SHUFFLE VAPAUTTAA

Shuffle-tanssi on valloittanut maailman New Yorkista Tokioon ja Bangkokista Berliiniin. Näiden ohjeiden avulla pääset shufflauksen alkuun; lue lisää s. 28 alkaen!

Julkaisija ja editointi:
Biocodex Oy

Tekstit:
Saksankielisestä MEDICE Arzneimittel Pütter GmbH & Co. KG:n alkuperäistekstistä Suomen olosuhteisiin mukauttanut ADHD kokemusasiantuntija Essi Jäntti, 2016, sivut 3-9 sekä liikunnan-ohjaaja, Personal Trainer Mika Mäki, 2016, sivut 10-27.

Konsepti ja design:
LEHN.STEIN GmbH, Koblenz

Esitteen suomenkielinen viitekirjallisuus:

ADHD Käypä hoito-suositus 2017.

ADHD -Diagnosointi, hoito ja hyvä arki. Virpi Dufva, Mirjami Koivunen (toim). PS-kustannus, Juva 2012.

Itsenäistyvä nuori ja ADHD. Anne-Mari Myllykoski, Nina Melamies, Sari Kangas (toim). PS-Kustannus, Juva 2004.

ADHD MITÄ MINUN TULEE TIETÄÄ?!

Oma ADHD-oppaasi

3 ADHD – MITÄ NYT TEEN?
4 ADHD – ILOTULITUS AIVOISSA
6 ADHD:N OIREET
8 MIKÄ HOITO TEHOAA?
10 LIIKUNTA AUTTAA OIKEASTI
12 URHEILU VOI TEHDÄ IHMEITÄ
14 URHEILUN HYÖDYT
16 KOLME KULTAISTA SÄÄNTÖÄ
18 MIKÄ URHEILULAJI ON OIKEA SINULLE?
20 MILLAINEN OLET?
22 URHEILUN JÄLKEEN PITÄÄ RENTOUTUA
24 PALAUTUMINEN LIIKUNNAN JÄLKEEN
26 URHEILIJAN RUOKAVALIO
28 SHUFFLE ON SUOSITTUA MUUALLAKIN KUIN VERKOSSA
30 NYT HAUSKA ON VIELÄKIN HAUSKEMPAA
32 TANSSIOHJEET
40 HALUATKO LISÄTIETOJA ADHD:STA?
41 LUE MYÖS ENSIMMÄINEN OSA

ADHD – MITÄ NYT?

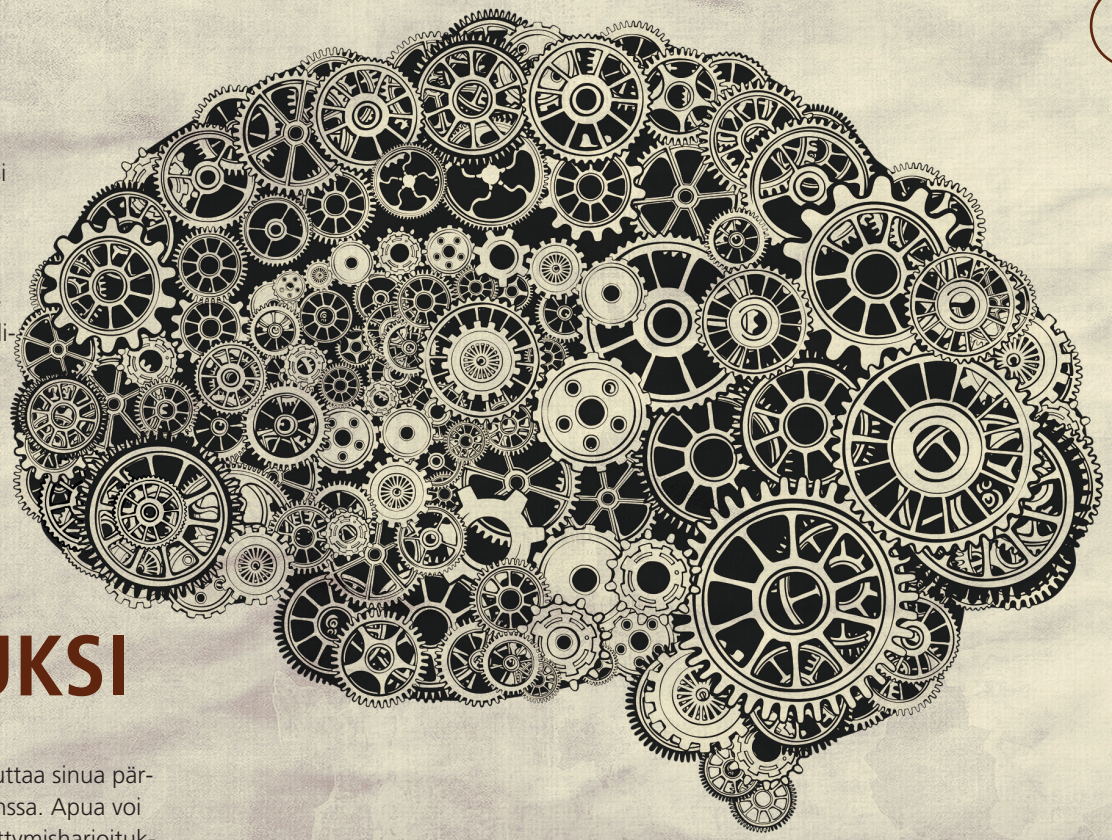
"Onko minulla siis ADHD? Mitä minä nyt teen?" Tämä on ensimmäinen kysymys, joka tulee monille mieleen, kun he saavat ADHD-diagnoosin. ADHD on yleinen ongelma, sillä esimerkiksi suomalaisista noin viidellä prosentilla[1] on ADHD. Et siis ole yksin ADHD:si kanssa. Myös ADHD-henkilöitä auttavia ammattilaisia on paljon. He auttavat sinua selviytymään ADHD:n kanssa.

