



FYSIKAALINEN HOITOLAITOS KUNTOVÄYLÄ

Mikä ihmeen Kuntoväylä? Kuntoväylä on hierontaa, urpeuhierontaa, fysioterapiaa, lääkäripalveluja, yrityspalveluja, yksilövalmennusta, ryhmävalmennusta, kuntotestauksia sekä reilua palvelua tarjoava yritys.

Salmisaaren liikuntakeskuksen avajaisia vietettiin 1.4.2010. ---- Salmisaaren liikuntakeskuksessa aloitti toimintansa terveydenhuollon ja hyvinvoinnin palveluja tuottava yksikkö, fysikaalinen hoitolaitos Kuntoväylä. Kuntoväylän hierojat ovat tuottaneet palvelujaan Etelä-Suomessa, Helsingin Ruoholahdessa jo vuodesta 2005.

Kuntoväylän yrittäjänä toimii Savonlinnasta lähtöisin oleva Joni Ikonen, joka tituleeraa itseään yleismieheksi. Hän on työskennellyt hierojana jo kuuden vuoden ajan. Ikonen on ollut mukana monenlaisessa toiminnassa – hän on harrastanut mm. jääkiekkoa, judoa sekä fitness-urheilua. Lisäksi hän on toiminut urheilijoiden valmentajana, teipparina, huoltajana ja sparraajana. Kuntoväylä on Ikonen ja tiimin kanava tuottaa ihmisille parempaa oloa ja elämänlaatua. Joni Ikonen toivottaakin kaikki tervetulleeksi

Salmisaaren liikuntakeskukseen tutustumaan Kuntoväylään ja käyttämään hyödyksi Kuntoväylän kuukausittaiset tarjoukset.

Salmisaaren liikuntakeskus on paikka, josta löydät useita palveluja saman katon alta. Vanhempien tuodessa lapsiaan harrastamaan, jää aikuisille usein luppoaikaa. Vanhemmat voivatkin sillä välin käydä kuntosalilla, kiipeilemässä taikka he voivat varata ajan Kuntoväylän hierontapalveluun.



Kuntoväylä
Salmisaaren Liikuntakeskus
Energiakatu 3
00180 Helsinki
Puh: 010 3210 700
s.posti: info[at]kuntovayla.com
www.kuntovayla.com
internet-ajanvaraus:
varaa.kuntovayla.com

Syyskuu

Löydä tiesi
hyvään
kuntoon



KUNTÖVÄYLÄ

HIERONTA

Kuntöväylä palvelee asiakkaitaan Helsingin Salmisaarella ja Ruoholahdessa sekä Savonlinnassa Olavinkadulla.

KUNTOTESTAUS

Lihaskunto, Aerobinenkunto, kehonkoostumus ja liikkuvuus.

VALMENNUS

Yksilövalmennus, ryhmävalmennus ja painonhallintaryhmät. Tärkeintä on ihmisen elämänlaadun parantaminen.

HIERONTA



Kuntoväylä - hieronta

hoidot: 08:00-21:00
vastaanotto: 12:00-17:00
ajanvaraus: 010 3210 700
internet-ajanvaraus:
varaa.kuntovayla.com

info@kuntovayla.com
www.kuntovayla.com
Energiajatu 3 / Itämerenkatu 3

Kenelle hierontaa, kenelle ei ja mitä vaikutuksia hieronnalla on

Hieronta sopii vauvasta vaariin. Hierontaa on käytetty kautta aikojen poistamaan lihaskipuja ja rentouttamaan henkisesti. Vauvoille hieronta voi olla suuri apu koliikkiin ja vanhuksille hieronta on tärkeä kanava läheisyyteen ja ihmisen kosketukseen. Työikäiset käyttävät hierontapalveluita liian vähän ja tämä johtaa usein sairaslomakierteeseen ja kohtuuttomaan särkylääkkeiden käyttöön.

Lihakset ovat ihmisillä samanlaisia, mutta käyttötapa vaihtelee. Raskaantyöntekijät saavat jumeja/kipuja lihaksiinsa toistuvasta lihasärsykkeestä, joka johtaa palautumisen riittämättömyyteen. Näyttöpäätetyöntekijät jännittävät lihaksiaan staattisesti työpäivän aikana, mikä taas johtaa pään, niska ja hartijoiden kiputiloihin. Tämä johtuu yleisesti lihaksien aineenvaihdunnan häiriöstä, jonka staattinen jännitys saa aikaan.

