöllisesti ponnistellen.

Kolme kertaa viikossa

Hyvä kunto on elinikäinen projekti. Se syntyy pitkän ajan kuluessa. Minimivaatimus hyvään kuntoon pääsemiseksi on vähintään kolme kertaa viikossa liikuntaa riittävän pitkään ja riittävän tehokkaasti. Päivittäin tai useimpana päivänä viikossa olisi liikuttava vähintään puoli tuntia yhtäjaksoisesti tai useampana jaksana, niin että rasittuu kohtalaisesti. Lisäksi vähintään kaksi kertaa viikossa olisi hyvä liikkua itsensä hieken ja käyttää kohtalaista lihasvoimaa.

Arjen pätkäliikunta rakentaa osaltaan hyvää kuntoa. Terveystää edistää sekin, että liikut esim. 10 minuuttia useamman kerran päivittäin. Kauppa-, asiointi- ja työmatkat tai ainakin osa niistä kannattaa tehdä kävellen tai pyöräillen.

"Tykkään tästä isosta mahasta" Tiina on liikkuvaista sorttia



Tiina Viheriälä odottaa iloisena esikoistaan, jonka on määrä syntyä aivan tämän FYSI-lehden ilmestymisen aikoihin. – On mukavaa olla raskaana, kun voi hyvin. Liikuntaakin olen voinut jatkaa koko raskausajan, sanoo Tiina, jolla oli haastatteluhetkellä menossa 31. raskausviikko.

Esikoistaan odottava, mm. taitoluistelua ja voimistelua harrastanut **Tiina Viheriälä** on aina ollut liikkuvaista sorttia. – Vähän olen iän myötä laiskistunut, mutta olen käynyt työpaikan järjestämässä aerobicissa, joka on aika vauhdikasta liikuntaa, ja harrastanut aviopuolison kanssa kävelylenkkejä pääasiassa viikonloppuisin.

Tiinan vuosi sitten

aloittamat, työpaikkakerhon järjestämät pilates-tunnit ovat osoittautuneet erityisen hyväksi odotusajan liikunnaksi. – Siellä tehdään töitä kehon syvien lihasten kanssa ja liikkeet ovat todella pieniä. Ensi alkuun minulle ei tullut hiki ollenkaan ja ajattelin jo, että tähän taitaa olla huu-haata. Mutta muutaman kerran jälkeen aloin löytää oikeat paikat ja tuntea vaikutukset.

– Kun aloin odottaa

vauvaa, kysyin, sopiiko pilates meille raskaillekin. Vastaus kuului, että sopii ja se on pitänyt paikkansa. Ainoastaan päinmakuulla tehtävät liikkeet olen jättänyt väliin, mutta niihinkin olen saanut omat konttausliikkeet. Hyvä on se, että pilateksessa keskitytään korsettialueen lihaksistoon, joka meillä naisilla yleensä kaipaavat harjoitusta. Myös hengityksellä on tärkeä osuus. Minulta se on luon-

nistunut sikäli hyvin, että tekniikka on sama kuin laulussa ja huilunsoitossa, joita harrastan.

Itse myös luistelua ja voimistelua ohjannut Tiina sanoo pitävänsä erityisesti liikunnasta, johon saa mennä "tyhjöpäisenä" liikuttamaan ohjaajan kehoitusten mukaan. – Olen aloittanut kuntosaliharjoittelun monta kertaa, mutta en saa salilla itsestäni irti mitään.

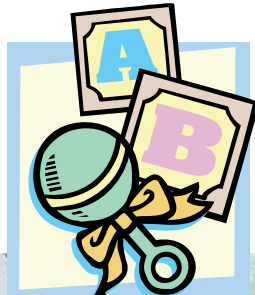
Tiinan kiusana raskauden edetessä on ollut molempien käsien sormien puuttuminen. – En ole kovin turvoksissa, kun sormuksetkin mahtuvat sormeen, mutta ilmeisesti sen verran kuitenkin, että jotkut hermot ovat pinteessä. Osa asiasta on mennyt uusiksi, kun en millään muista, että en voi käsitellä lautasia niin vauhdikkaasti kuin ennen.