1) ADHD Käypä hoito-suositus 2017

ADHD – ILOTULITUS AIVOISSA

ADHD eli aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö johtuu poikkeavasta aivojen hermoverkostojen toiminnasta. Sen vuoksi reagoit uusiin ärsykkeisiin niin voimakkaasti, että se haittaa keskittymistäsi. Kun lähelläsi tapahtuu jotain uutta, se varastaa hetkessä täyden huomiosi.

Monet ihmiset, joilla on ADHD, toimivat lyhytjänteisesti ja hetken mielijohteesta. Siksi heidän on vaikea pysyä hetkeäkään aloillaan.



MIKÄ AVUKSI

Monet asiat voivat auttaa sinua pärjäämään ADHD:n kanssa. Apua voi olla esimerkiksi keskittymisharjoituksista tai opiskelusta sellaisessa tilassa tai huoneessa, jossa on vähemmän ulkoisia häiriötekijöitä.

Lääkkeet voivat auttaa keskittymään paremmin ja saamaan paremman otteen itsestäsi ja tunteistasi.

TÄRKEITÄ TOSIASIOITA

Voidaanko ADHD parantaa?
Valitettavasti ADHD:ta ei ole mahdollista parantaa, mutta voit oppia hallitsemaan sitä ja elämään sen kanssa.

Mikä auttaa ADHD:n hallinnassa?
ADHD-potilaiden hoitamiseen käytetään nykyisin multimodaalihoitoa, mikä tarkoittaa hoitoa useilla eri tavoilla. Hoitoon voi sisältyä psykologisia, koulutuksellisia ja sosiaalisia toimenpiteitä, liikuntaa ja joissain tapauksissa myös lääkitys.

Onko ADHD vain lasten ongelma?
ADHD:n katsotaan olevan synnynnäinen häiriö. ADHD:n syy on geneettinen 65–90 prosentissa[2] tapauksista, ja se ilmenee yleensä ennen kuudetta ikävuotta. ADHD:n vaikutukset vaihtelevat ikäryhmän mukaan.

ADHD voi antaa myös vahvuuksia
ADHD:lla voi olla myös myönteisiä vaikutuksia. Monet ADHD-ihmiset ovat luovia, innovatiivisia ja asioista helposti innostuvia. Lisäksi he saattavat olla hyvin auttavaisia ja heillä voi olla vahva oikeudentaju. Näillä ominaisuuksilla pääsee jo pitkälle elämässä!

2) Faraone SV, Buitelaar J. Eur Child Adolesc Psychiatry 2010; 19: 353-364.

ADHD:n

OIREET

ADHD:lla on monet kasvot, ja sitä ei aina ole helppo tunnistaa. ADHD:lla ei ole mitään tiettyä erityisoiretta tai ominaispiirrettä, vaan sille on luonteenomaista useiden eri oireiden esiintyminen. ADHD on oireyhtymä, jonka oireryhmiin kuuluu tarkkaavaisuuden vaikeuksia, impulsiivisuutta tai hyperaktiivisuutta. Jos henkilöllä on monia näistä oireista, on todennäköistä, että hänellä on ADHD. Jos henkilöltä puuttuu hyperaktiivisuuspiirteet, hänellä saattaa olla ADHD:n erityismuoto, jota voidaan kutsua myös ADD:ksi.

ADHD-diagnoosia ei kuitenkaan voi tehdä omin päin, vaan se on jätettävä asiaan perehtyneille lääkäreille ja hoitoalan ammattilaisille. He tietävät, mitä oireita tarkkailla ADHD:n tunnistamiseksi ja sopivan hoidon löytämiseksi.

ADHD:n tunnettuja oireita:

Oireet eivät ole täysin samanlaisia kaikilla ja ne voivat olla eriasteisia eri henkilöillä ja eri iässä.

Pikkulapset, joilla on ADHD

- päämäärätön aktiivisuus ja levottomuus
- vaikeus keskittyä leikkiin
- uhmaava ja "hankala" käytös
- vaikeus löytää kavereita
- vaikuttaa huonosti näkevältä tai kuulevalta, liikkeet voivat olla hallitsemattomia

Alakouluikäiset lapset, joilla on ADHD

- vaikeus noudattaa sääntöjä
- tavallista helpompi häiriintyminen ulkopuolisista ärsykkeistä, asioiden unohtelu, jatkuva puhuminen
- taipumus turhautua tai suuttua nopeasti, heikko itseluottamus
- vaikeudet lukemisessa, kirjoittamisessa, laskemisessa tai opiskelussa ylipäänsä
- ongelmat pitkäaikaisten kaverisuhteiden muodostamisessa

Teini-ikäiset, joilla on ADHD

- taipumus lykätä asioiden tekemistä
- poissaolevuus ja huono keskittymiskyky
- heikko itsetunto, usein myös taipumus ahdistumiseen ja masentumiseen
- aggressiivisuus ja äärimmäiset tunnepurkaukset
- taipumus alkoholin ja huumeiden väärinkäyttöön

MIKÄ HOITO TEHOAA?

Toimiva ADHD-hoito suunnitellaan eri alojen asiantuntijoiden yhteistyönä. Erilaiset menetelmät täydentävät toisiaan ja vahvistavat potilasta eri tavoin. Lääkitys edistää hermoverkostojen toimintaa aivoissa ja ehkäisee siten ADHD:n oireita. Keskustelut ja terapia ovat hyödyllisiä siksi, että ne auttavat ymmärtämään omaa ADHD-häiriötä paremmin. Kaikki tämä helpottaa elämää ADHD:n kanssa.

URHEILU JA LIIKUNTA

Oikein valittu liikuntamuoto mahdollistaa ylimääräisen energian kanavoinnin ja vuorovaikutuksen muiden ihmisten kanssa sekä parantaa koordinaatiokykyä. Kyse ei ole voittamisesta, vaan hauskanpidosta!

