



Viherpojat Oy:n kesäjuhlat

Yksilönä joukkueessa
Ravinto osana omaa toimintaa
Oma hyvinvointi käytännössä

Hannu Hämäläinen 26.6.2015

Hannu Hämäläinen

Vm.1985

Pikajuoksija

Kauppatieteiden maisteri

TYA Personal trainer ja PT-
kouluttaja (TYA)

Suomen mestari 2011

Arvokilpailuedustaja (3xEM)

- EM 16. 100m
- EM 7. viesti

Maajoukkue alk. 2006

100 metriä 10,41 (10,26w)

pikaviestä SE 39,29



”Tyytyväisyys tappaa kehityksen”

Yksilöurheilija joukkueurheilijana

Tavoite

**Oma
tapa
toimia**

Suoritus

Lopputulos

Yksilöurheilija joukkueurheilijana

Tavoite

**Oma
tapa
toimia**

Suoritus

Lopputulos

- Pikaviesti on joukkueurheilua:
 - Valmentajan rooli on korostunut

**Yhteinen
tavoite**

Roolitus

Suoritus

**Tulos, josta
kaikki
vastaavat**

Yksilöurheilija joukkueurheilijana

Tavoite

**Oma
tapa
toimia**

Suoritus

Lopputulos

- Pikaviesti on joukkueurheilua:

Joukkueen toimintatavat

**Yhteinen
tavoite**

Roolitus

Suoritus

**Tulos, josta
kaikki
vastaavat**

Ryhmässä toimiminen

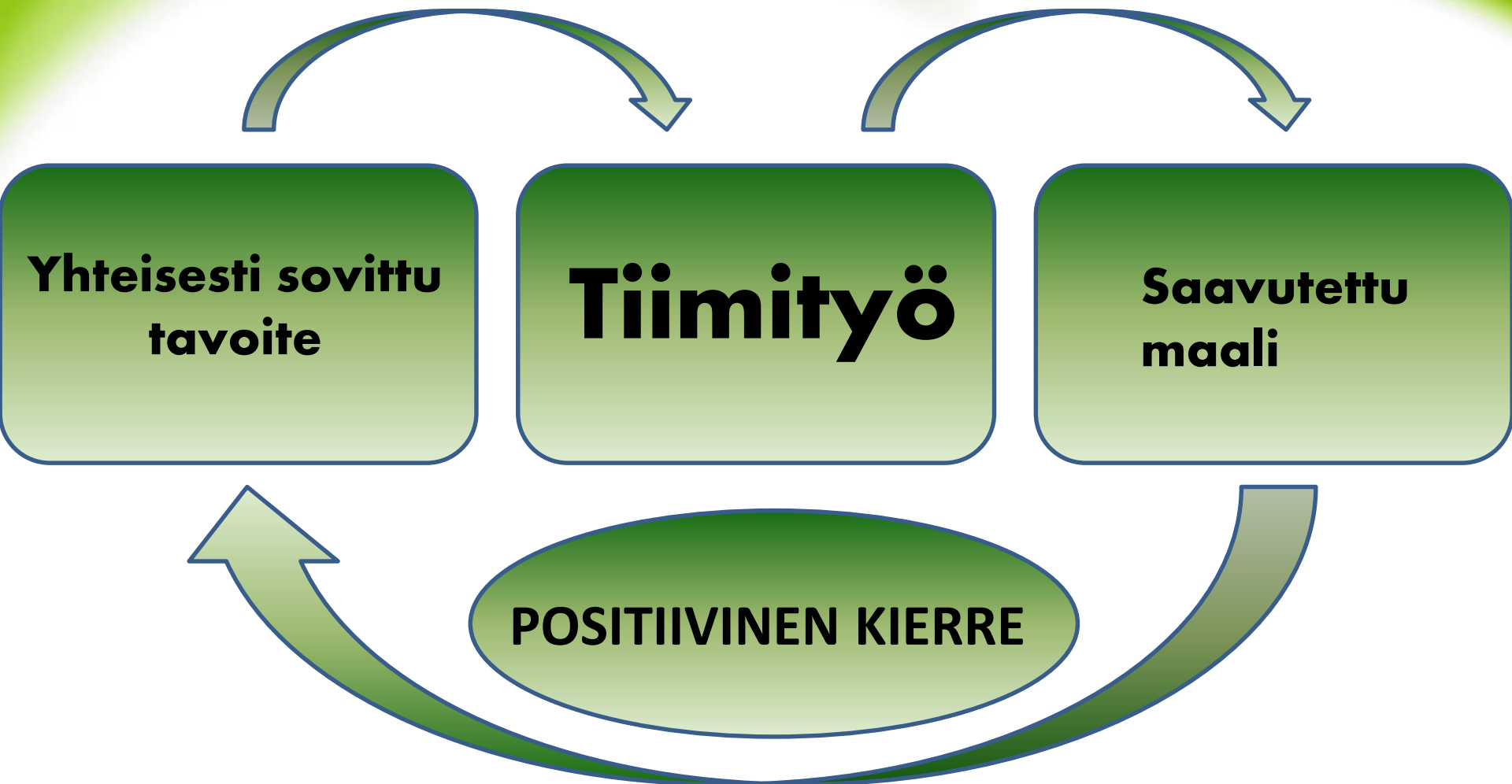
- Oman egon jättäminen kotiin
- Omista periaatteista ja toimintatavoista joustaminen
- Toisen osaamisen arvostaminen
- Kilpailu jätetään yksilökilpailuihin