– Ilmeisesti kyse on perimmiltään samasta asiasta kuin hiirikäsi-vaivoissa ja niska-hartiaseudun jänni-

tyksissä, joiden vuoksi olin viimeksi fysioterapiassa ennen raskaaksi tuloani, henkilöstöpäällikkönä toimiva, paljon päätteellään työkentelevä Tiina kertoo.

Myös raskauden ajan turvotuksiin ja niskajännityksiin on apua löytynyt fysioterapiasta. Turvotuksen vuoksi Tiina on käynyt mm. lymfaterapiaan jatkokoulutautuneella fysioterapeutilla.

Puutumisvaivaa lukuun ottamatta Tiinan odotusaika on sujunut hyvin. Aviopuolisot ovat seuranneet ihastuneina Tiinan mahan kasvua. – Kimi taputtelee mahaani ja kehuu minua, kun kasvatamme meille hienoa vauvaa.



Tiina on mieltynyt vuosi sitten aloittamaansa pilates-jumppaan. Rauhalliset liikkeet sopivat hyvin raskaana olevallekin ja vaikka kotiloissa suoritettaviksi.

Odottavan äidin liikunta:

Kuuntele tuntemuksia, seuraa pulssia

Liikunta ei ole kiellettyä odottavalta äidiltä – päinvastoin. Edessä on aika, joka vaatii keholta uudenlaisia jaksamista: kykyä kantaa aiempaa enemmän painoa, valmistautua synnytykseen ja palautua sen jälkeen.

Erityisen tärkeää on, että odottava äiti kuuntelee omaa kehoaan ja noudattaa tuntemuksiaan. – Ei pidä tehdä mitään, mikä ei tunnu hyvältä tai mikä aiheuttaa kipua, toteaa fysioterapiayrittäjä **Petra Kaukoranta** FysioSporttiksesta. Hän on käynyt itse läpi synnytyksen ja palautumisen neljä

kertaa: Lapset ovat nyt 12 v., 10 v., 3 v. ja 8 kk. – Iän lisääntyessä synnytyksestä palautuminen vaatii enemmän aikaa: tuntuu siltä, että 30 vuotta on jonkinlainen rajapyykki.

Pulssi ei saa nousta yli 150

– Jos nainen on liikunut jo ennen raskaaksi tuloaan, hän saa jatkaa entiseen tapaan, kunhan tarkkailee tuntemuksiaan. Tärkeä nyrkkisääntö on se, että raskausaikana pulssi ei saisi nousta yli 150. Tulee toisin sanoen välttää voimakasta hengästymistä, sillä se saattaa aiheuttaa vaurioita sikiölle.

Jos nainen ei ennen raskaaksi tuloaan ole juurikaan harrastanut liikuntaa, se kannattaa ottaa elämäntavaksi viimeistään nyt. Aikaisemmin liikkumattomalle suositellaan esimer-

kiksi sauvakävelyn tapaista rauhallista liikuntaa – tehojumppa ei sovi tottumattomalle aloituslajiksi.

malle aloituslajiksi.

Tärkeää on, että selän ja vatsan tukilihakset pysyvät kunnossa. – Erityisen tärkeää olisi oppia tunnistamaan ja harjoittamaan lantionpohjan lihaksia, sillä se auttaa synnytyksestä toipumista. Neuvoja saa fysioterapeutilta, Petra Kaukoranta sanoo.

Kehon asento

muuttuu

Kehon asento muuttuu raskauden aikana. Asennonmuutos aiheuttaa useimmille raskauden mittaan erilaisia oireita. – Tyypillistä on, että varsinkin lantion asento muuttuu ja että selkään tulee voimakas notko, kun vatsalihakset alkavat pettää. Lonkankoukistajat alkavat kiristää ja selkä ra-



Kun synnytyksestä on kulunut 3 kk. äiti ja lapsi voivat osallistua yhteiseen äiti-lapsi-jumppaan. Iloisen jumpan ohessa äiti saa tietoa ja opastusta palautumisesta ja lihaskunnan oikeassa järjestyksessä tapahtuvasta parantamisesta.



Ole asiakkaittesi luottamuksen arvoinen - käytä vain puhtainta ja parasta!

Aspacia
Massage Oil

Tilaukset: Oriola - ToPi-Feelgood - Saga Lääkintäteknikka - Novakari - Duraban

www.aspacia.fi
Osallistu kilpailuun!

Kehitetty yhteistyössä Allergia- ja Astmaliiton kanssa