KÄYTTÄYTYMISTERAPIA

Myös käyttäytymistä voi harjoitella. Käyttäytymisterapia tähtää juuri tähän. Se auttaa hallitsemaan omaa käyttäytymistä tehokkaammin ja tulemaan paremmin toimeen muiden kanssa. Tämä helpottaa elämää huomattavasti!

PSYKOLOGINEN TUKI

Monet ihmiset, joilla on ADHD, tuntevat itsensä arvottomiksi tai kärsivät ahdistuksesta tai masennuksesta. Psykologit voivat edistää itsetuntemustasi ja ymmärrystäsi ADHD:stä, mikä puolestaan parantaa itseluottamustasi.

KOULUTUS PERHEENJÄSENILLE JA MUILLE LÄHEISILLE

ADHD on haaste myös vanhemmillesi, sisaruksillesi, ystävillesi ja muille ihmisille, joiden kanssa olet tekemisissä. Heille voi olla hyötyä erityisistä koulutussessioista, joissa he oppivat ymmärtämään ADHD:ta kanssasi.

LÄÄKITYS

ADHD johtuu poikkeavasta aivojen hermoverkostojen toiminnasta. Oikea lääkitys voi vaikuttaa tähän ja helpottaa jokapäiväisestä elämästä selviytymistä. Pyydä lääkäriltäsi lisätietoja.

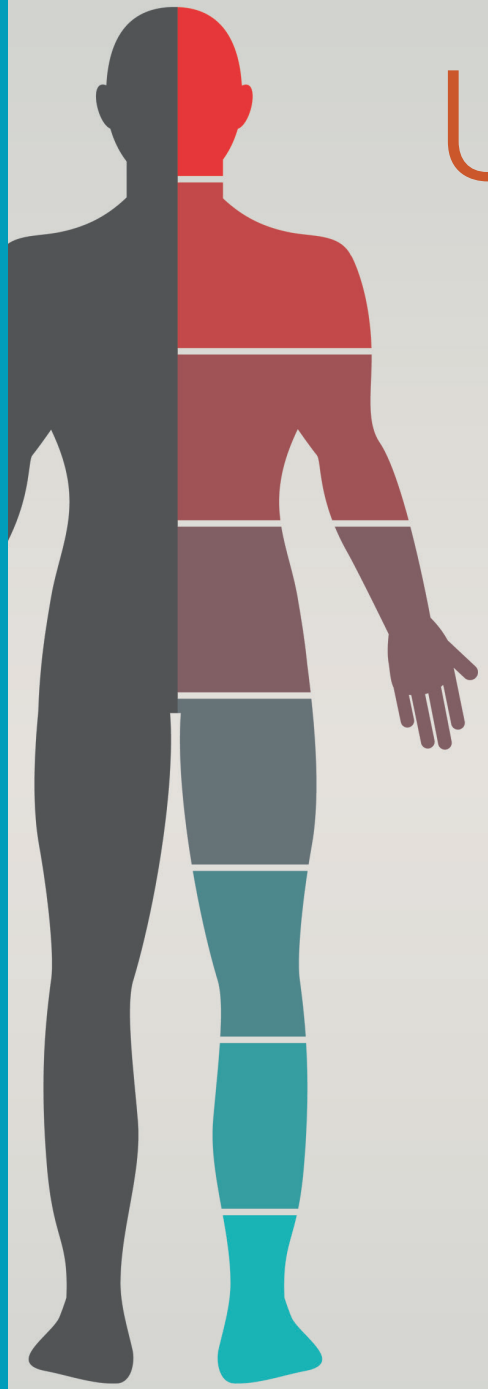
LIIKUNTA

AUTTAA OIKEASTI!

Monet ihmiset, joilla on ADHD, ovat todella energisiä. Tämä energia voidaan kanavoida liikuntaan ja urheiluun. Tärkeintä on löytää itselle parhaiten soveltuva liikuntamuoto, josta nauttii todella. Otetaan esimerkiksi vaikka Michael Phelps, joka sai lapsena ADHD-diagnoosin. Terapeutti neuvoi häntä urheilemaan joka päivä ylimääräisen energian kuluttamiseksi. Phelps löysi lajikseen uinnin ja kuuluu nyt kaikkien aikojen menestyneimpiin olympiaurheilijoihin. Phelpsillä on olympialaisista yhteensä 28 mitalia, joista 23 on kultaisia!

Urheilu auttaa monin eri tavoin, sillä se...

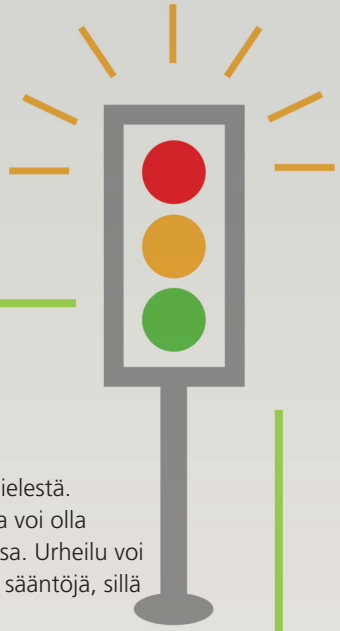
- tarjoaa mahdollisuuden löytää uusia ystäviä
- tuo esille omat kyvyt
- parantaa koordinaatiota
- mahdollistaa ylimääräisen energian purkamisen
- pitää kunnon hyvänä
- parantaa keskittymiskykyä
- tekee tasapainoisemmaksi
- voi auttaa parantamaan koulusuoritusta
- antaa itseluottamusta
- on hauskaa ja tuo hyvän olon



URHEILU
VOI TEHDÄ IHMEITÄ!