Urheilijat ja urheilun harrastajat saavat lihahuoltoonsa täydennystä hieronnasta. Hieroja on urheilijan lihasten paras kaveri. Hieroja voi työllään ennaltaehkäistä vammojen syntyä, hoitaa syntyneitä vammoja ja nopeuttaa vammojen parantumista tuntuvasti.

Hierojalla on myös ammattitaitoa auttaa urheilijaa päivittäisessä lihahuollossa.

Hieronnan suhteen voidaan käyttää tervettä maalaisjärkeä. Esimerkiksi tuore haava kädessä estää käden hieronnan. Palovammat ja paha akne ovat myös listalla, jolloin ei voida hieroa tulehdusriskin vuoksi. Laskimotukokset, tyrä ja syöpä lukeutuvat myös hieronnan vasta-aiheiksi. Korkea tai matala verenpaine ei ole este hieronnalle. Myöskään sydänsairaudet eivät ole este hieronnalle, hieronnassa on vain huomioitava otteiden voimakkuus ja hieronta-asento. Sydänpotilas voi tarkastaa suosituksen hieronnan aloittamisen omalta lääkäriltään.

Hieronalla on monia fyysisiä ja henkisiä vaikutuksia. Hieronnan vaikutuksiin lukeutuvat mm. lämpövaikutus, pumppuvaikutus, venytys, mikroverenkierron avautuminen ja hermoston reaktio.

Kansankielellä hieronnalla "avataan" jumiutuneita lihaksia. Hierojan kosketus saa aikaan ihmisessä läheisyydentunteen ja hyvän olon. Hieronta on muutakin kuin fyysinen kosketus. Hieroja kuuntelee myös asiakasta ja ymmärtää. Kiireiden keskellä on hyvä pysähtyä



Löydä tiesi
hyvään
kuntoon

Kuntotestaus

Kuntotestauksella tarkoitetaan toimintaa, jolla pyritään selvittämään henkilön fyysisen kunnan tilaa. Kuntotestaus on kokonaisvaltaista palvelutoimintaa, joka huolehtii ihmisen fyysisten ominaisuuksien mittaamisesta. Aerobisen kunnan testaaminen suoritetaan moniportaisella polkupyöräergometritestillä. Fitware-ohjelmisto on luotettava ja yksilöllinen. Valmiit testiprofiilit säätävät testin automaattisesti ja jokaisen testattavan henkilökohtaisiin ominaisuuksiin sopivaksi. Tavoitesyketaso saavutetaan turvallisesti ja varmasti testituloksen luotettavuuden takaamiseksi.

Ohjelmiston analyysit ja liikuntaohjeet perustuvat kattavaan kuntoluokitukseen. Nämä tiedot yhdistetään testattavan henkilökohtaiseen suorituskykyyn ja terveys- ja elintapatietoihin, jolloin saadaan tarkkaa tietoa fyysisestä suorituskyvystä ja siihen vaikuttavista tekijöistä.

Lihaskunnan ja liikkuvuuden testaaminen suoritetaan testipatteristolla. Patteristoon kuuluvat mm. vatsa-, selkä-, jalka- ja käsien lihaksien testit. Testit suoritetaan suoritus- tai toimintakykytesteinä.

Kehonkoostumusmittaus Tanita-analysaattorilla tarjoaa runsaasti tietoa kehonkoostumuksesta ja on erittäin nopea sekä

kivuton. Testitulokset tarjoavat sinulle seuraavat tiedot: paino, painoindeksi, kehon rasva, rasvaton massa, rasvan massa, viskeraalisen rasvan arvo, kokonaisvesimäärä, perusaineenvaihdunta, lihasmassa.

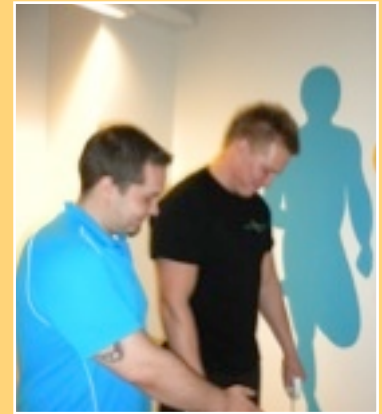
Mittausta ei saa suorittaa, jos käytössäsi on sisäisiä sähköisiä apuvälineitä. Jos olet raskaana tai sinulla on kuukautiset, testiä ei suositella.