Ryhmässä toimiminen

- Oman egon jättäminen kotiin
- Oma pe toijou
- Toisen arvostaminen
- Kilpailu jätetään yksilökilpailuihin

Luottamus

Viherpoikien vahvuus?



Ravitsemus ja liikunta

– arjesta vaikeaa - kevät

”...lihakset kuntoon narutempulla.” – Ilta-Sanomat

”Tällainen on uusi 80-20-dieetti.” – Iltalehti

”Kiusana jenkkakahvat? 3 treeniliikettä, joilla pääset niistä eroon.” – Ilta-Sanomat

”Mikä dieetti sopii sinulle parhaiten? -
Ravitsemusterapeutit vastaavat” – Ilta-Sanomat

”Turmiöllisimmat iltapalat - välttä näitä!” – Iltalehti

”Kuinka monta ”pikku juttua” söit viime viikolla?
Näin petollisesti kilot hiipivät” – Iltalehti

Ravitsemus ja liikunta

– arjesta vaikeaa – kesä

”Tutkimus: Tämä ruoka-aine on laihduttajan kaveri – löytyy myös punaviinistä” - Ilta-Sanomat

”10 minuutin vatsatreenillä keskivartalo kiinteäksi” - Iltalehti

”Maraton lisää infektioriskiä” - Iltalehti

”Varo kyykkäämistä liian pienissä housuissa – Australialaisnainen sairaalaan” - Ilta-Sanomat

”Rakastumisella voi olla yllättävä vaikutus painoon – oletko huomannut” - Ilta-Sanomat

Hyvä ruokavalio

1. Laatu
2. Monipuolisuus
3. Kohtuus
4. Riittävyys
5. Rytmitys
6. Rentous

1. Laatu

- = ruoan sisältämien ravintoaineiden määrä ja moninaisuus
- laadukkaasta ruoasta on mahdollista saada riittävästi kaikkia tarvittavia ravintoaineita

2. Monipuolisuus

- Syömällä vaihtelevasti eri ruoka-aineita, voidaan turvata kaikkien välttämättömien ravintoaineiden saanti
- Eri ateriat tulisivat olla monipuolisia kokonaisuuksia

Ruoan laatutekijät

- Vaaleat viljatuotteet vs. täysjyvätuotteet
- Rasvattomat vs. rasvaiset tuotteet
- Lihan laatu
 - sika-nauta-jauheliha vs. ”paisti”jauheliha
- Hyvän rasvanlähteet:
 - Kasviöljyt, rasvainen kala(lohi), avokado, siemenet/pähkinät
- Huonon rasvanlähteet:
 - Rasvainen liha, voi
- Yksittäinen ruoka-aine ei ole hyvä eikä huono!

3. Kohtuus

- Yksittäisiä terveellisiäkin ruoka-aineita ei pidä syödä liioiteltuja määriä

4. Riittävyys

- Saavuttaakseen sopivan energiansaannin ei tarvitse laskea kaloreita
- Kun noudattaa järkevän syömisen periaatteita voi syödä vapaasti ja huoletta ja luottaa siihen, että tuntee milloin on syönyt sopivasti

5. Rytmitys

- Säännöllinen syöminen on keskeistä syömisen hallinnan ja sopivan energiansaannin varmistamiseksi
 - Aterioiden lukumäärä vaihtelee yksilöllisten erojen ja arjen rakenteen vaihtelevuuden seurauksena
 - Suositeltavaa olisi syödä keskimäärin 3 tunnin välein

6. Rentous

- Syömisen tulee olla hauskaa ja siitä saa ja PITÄÄ nauttia
- Syömisestä ei pidä tehdä liian vaikeaa, eikä siitä pidä ottaa stressiä

Ruokailurytmi

- Tukeva aamiainen
 - Esim. Puuroa, leipää, myslä
 - Jotain proteiinilähdettä: kananmunia, rahkaa, lihaa
- Noin 3 tunnin välein tulisi syödä
 - Sopivalla rytmillä on helpoin hallita, että syö sopivasti
- Välipalat ovat myös kokonaisuuksia
 - Hyvällä suunnittelulla voi tehdä varautua odottamattomiin tilanteisiin

Välipalat eivät ole / saa olla napostelua!