Asiantuntijat tietävät, että urheilulla voi olla merkittävä rooli ADHD:n hoidossa. Vain 20 minuuttia kestävä liikunta voi parantaa keskittymiskykyä huomattavasti esimerkiksi ennen läksyjen tekemistä. Homma toimii siten, että liikunnan jälkeen pidetään lyhyt lepotauko ennen opiskelun aloittamista. Kannattaa kokeilla! Hämmästyttävintä on, että urheilu voi vaikuttaa myös sosiaaliseen käyttäytymiseen. Toisin sanoen, liikkumisen jälkeen voi olla helpompi tulla toimeen ystävien, perheenjäsenten ja opettajien kanssa!

Keho paremmin hallintaan
Ihmiset, joilla on ADHD, voivat olla joskus hieman kömpelöitä. Sinun voi olla vaikeaa hallita voimiasi tai saatat loukata itsesi helposti. Urheilusta voi olla tällöin apua, sillä se parantaa oman kehon tuntemusta ja hallintaa.



Sääntöjen noudattaminen on helppoa urheilussa

Säännöt voivat olla ärsyttäviä ADHD-ihmisten mielestä. Jos sääntöjä on hankala noudattaa, seurauksena voi olla kahnauksia kavereiden ja muiden ihmisten kanssa. Urheilu voi auttaa tässäkin. Urheilussa on pakko noudattaa sääntöjä, sillä se ei ole muuten hauskaa.

Jos esimerkiksi jalkapallojoukkue ei noudata paitsiosääntöä, koko touhusta menee itu. Kukaan todellinen jalkapalloilija ei voisi kuvitellakaan pelaamista ilman paitsiota. Itse asiassa juuri säännöt tekevät urheilusta niin hienoa. Sääntöjen noudattaminen urheilussa helpottaa myös arkielämän sääntöjen noudattamista.

URHEILUN HYÖDYT

Parempi itseluottamus

Aseta itsellesi pieniä tavoitteita, joihin voit pyrkiä vaiheittain. Yllätyt itsekin siitä, mihin kaikkeen kykenet!

Motoristen taitojen kehittäminen

Liikkuessasi kehität motorisia taitojasi, olipa sitten kyse tanssista, palloilusta, juoksemisesta, soutamisesta tai uinnista. Huomaat ketteryytesi, suorituskykysi ja kuntosi paranevan tuota pikaa.

Rituaalien merkityksen oivaltaminen

Urheilussa on paljon rituaaleja, kuten palkintoseremonioita. Jo niihin osallistuminen on hienoa, korkeimmalle korokkeelle noususta puhumattakaan!

Ahdistuneisuuden lievittäminen

Monet ihmiset, joilla on ADHD, kärsivät ahdistuneisuudesta. Liikunta lievittää myös ahdistuneisuutta, vaikka syytä siihen ei tiedetä.

Sosiaalisten taitojen parantaminen

Urheiluseuroissa harjoitellaan ja pelataan säännöllisesti yhdessä, joten voit saada uusia ystäviä ja tuntea olevasi osa ryhmää.

Hienomotoriikan kehittäminen

ADHD-ihmisten hienomotoriset taidot eivät aina ole parhaat mahdolliset. Monet urheilulajit kehittävät näitä taitoja. Esimerkiksi koripallo ja pöytätennis ovat hyviä esimerkkejä lajeista, joiden harrastaminen parantaa hienomotoriikkaa.

Hyvänolontunne liikunnan jälkeen

Urheilusta tulee hyvä olo. Keho tuottaa liikunnan aikana mielihyvän tunnetta aiheuttavia hormoneja eli endorfiineja. Tämän ansiosta urheilu voi auttaa yli myös tilapäisestä alakuloisuudesta.

KOLME
KULTAISTA SÄÄNTÖÄ

Liikunta on hyödyllistä, mutta itseään ei pidä rasittaa liikaa. On myös tärkeää muistaa, että pelkkä urheilu ei riitä hoidoksi. Urheilulla on kuitenkin todella positiivinen vaikutus, kun se yhdistetään muihin hoitomenetelmiin, kuten käyttäytymisterapiaan ja psykologiseen tukeen. Saat lisätietoja sivuilta 10 ja 11.

1 ÄLÄ RASITA ITSEÄSI LIIKAA

Ponnistelun vieminen äärirajoille ei ole välttämättä hyvä idea. Ensinnäkin kehon toipuminen ylirasituksesta kestää pitkään. Toiseksi on tärkeää välttää ihmissuhdeongelmien, opiskelupaineiden ja ajanpuutteen kaltaisia stressitekijöitä, joita liian rankasta urheilusta voi seurata. Sairastamisen jälkeen on tärkeää varmistua siitä, että olet täysin toipunut ennen urheilun harrastamista. Lisäksi sinun tulee huolehtia täysipainoisesta ruokavaliosta.

2 VOITTO EI OLE KAIKKI KAIKESSA

Voittaminen on useimpien urheilulajien perimmäinen tavoite, mutta loppujen lopuksi se ei ole niin tärkeää. Tärkeämpää on, että nautit urheilusta täysin rinnoin. Älä anna sen lannistaa, jos joku on parempi kuin sinä. Muista, että kaikki kohtaavat voittajansa jonain päivänä.

3 ÄLÄ RISKEERAA LIIKAA

Monilla ADHD-ihmisillä on vaikeuksia arvioida riskien ja vaaratilanteiden todellista vakavuutta. Jos kuulut tähän ryhmään, vältä riskialttiita lajeja, kuten laskuvarjohyppäämistä, liitopukulentämistä, freeride-pyöräilyä, base-hyppäämistä tai vapaakiipeilyä. Voit helposti yliarvioida kykysi näissä lajeissa – ja vähintään yhtä helposti satuttaa itsesi. Kukaan ei varmasti toivo sitä, joten tästä ohjeesta kannattaa ottaa vaari.

MIKÄ URHEILULAJI

ON OIKEA SINULLE?