Mitä sinun tulee tietää ennen testiä:

- 7 päivää ennen - ei nesteenpoistoa.
- 1-2vrk ennen - ei kovaa harjoittelua, ei alkoholia.
- 3 tuntia ennen - ei ruokailua, juomista tai tupakointia.
- 1 tuntia ennen - älä käy suihkussa.
- 30 minuuttia ennen testiä käy wc:ssä.

Kuntoväylä on luonut internet-sivuilleen sähköisen esitietolomakkeen. Täytä esitietolomake hyvissä ajoin ennen testiin saapumistasi. Ilman täytettyä esitietolomaketta emme voi suorittaa testiä, joten muistathan täyttää lomakkeen varattuasi ajan puhelimitse tai sähköpostilla.

TESTIMIX



Kuntoväylä TestiMix

Oletko kiinnostunut kuntosi testaamisesta tai tarvitseeko yrityksesi henkilöstö motivaatiota tulevalle talvelle. Ota yhteyttä niin kerromme lisää.

info@kuntovayla.com

tai täytä esitietolomake osoitteessa :
www.kuntovayla.com



Löydä tiesi
hyvään
kuntoon

Personal Training

”Fyysinen kunto on ihmisen kykyä selviytyä päivittäisistä toiminnoistaan valppaana ja tarmokkaana liiallisesti väsymättä ja olla kykenevä kohtaamaan yllättäviäkin tilanteita sekä nauttimaan erilaisista vapaa-ajan toiminnoistaan”. Näin kerrottiin Moby’s Medical and Nursing Dictionaryssä vuonna 1986.

Viime vuosina työnantajat, ammattijärjestöt ja Kela ovat kiinnittäneet yhä enemmän huomiota työntekijöiden fyysiseen kuntoon. Työkyky ja työssäjaksaminen ovat riippuvaisia erityisesti fyysisistä tekijöistä ja niinpä erilaiset kuntoa ja jaksamista edistävät kampanjat ja projektit ovat yleistyneet varsinaisen kuntoutustoiminnan rinnalla.

Työkyky muodostuu pohjimmiltaan yksilön terveydestä ja toimintakyvystä, johon liitetään ammatillinen osaaminen työssä, sekä asenteet ja motivaatio. Itse työ on laajin työkyvyn osa-alue, jolloin työn sisältö ja vaatimukset, työolot, työyhteisö, esimiestyö ja johtaminen voivat vahvistaa tai heikentää edellämainittuja työkyvyn osa-alueita.

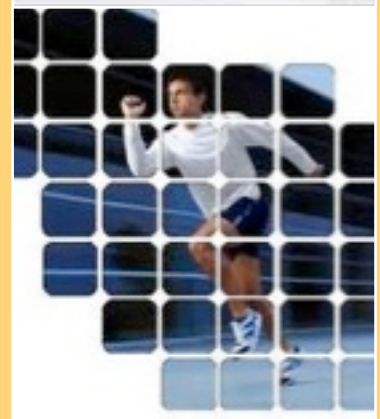
Terveystiikunnan sekä valmennuksen ja kuntotestauksen tavoitteena ovat: vähentää kansanterveydellisesti merkittävien sairauksien määrää ja haittoja, ylläpitää

fyysistä kuntoa ennenaikaisen ja liiallisen fyysisen toimintakyvyn laskun ehkäisemiseksi, pienentää työn vaatimuksiin nähden riittämättömän fyysisen kunnan aiheuttamia riskejä työuran eri vaiheissa, tukea stressinhallintaa ja elpymistä sekä edistää sosiaalista kanssakäymistä. Toimiin liittyy aina työoloihin vaikuttaminen. Valmennus ja kuntotestit ovat apukeino terveysneuvonnassa, yksilöllisten voimavarojen arvioinnissa, kuntouttavien toimien suunnittelussa, toimintakyvyn arvioimisessa tai työkykyä ylläpitävien hankkeiden vaikutusten seurannassa.

Hyvä fyysinen kunto suojaa monien sairauksien riskitekijöiltä ja vähentää niiden puhkeamisen vaaraa, lisää fyysisten toimintareservien määrää, ehkäisee osaltaan uupumisongelmia ja tukee stressinhallintaa. Kiire ja stressi pitävät elimistön jatkuvassa hälytystilassa ja kuluttavat myös fyysisesti, joten stressinhallinta on ihmiselle tärkeä.