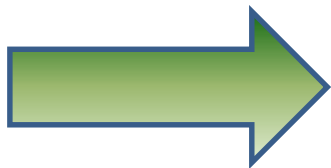
Nestetasapaino

- Yksilölliset erot (perimä, työ, liikunta jne..)
- Jo 1%:n vajeus kehon nesteen määrässä vaikuttaa suorituskykyyn
 - Älä odota janontunnetta
 - Lihaskrampin vaara
- Lämpimissä olosuhteissa lisää juomaan/ruokaan suolaa

- Käytännössä:
 - Aktiivinen juominen
 - Juomista ei pidä liioitella
 - 2 litraa päivän aikana + 1-1,5 litraa harjoittelutuntia kohden
- Miten seurataan nestetasapainoa:
 - Aamupaino pitkällä aikavälillä
 - Virtsan väri

Ravitsemuksen käytännön vinkkejä

1. Kasviksia vähintään puoli kiloa päivässä
2. Valitse vähärasvaiset tuotteet
3. Muista pehmeät rasvat
4. Täysjyvävalmisteet = runsaskuituinen



Pienistä muutoksista tulee helpommin pysyviä ja vain pysyvät muutokset ratkaisevat

Hyvinvointilupaus

- Oma hyvinvointi on tärkein asia, mitä meillä on
 - **Jos et itse jaksa, et myöskään jaksa auttaa**
- Meillä jokaisella on joku heikkous (tapa), jonka me itse tiedostamme
 - Nuo tavat heikentävät toimintakykyämme ja me annamme sen tapahtua
 - Johtuu usein keinojen puuttumisesta tai tapakulttuurista

Tavoitteella ja toiminnalla ei ole merkitystä, jos se ei johda toiminnan pysyvään muutokseen

The top portion of the slide features a decorative background of blurred, flowing green lines that create a sense of movement and freshness. The rest of the slide is a plain white background.

Työnjohtajien lupausten tilanne?

Mieti itsellesi hyvinvointitavoite, josta teet elämäntapalupauksen?

- Ravintoon, liikuntaan, lepoon tms. liittyvä
- Hyvän tavoitteen vaatimukset:
- aika: esim. puoli vuotta
 - mitattavuus:
 - tarkkuus:
 - realismi:
-
- Mieti itsellesi prosessi tavoitteen saavuttamiseksi.
 - Pidä kirjanpitoa ITSESI takia, jos se on tarpeen.
- Syyskuussa tavoitteiden etenemistä tarkistetaan**

VALINTOJEN MAAILMA



Kun aloittaa pohjalta, tavoitteiden
ja unelmien saavuttaminen tuntuu
hyvältä...

Päivittäisen toiston kirjaaminen luo ulkoisen paineen

The image displays seven screenshots from a fitness tracking application, showing various cycling and walking activities with their respective dates, distances, times, and average speeds. The screenshots are arranged in a grid-like fashion, overlapping each other.

- 29.9.2012**
MATKA: 5.78 km, KESTO: 02:04:21, KESKIVAUHTI: 21:31 / km
9 reikää
- 26.9.2012**
MATKA: 2.81 km, KESTO: 00:25:04, KESKINOP.: 6.7 km/h
Kävely/juoksu
- 24.9.2012**
MATKA: 4.22 km, KESTO: 00:38:40, KESKINOP.: 6.5 km/h
Pnummi
- 21.9.2012**
MATKA: 15.49 km, KESTO: 00:57:46, KESKINOP.: 16.1 km/h
Pyöräily tiiriö pnummi
- 20.9.2012**
MATKA: 5.14 km, KESTO: 00:47:29, KESKINOP.: 6.5 km/h
Sauvakävely pnummi
- 18.9.2012**
MATKA: 4.22 km, KESTO: 00:40:52, KESKINOP.: 6.2 km/h
Parolannummi puru
- 16.9.2012**
MATKA: 10.37 km, KESTO: 00:38:49, KESKINOP.: 16.0 km/h
Pyöräily
- 15.9.2012**
MATKA: 5.47 km, KESTO: 01:02:18, KESKIVAUHTI: 11:22 / km
Porrastreeni aika oikein
- 14.9.2012**
MATKA: 2.54 km, KESTO: 00:24:07, KESKINOP.: 6.3 km/h
Kävely

“Keskity asioihin, joihin voit vaikuttaa”

- Perustelematon muutos ei ole tarpeellinen
- Vastoinkäymisestä täytyy jollain tasolla tehdä vahvuus
 - Tekemisen kirjaaminen ja seuranta?
 - Oppiminen ja kehittyminen
- Älä masennu epäonnistumisesta!

Kukaan ei ole täydellinen!

- Jos epäonnistut alussa tai missä tahansa vaiheessa:
 - Mistä epäonnistuminen johtui?
 - Oliko alkuperäinen tavoite realistinen?
 - Aloita uudelleen!

Elämäntapaalupausten lopputulos

- Miten jaksan ja voin paremmin?
- Miten teen työni tehokkaammin?
- Miten elämänlaatuni paranee?

Keskustelua...
kysymyksiä päivän teemoista tai
urheilusta

18.9. nähdään Kaurialassa