Uinti, juokseminen vai jalkapallo? Miltä kuulostaisi rullaluistelu tai kiipeily? Urheilulajeissa on todella paljon valinnanvaraa. Jotta nauttisit urheilusta todella, sinun kannattaa miettiä, mikä laji soveltuu sinulle parhaiten. Alla on lueteltu joitain urheilulajeja ja niiden ominaisuuksia. Taulukon tiedot voivat auttaa sinua tekemään oikean päätöksen.

	TOIMINTA	Rentoutuminen	Kestävyys	Hauskuus	Joukkuelaji	Ulko/ sisälaji	Sopiva aloitusikä
RULLALAUTAILU	●●○	●○○	●○○	●●●	–	ULKOLAJI	6
KIIPEILY	●●○	●●○	●●○	●●○	KYLLÄ (KAHDELLE)	KUMPIKIN	6
TANSSI	●○○	●●○	●●●	●●○	KYLLÄ	SISÄLAJI	4
UINTI	●○○	●●○	●●●	●○○	EI	KUMPIKIN	3
JUOKSU	●○○	●○○	●●●	●○○	EI	ULKOLAJI	7
SALIBANDY	●●○	●○○	●●●	●●○	KYLLÄ	SISÄLAJI	7
PYÖRÄILY	●○○	●○○	●●○	●●○	EI	ULKOLAJI	4
GOLF	●●○	●●○	●●●	●●○	JOSKUS	ULKOLAJI	7
JOOGA	–	●●●	●○○	●○○	EI	KUMPIKIN	10
NYRKKEILY, JUDO JNE.	●●●	●○○	●●○	●●●	KYLLÄ (KAHDELLE)	SISÄLAJI	4–11
JALKAPALLO	●●●	●○○	●●○	●●●	KYLLÄ	KUMPIKIN	4
JÄÄKIEKKO	●●○	●	●●●	●●●	KYLLÄ	KUMPIKIN	4
TENNIS	●●○	●○○	●●○	●●●	KYLLÄ (VÄH. KAKSI)	KUMPIKIN	6
LASKETTELU. LUMILAUTAILU JNE.	●●○	●○○	●●○	●●●	KYLLÄ (VÄH. KAKSI)	ULKOLAJI	4-7
KORIPALLO	●●○	●○○	●●○	●●●	KYLLÄ	KUMPIKIN	7
YLEISURHEILU	●○○	●○○	●●●	●○○	JOSKUS	KUMPIKIN	4

MILLAINEN

ULKOILUN YSTÄVÄ:
Eikö tuuli ja tuisku haittaa? Nautitko, kun tunnet auringon porotuksen ihollasi tai sade vihmoo kasvojasi vasten? Mainiota, ei kun vaatteet niskaan ja menoksi!

Muista, että sää on vain pukeutumiskysymys. Saatat pitää seuraavista urheilulajeista:

KIIPEILY
VAELTAMINEN
JALKAPALLO
PYÖRÄILY
YLEISURHEILU
LENKKEILY
LUMILAUTAILU
RULLALAUTAILU
GOLF
RATSASTUS

VINKKI

Ulkona liikunta on vieläkin hauskempaa. Tutkimuksissa on havaittu, että ulkoilmassa urheileminen parantaa kuntoa ja mielialaa tavallistakin enemmän.

OLET?

SISÄURHEILUN YSTÄVÄ:
Pysytteletkö mieluummin sisätiloissa, ainakin talviaikaan? Siinä tapauksessa sisäurheilu on juttusi. Vaihtoehtoja on vaikka kuinka paljon, joten siitä vaan pitämään hauskaa! Sisällä voit harrastaa muun muassa seuraavia lajeja:

SULKAPALLO
SEINÄKIIPEILY
KORIPALLO
TENNIS
SALIBANDY
AEROBIC
TANSSI
VOIMISTELU
NYRKKEILY
UINTI
KUNTOSALI

VINKKI

Sisälajien harrastajat liikkuvat tavallisesti pitempään kerralla ja säännöllisemmin. Kun sää on todella kehno, innokaskin ulkoilija saattaa mieluummin käpertyä sohvaan...

URHEILUN JÄLKEEN PITÄÄ RENTOUTUA!

Kun urheilet, kehosi toimii täydellä kapasiteetilla. Syke nousee, lihakset tekevät töitä ja keuhkot pumppaavat happea elimistöön. Urheilu on rasittavaa, joten kehon on annettava levätä sen jälkeen. Sillä tavoin palaudut nopeasti ja olet taas valmis antamaan kaikkesi seuraavalla kerralla.

LIHASTEN TOIMINTA

URHEILUN AIKANA

Ilman lihaksia emme voisi liikkua. Liikunnan aikana lihakset supistelevat ja käyttävät samalla energiaa, jota saadaan hiilihydraateista, rasvoista ja proteiineista. Hyväkuntoisten ihmisten lihakset pystyvät polttamaan tätä "polttoainetta" enemmän ja jatkamaan liikuntaa pitempään. Lihasten liiallinen rasittaminen voi johtaa kramppeihin. Niitä on mahdollista ehkäistä venyttelyn ja muun lihashuollon avulla.

ELIMISTÖN TOIMINTA

RANKAN URHEILUN AIKANA

Sydän pumppaa täysillä, hengitys nopeutuu ja alat hikoilla. Tämä kaikki on normaalia urheilun aikana, mutta itseään ei pidä rasittaa liikaa. Rasitus- ja lepojaksoja tulee vuorotella, jotta elimistö ei ylirasitu. Menetät myös nestettä hikoilun kautta, joten urheilun jälkeen on tärkeää juoda runsaasti jotta elimistön nestetasapaino palautuu. Hyviä palautusjuomia ovat esimerkiksi vesi ja erilaiset urheilujuomat, ei kuitenkaan energiajuomat.