Kuntoväylä räätälöi palvelunsa aina asiakkaan tarpeiden mukaan. Suurtakin ryhmää palvellessamme otamme aina jokaisen asiakkaan huomioon yksilönä.

VALMENNUS



Valmennus

- Yksilövalmennus
- Ryhmävalmennus
- Painonhallintaryhmät
- Luennot
- Kuntotestaukset

Ota yhteyttä:
info@kuntovayla.com
ja sovi tapaaminen.



Löydä tiesi
hyvään
kuntoon



YRITYSMIX:

Salmisaaren Liikuntakeskus

- Terveysluento
- Kiipeily
- Hieronta / kuntotestaus
- Beach Volley
- Keilaus
- MegaZone
- Jääurheilu
- Tilaus-saunat



Työhyvinvointi ja työssäjaksaminen tuo haasteita yrityksille.


POTKUA TYÖSSÄ JAKSAMISEEN

Liikunta on monipuolisen työkykyä ylläpitävän toiminnan yksi peruspilareista. Liikunta on yksi tärkeimmistä fyysisen kunnan osatekijöistä ja luonnollinen osa ihmisen elämää. Liikunta on lihastyötä, johon osallistuu koko elimistö. Liikkumisen aikana aivot ja ääreishermosto käyttävät tahdonalaisia lihaksia. Lihakset, luut ja nivelet muodostavat ihmisen liikkumisen mahdollistavan vipukoneiston eli liikuntaelimet. Toimiessaan dynaamisesti, eli liikkuessaan, lihakset vaativat toimiakseen jatkuvasti happea ja ravintoaineita toimiakseen oikein. Hapenkuljetuksesta vastaa ihmisen verenkiertoelimistö, jonka tärkeimmät osat ovat keuhkot, sydän, verisuonet ja veri. Liikunta on monipuolisen työkykyä ylläpitävän toiminnan yksi peruspilari. Liikunta on yksi tärkeimmistä fyysisen kunnan osatekijöistä ja luonnollinen osa ihmisen elämää. Liikunta on lihastyötä, johon osallistuu koko elimistö.

Liikkumisen aikana aivot ja ääreishermosto käyttävät tahdonalaisia lihaksia.

**Löydä tiesi
hyvään
kuntoon**

Fyysisen ja psyykkisen terveyden lisäksi ihmisten sosiaalisia kykyjä terveyden taustalla painotetaan entistä enemmän. Motivaation, asenteiden ja arvojen vaikutus inhimillisen voimavaran hyödyntämisessä on tunnustettu merkitykselliseksi. Tiedot ja taidot tunnustetaan keskeisiksi työkykyyn vaikuttaviksi tekijöiksi.

YRITYSMIX ESIMERKKI	LUENTO	TESTI	HOITO	TOIMINTA
	<p>Ravinto Luennon tarkoitus on kertoa, kuinka voit parantaa työssä-jaksamistasi oikeanlaisella ravinnolla</p>	<p>Kehonkoostumus Monille tulee yllätyksenä tieto kehon sisäisen rasvan määrästä. Tiedätkö oman kalorinkulutuksesi?</p>	<p>Hieronta Kerromme hoidon aikana, kuinka voit vähentää terveysperäisiä työpoissaolojasi</p>	<p>Gr8 Keilailu Päivä on hyvä päättää pienryhmissä tapahtuvaan toimintaan, joka nostaa ryhmähenkeä.</p>

TYÖKYKYÄ YLLÄPITÄVÄN TOIMINNAN TAVOITTEET TYÖPAIKOILLA JA ORGANISAATIOISSA

Toiminnan tavoitteet työpaikoilla ja organisaatioissa
Työpaikan tyky-toiminnalle voidaan asettaa seuraavat tavoitteet: työntekijän terveys, toimintakyky ja hyvinvointi paranevat, työntekijöiden toimintakyvyn ja työolojen väliset ristiriidat vähenevät, työyhteisöjen toimintakyky paranee ja ne kykenevät itse kehittämään toimintaansa sekä työpaikan yhteistoiminta paranee. Työkykyä ylläpitävä toiminta yrityksen ja yksilön kannalta pitää sisällään seuraavia asioita: työntekijän hyvinvointi lisääntyy, terveys paranee, työnhallinta ja suorituskyky paranevat, työn mielekkäisyys ja yhteistyökyky lisääntyy, työn tuottavuus kasvaa, työn laatu paranee, henkilöstökulut vähenevät ja hyvä henkilöstöpolitiikka toimii kilpailuvalttina.

