

Alun askeleita

Uusi vuosi on monella tapaa uusi alku. Mahdollisuus aloittaa niin sanotusti puhtaalta pöydältä. Osalle meistä uusi vuosi merkitsee lupauksien ja tavoitteiden asettamista. Tavoitteet voivat olla opiskeluun, työelämään, harrastuksiin, terveellisiin elintapoihin, ravitsemukseen tai liikkumiseen liittyviä.

Terveellisempiä elintapoja mielivien verkkokalvoille vyöryvät tipattomat tammikuut, kesäksi bikinikuntoon kampanjat ja jenkkakahvoista tiimalasiksi verkkokurssit. Näiden lupauksen innoittamana vuoden alussa kuntosalit nitisevät liitoksistaan uusista, innokkaista jäsenistä. Osalla into ja liike kantaa pitkälle ja muutos soljuu arkeen. Ainakin joksikin aikaa. Osalla kuntosalin jäsenkortti jää vuoden vanhetessa pölyttymään lomapakon sivutaskuun. Tuliko sittenkin luvattua itselle liikaa? Tavoite oli liian korkea ja jäi näin saavuttamattomaksi.

Uuden vuoden voi vain aloittaa. Ottaa se tyyneästi vastaan sellaisena kuin se tulee ilman sen kummempia lupauksia. Voi pohtia mitkä seikat arjessa tuovat itselle hyvinvointia ja jaksamista. Lähteä vahvistamaan vanhassa sitä mikä toimii. Joillekin asioille voi pikkuhiljaa lähteä raivaamaan uutta suuntaa, ihan pikkuriikkisin askelin kohti muutosta.

Liikkeen lisääminen lähtee ajatuksesta. Ensiksi kannattaa pohtia mikä on minulle juuri nyt tärkeää? Mitkä ovat tämänhetkiset voimavarani? Millainen liikkuminen innostaa ja voimaannuttaa. Miettiä juuri itselle sopivan liikuntamuodon ja tavan liikkua. Ja lähteä toteuttamaan sitä arjessa, ensin ihan pienesti.

Kävely ja arkiliikunta ovat helppo, halpa ja yksinkertainen tapa lisätä liikettä arkeen. Jotta saat itsesi liikkeelle, aseta tavoitteeksi vain kymmenen minuutin happihyppely ulkona. Kymmenen minuuttia ei ole paljon! Kymmenen minuuttia käveltyäsi tunnet kuinka raitis ulkoilma saa olosi tuntumaan hyvälle. Päätät ehkä jatkaakin takaisin kääntymisen sijaan eteenpäin ja teet hieman pidemmän lenkin. Laitapa kokeiluun!

Myös nykyteknologian hyödyntämisestä voi olla apua. Aseta askelmittariisi tavoitteeksi esim. 5000 askelta päivässä. Se ei vielä ole terveyden kannalta riittävä, mutta hyvä alku. Kun saat tämän osaksi normaaleja rutiinejasi, olet valmis lisäämään päivittäisiä askeleitasi. Teet näin arjastasi aktiivisemmän. Jokaisella ottamalla askelellasi on vaikutusta terveyteesi ja hyvinvointiisi.

Eila Vanhala

Kouvolan kaupungin liikunnanohjaaja