PALAUTUMINEN

LIIKUNNAN JÄLKEEN

Loppuverryttely on tärkeää, jotta elimistö palautuu hyvin liikuntasuorituksesta. Juoksulenkin voi päättää hölkkäämällä kevyesti, uimari voi tehdä muutaman rauhallisen vedon lopussa ja jalkapalloilijat voivat kävellä pari kertaa kentän ympäri harjoitusten päätteeksi.
Liikunnan jälkeen täytyy myös venytellä. Alla on yhteenveto tärkeimmistä venytysliikkeistä. Valmentajasi neuvoo sinulle venytykset, jotka soveltuvat parhaiten omaan lajiisi.

TÄRKEÄÄ VENYTELTÄESSÄ:

VENYTÄ VAIN SEN VERRAN, ETTÄ TUNNET LIHAKSESSA LIEVÄÄ VETOA. VENYTYS EI SAA TEHDÄ KIPEÄÄ.

ÄLÄ TEE KEINUVAA TAI NYKIVÄÄ LIIKETTÄ EDESTAKAISIN, KUN VENYTTELET.

PIDÄ SELKÄSI SUORANA KAIKKIEN VENYTYSLIIKKEIDEN AIKANA.

SISÄREISIEN VENYTTELY

- Seiso leveässä haara-asennossa. TÄRKEÄÄ: jalkaterien täytyy osoittaa samaan suuntaan.
- Taivuta toinen jalka ja nojaa painosi taivutetun jalan päälle. On tärkeää, että ojennetun jalan jalkapohja pysyy kiinni lattiassa.
- Säilytä tämä asento 20 sekunnin ajan. Pidä sitten lyhyt tauko ja vaihda puolta.

POHKEIDEN VENYTTELY

- Aseta jalat kävelyasentoon siten, että jalkaterät osoittavat samaan suuntaan.
- Taivuta etummaista jalkaa ja ojenna takimmainen jalka suoraksi. Pidä molempien jalkojen jalkapohjat kiinni maassa (tiedät lihasten ja jänteiden venyvän, kun tunnet vetoa pohkeessa).
- Venytä 20 sekunnin ajan. Vaihda puolta lyhyen tauon jälkeen.

TAKAREISIEN VENYTTELY

- Seiso selkä suorana.
- Koukista ylävartaloasi varovasti eteenpäin ojentaen käsiä alaspäin jalkoja kohti. Pidä polvet koko ajan ojennettuina.
- Venytä, kunnes tunnet vetoa takareisissä, ja säilytä asento 20 sekunnin ajan. Pidä kahden sekunnin tauko ja toista venytys.

ETUREISIEN VENYTTELY

- Seiso selkä suorana ja ota kädellä kiinni toisesta jalkaterästä. Vedä jalka varovasti pakaraasi vasten.
- Pidä polvet yhdessä ja työnnä lantiota eteenpäin.
- Säilytä tämä asento 20 sekunnin ajan. Vaihda puolta lyhyen tauon jälkeen.

LOPUKSI VIELÄ HARTIAT

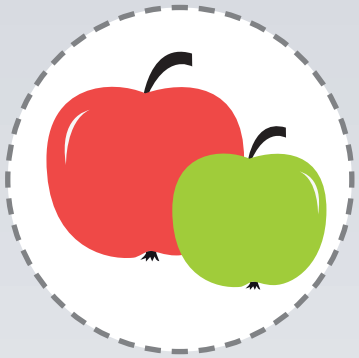
- Ojenna käsivartesi ylöspäin ja taivuta kyynärpäät.
- Vedä vasemmalla kädellä oikea kyynärpää pääsi taakse.
- Säilytä tämä asento 20 sekunnin ajan. Pidä kahden sekunnin tauko ja toista venytys.
- Tee sama toisin päin.

URHEILIJAN RUOKAVALIO

Urheilijat tarvitsevat energiaa jaksaakseen. Hiilihydraatit ovat ensisijainen energian lähde, joista tulee saada lähes puolet (n. 45 %) urheilusuorituksen «polttoaineesta». Rasvan osuuden ruokavaliosta tulee sen sijaan olla noin 30 prosenttia ja proteiinin noin 25 prosenttia.[3] Myös hedelmät ja kasvikset ovat tärkeitä, sillä keho saa niistä vitamiineja ja mineraaleja.

MUISTA JUODA OIKEIN

Ennen urheilua kannattaa juoda riittävästi. Voit juoda pieniä määriä myös urheilun aikana, sillä se auttaa jaksamaan pitempään. Tavallinen vesi on hyvä juoma alle tunnin kestävissä urheilusuorituksissa. Hyvin toimii myös sekoitus, jossa on yksi kolmasosa esimerkiksi viinimarja- tai omenamehua ja kaksi kolmasosaa kivennäisvettä. Tällaiset juomat sisältävät runsaasti elektrolyyttejä, joita keho tarvitsee pitkäkestoisen urheilun yhteydessä.

