

LIKUNNAN VAIKUTUS ELIMISTÖÖN

Liikunta vaikuttaa koko elimistön toimintaan, verenkiertoon, hengitykseen, lihasten ja sidekudosten toimintaan ja aineenvaihduntaan. Samalla se muuttaa hormonitoimintaa ja ruoansulatuselimistön toimintaa ja lisäksi sillä on monia vaikutuksia myös hermoston toimintaan. Liikunnan vaikutukset riippuvat sen intensiteetistä ja rasittavuudesta.

Lihakset

Liikunta lisää lihasten voimaa ja kestävyyttä kaikissa ikäryhmissä. Voimaharjoittelun seurauksena lihasvoima kasvaa aluksi ilman näkyviä biokemiallisia tai kudosuutoksia lihaksessa. Tämä johtuu lihas-hermojärjestelmän sopeutumisesta liikuntaan. Pitempikestoinen voimaharjoittelu lisää myös lihassäikeiden poikkipinta-alaa. Kestävyysarjoittelu aiheuttaa lihaksissa aineenvaihdunnallisia, hormonaalisia ja verenkierröllisiä muutoksia. Liikunta auttaa arkielämässä vastustamaan väsymystä, se vähentää vammautumiseriskiä ja parantaa elämänlaatua.

Ruoansulatuselimistö

Liikunta kuluttaa energiaa jonka ruoansulatuselimistö on saattanut elimistön käyttöön ravinnosta. Liikunta kuluttaa elimistön rasvahappoja, aminohappoja ja hiilihydraatteja. Oikeanlainen ruokavalio takaa sen että liikunta tukee elimistön toimintoja ja sillä on edullinen vaikutus terveyteen.

Liiallisen rasituksen alla elimistön puolustuskyky heikkenee ja elimistö menee tulehdustilaan ja on siten herkempi infektioille.

Hermoston toiminta

Liikunta lisää aivoverenkiertoa paikallisesti, aivot keskustelevat kehon kanssa ja viestinvälitys paranee. Samalla liikunta edistää kehon liikeratoja, elastisuutta ja tasapainoa.

Liikunta sairauksien ennaltaehkäisyssä ja hoidossa

Liikunnan avulla on mahdollista ehkäistä monia sairauksia. Kansanterveydellisesti tärkeimpiä ovat sydän- ja verisuonisairaudet, diabetes ja lihavuus. Myös monet tuki- ja liikuntaelimistön sairaudet vähenevät, liikunnan lisääntyessä.

Liikunnan riskit

Oikein suoritettuna liikunnan riskit ovat yleisesti ottaen vähäiset. Suositumman terveysliikuntamuodon, kävelyn, yhteydessä ei ongelmia juuri ole. Liikunnan intensiteetin ja tavoitteiden asettamisen myötä kasvavat myös liikunnan riskit. Toisissa lajeissa terveysriskejä on enemmän kuin toisissa. Osa liikuntavammoista voitaisiin varmasti välttää esimerkiksi huolellisuudella, henkilökohtaisella ohjauksella (personal training), oikeilla varusteilla ja kunnollisilla suorituspaikoilla, mutta aina vammoja kuitenkin syntyy.

Liikuntavammojen ehkäisy ja hoitaminen

Liikuntavammojen ennalta ehkäisyyn kuuluu lämmittely, venyttely, oikeanlaiset varusteet, valmennus, hieronnat ja liikkujan/urheilijan ruokavalio.