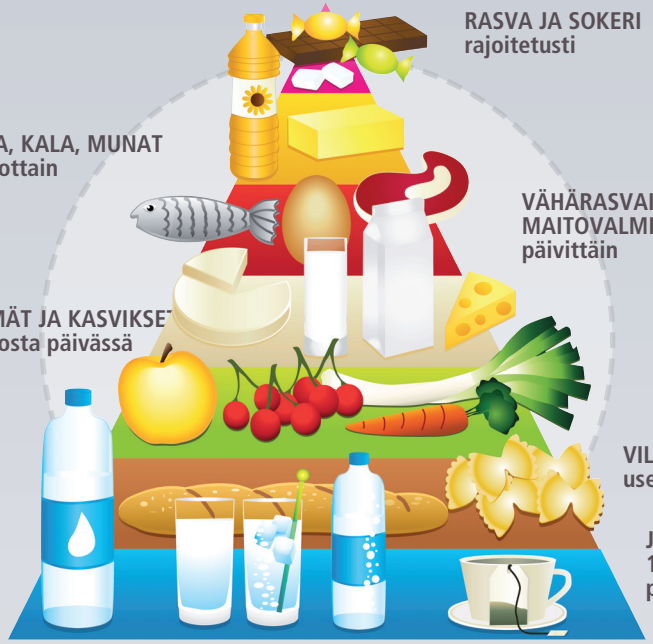


ENERGIAVARASTOJEN TÄYDENTÄMINEN

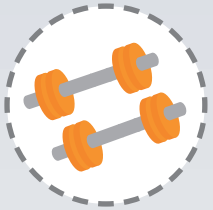
Elimistön energia- eli glykogeenivarastot tyhjenevät nopeasti liikunnan aikana. Monet tutkimukset ovat osoittaneet, että ne kannattaa täydentää mahdollisimman nopeasti urheilemisen jälkeen (n. 30-60 min. kuluessa). Hyvä ateria on sellainen, joka sisältää helposti sulavia hiilihydraatteja ja vähän proteiineja ja rasvaa: esimerkiksi jauhelihapasta tai kasvislasagne. Voit kokeilla myös maitokaakaon juomista liikunnan jälkeen. Se auttaa palautumaan tehokkaasti.

3) Terveyttä ruoasta - Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014

TASAPAINOINEN RUOKAVALIO:



RUOKAPYRAMIDI



FYYSISEN AKTIIVISUUDEN PERUSSUOSITUS KOULUIKÄISILLE:
Kaikkien 7–18-vuotiaiden tulee liikkua vähintään 1–2 tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla. [4]

4) Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18 vuotiaille, Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä, Nuori Suomi 2008

SHUFFLE

ON SUOSITTUA MUUALLAKIN KUIN VERKOSSA

Pelkästään YouTuben suosituin shuffle-video on kerännyt yli 26 miljoonaa katselukertaa. Videoita löytyy YouTubesta joka lähtöön: jenkkiopiskelijoita, lontoolaisia hipstereitä, manga-tyttöjä Tokiosta... Kaikki tanssimassa shufflea. Myös Saksassa shuffle on todella suosittua. Viime aikoina myös kuntosalit ovat löytäneet shufflen, sillä se on hauskaa ja käy vaativasta treenistä.

LIIKKEET JA MUSIIKKI

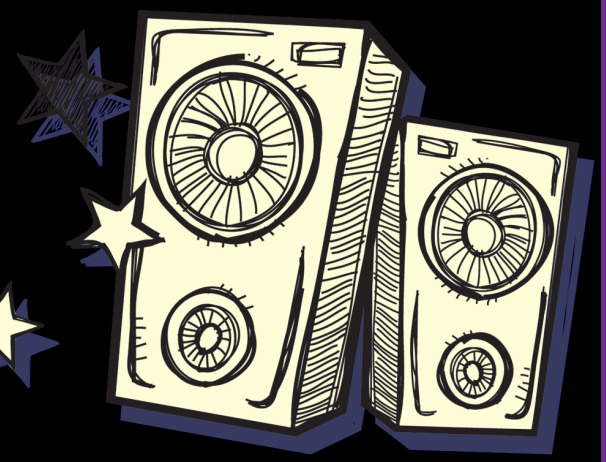
Shufflessa toimii kaikki, mikä vaan tuntuu ja näyttää hyvältä. Musiikkia koskevia sääntöjä ei varsinaisesti ole. Useimmat ihmiset tanssivat shufflea kotona, ja se onnistuu melkein minkä tahansa elektronisen musiikin tahdissa.

VILKAISE VAIKKA NÄITÄ:

- HARDJUMP SHUFFLEA BERLIINISSÄ
- SHUFFLEA KOREALAISESSA LUKIOSSA
- HUIPPUSHUFFLEA NEW YORKISTA
- ISOISÄ NÄYTTÄÄ SHUFFLEN MALLIA
- SHUFFLEA LONTOON TYYLIIN

NYT HAUSKA ON

VIELÄKIN HAUSKEMPAA



Nykyistä shuffle-hypetystä seuratessa on vaikea uskoa, että shuffle keksittiin jo 1980-luvulla. Yleisen käsityksen mukaan shufflen kehitti kaksi elektronisen musiikin DJ:tä, jotka halusivat pilailla aikansa suosittujen räppärien Vanilla Icen ja MC Hammerin kustannuksella. Shuffle sai alkunsa Australian Melbournessa, minkä vuoksi sitä kutsutaan usein "Melbourne shuffleksi".

Viime vuosina shufflesta on tullut todella suosittua, ja siitä on kehitetty useita alatyylejä, kuten malesialainen shuffle, australialainen shuffle, Old-School Shuffle, Soft Shuffle ja HardJump. Shufflen alalajeja on niin paljon, että niistä voisi kirjoittaa kokonaisen kirjan.

TEMPO ON KAIKKI KAIKESSA

Hard trance, hard house, hardstyle, psytrance, tekno, tribal tai breakbeat – ei ole oikeastaan väliä, minkä musiikin tahtiin shufflea tanssitaan. Oikea tempo on tyylilajia tärkeämpää: sen pitäisi olla 130–150 bpm (iskua minuutissa).
Temposta saa jonkinlaisen käsityksen ajattelemalla, että 130 bpm vastaa noin kahta iskua sekunnissa. Se on melko uuvuttava tahti. Jos et usko, voit kokeilla itse! Saat seuraavalta sivulta ohjeet shufflauksen aloittamiseen.

TANSSIOHJEET

Haluatko oppia tanssimaan Melbourne shufflea? Olet oikeassa paikassa! Opetamme sinulle vaihe vaiheelta kolme tärkeintä liikettä, joiden avulla shufflaat sulavasti kotona, kadulla tai klubilla. Nämä liikkeet ovat ”running man”, T-askel ja spin. Lisäksi kerromme hyödyllisiä vinkkejä ja mahdollisia variaatioita, joiden avulla saat shufflesi erottumaan joukosta.

RUNNING MAN

"Running man" on shufflen tärkein askel. Nimi tulee siitä, että tanssija näyttäisi juoksevan paikallaan. Running man ei pelkästään näytä hienolta – se myös yhdistää shufflen muut askeleet toisiinsa.

ALOITUSASENTO

Laita toinen jalka hienoisesti eteen ja toinen jalka hieman taakse. Yritä pysyä rentona ja pidä jalkaterät eteenpäin. Pidä ylävartalo suorana ja anna käsivarsien roikkua vapaasti sivuilla.

ASENTO 1

Vedä etummaista jalkaa taaksepäin ja nosta samanaikaisesti takimmainen jalka polven korkeudelle. Ylävartalon ja tukijalan pitäisi nyt olla samassa linjassa. Toinen jalka on hienoisesti taivutettuna.

ASENTO 2

Laita nyt taivutettu jalka eteen ja vedä tukijalkaa vielä hieman taaksepäin. Olet nyt jälleen aloitusasennossa ja voit toistaa askeleen.

VINKKEJÄ

- Yritä seistä suorana ja rentona. Running man liikkeessä kehon painopisteen täytyy pysyä aina keskellä. Jos nojaat liikaa eteen tai taakse, sinun on vaikea saada jalkoja oikeaan asentoon.
- Toista askeleet aluksi hyvin hitaasti. Voi olla avuksi, jos toistelet mielessäsi "ylös, alas, ylös, alas" tai "yksi, kaksi, yksi, kaksi" askelten aikana.
- Kun olet saanut askelyhdistelmän hallintaan, harjoittele askelia hypähdellen. Se helpottaa askelten sisäistämistä. Tämän jälkeen voit yrittää vetää jalkojasi yhä enemmän pitkin lattiaa, jotta saat Running man liikkeestäsi sulavamman ja luontevamman näköisen.

T-ASKEL

T-askel mahdollistaa liikkumisen tanssilattialla vaivattoman näköisesti. Running man askeleen kanssa se muodostaa Melbourne shufflen perustan. Kun osaat nämä askeleet, voit jo alkaa shufflata!

ALOITUSASENTO

Voit tehdä T-askeleen kahteen eri suuntaan. Tässä ohjeessa liikutaan vasemmalta oikealle. Aloitusasennossa jaloilla muodostetaan T-kirjain siten, että vasen jalka vastaa T:n pystyviivaa ja oikea jalka poikkiviivaa. Jalat voivat koskettaa toisiaan tai olla hieman erillään, kunhan ne eivät ole hartioitasi leveämmällä.

ASENTO 1

Käännä vasen jalka kantapään varassa sisäänpäin samansuuntaiseksi oikean jalan kanssa. Nosta samalla oikeaa jalkaa hieman.

ASENTO 2

Käännä vasen jalka takaisin aloitusasentoon siirtämällä painopistettä hieman varpaankärkiin ja kääntämällä kantapääsi sisäänpäin. Laske oikea jalkasi samalla alas siten, että sen sisäsyrjä on taas vasemman jalan kantapään vieressä. Olet nyt tehnyt T-askeleen kerran.

VINKKEJÄ

- Pidä ylävartalo koko ajan suorana, kuten Running man askeleessa. Kun hallitset askeleen hyvin, voit kokeilla erilaisia kehon asentoja.
- T-askel luonnistuu helpommin luistavat sukat jalassa sileällä lattiapinnalla, kuten laatta- tai laminaattilattialla.
- T-askel toimii tietenkin myös oikealta vasemmalle liikuttaessa. T-kirjaimen pystyviivan muodostava jalka osoittaa aina liikkumissuuntaan.

SPIN

Spin on paikallaan tehtävä yksinkertainen käännös, josta on useita erilaisia variaatioita. Neuvomme tässä kaikkein yksinkertaisimman version spinistä. Kun hallitset spinin hyvin, innostut varmasti kokeilemaan erilaisia muunnelmia siitä.

ALOITUSASENTO

Spinissä ei ole erityistä aloitusasentoa. Voit yhdistää sen Running man- tai T-askeleeseen tai molempiin.

Spinissä tukijalkaa käännetään samalla, kun toista jalkaa nostetaan ja lasketaan vuorotellen.

Aloittelijalle on erinomainen saavutus, jos tanssijalka koskettaa lattiaa kahdesta neljään kertaa yhden pyörähdyksen aikana.

Normaalissa spinissä käännös tehdään vaiheittain, ei kerralla. Siirrä painopiste varpaanpäihin ja liikuta kantapäitä kehässä.

Kun hallitset spinin hyvin, voit kokeilla jotain sen monista muunnelmista. Voit esimerkiksi potkaista tanssijalalla eteenpäin tai laittaa jalat ristiin ennen pyörähdystä tai jalan vaihtamista (nosta vasenta ja oikeaa jalkaa vuorotellen, kun käännyt). Näitä liikkeitä yhdistämällä luot tuota pikaa yksilöllisen shuffle-tyylin.

VINKKEJÄ

- ➔ Voit treenata tasapainoa kääntymällä tukijalan varassa toista jalkaa ilmassa pitäen.
- ➔ Jos haluat parantaa tasapainoasi erityisesti spinin potkuvariaatiota varten, kokeile seuraavaa: seiso suorassa yhdellä jalalla ja potkaise toisella jalalla vuorotellen vasemmalle ja oikealle ylävartaloa liikuttamatta
- ➔ Voit tehdä spinistä näyttävämmän liikuttamalla käsivarsia tanssijalan tahdissa.

LUE MYÖS
ENSIMMÄINEN OSA!

”Mitä minun tulee tietää?!” esitteestä on saatavissa lääkäriltäsi myös ensimmäinen osa. Siinä kerrotaan muun muassa, kuinka voit kehittää luovuuttasi ja hyödyntää sitä osana ADHD-hoitoa.

04/2020_67534707