Koko henkilökunnan tavoittaminen ja tukeminen on oleellista liikuntainterventioiden ja ohjelmien toteuttamisessa. Liikuntaohjelmien onnistunutta toteuttamista tukevat seuraavat tekijät: ohjelmalla on tarpeeseen perustuvat lähtökohdat ja päämäärät: toiminta suunnitellaan ja toteutetaan kiinteässä yhteistyössä eri henkilöstöryhmien kanssa, yritysjohto ja kokonaiset työyhteisöt sitoutuvat ohjelmaan, ohjelmat perustuvat terveyskäyttäytymisen teorioihin, ohjelmat ovat monipuolisia, joustavia, luottamuksellisia ja jatkuvia, ohjelmien tiedotus ja markkinointi tehdään perusteellisesti, ohjaajat ovat asiantuntevia, edistymisestä annetaan välitöntä ja yksilöllistä palautetta sekä ohjelman toteuttamista seurataan jatkuvasti.

Motivaatiota vahvistaa liikunnasta saatu palaute. Palaute voi olla esimerkiksi työyhteisön kannustus, sisäinen mielihyvä, onnistumisen elämykset tai kunnan paraneminen. Konkreettiset muutokset fyysisessä toimintakyvyssä ovat osallistumismotivaation ja liikuntatottumusten pysyvyyden kannalta merkittäviä.

TOIVEET TYÖNANTAJAN ANTAMISTA RESURSSISTA JA OHEISPALVELUISTA

Tärkeimmät toiveet työnantajan järjestämän fyysisen

työhyvinvointitoiminnan resursseista koskevat harrastetoimintaan annettua aikaa ja taloudellisia resursseja. Lisäksi taloudellista panostusta toiminnan järjestämiseksi toivotaan.

Yksi ehdotus rahallisen panostuksen toteuttamiseksi ovat liikuntasetelit, jotka toimitsevat kuten lounassetelit, joista työnantaja on maksanut osan ja jotka mahdollistaisivat omaehtoisen harrastamisen itselle sopivassa lajissa itselle sopivaan aikaan.

Vaikeutena pidetään työnantajan antaman resurssin tasa-arvoisuutta kaikkia liikkuja kohtaan. Omaehtoisesti liikkuva haluaa saman tuen kuin työnantajan järjestämässä harrastekerhoissa käyvä. Toinen ongelma on se, miten resurssi jaetaan niille, jotka eivät halua osallistua fyysiseen työhyvinvointitoimintaan. Tasapuolisuutta tässä asiassa pidetään tärkeänä.

Erilaisia alennuslippuja erilaisille harrastuspaikoille toivotaan myös. Joskus toivotaan olevan myös sellaisia liikuntatapahtumia tai lajikokeiluja, jotka työnantaja mahdollisesti voisi maksaa kokonaan. Myös hierontapalveluihin ja fysikaaliseen hoitoon toivotaan tukea tai esimerkiksi viiden ilmaisen kerran hoitojaksoa vuoden aikana.

Taloudellisten resurssien kohdentamiseen ehdotetaan kuntotestejä, terveystarkastuksia ja omavalmentajajärjestelmää. Terveystarkastuksen ja kuntotestin jälkeen omavalmentaja tekisi jokaiselle henkilökohtaisen, omaan kuntoon, terveyteen ja työhön sopivan kunto-ohjelman.

Tämä lisää motivaatiota etenkin, jos toimintaan kuuluu myös jatkuva seuranta. Suunnitelmallisuuden ja jatkuvuuden myötä myös työntekijät motivoituvat ja sitoutuvat toimintaan paremmin.

Erilaisia liikuntaryhmiä toivotaan lähinnä työpaikan läheisyyteen. Ryhmiä pitäisi olla erilaisille tasoryhmille aloittelijasta kokeneeseen liikkujaan. Siksi tarvitaan ammattilaisia ohjaamaan toimintaa. Työnantajalta toivotaan myös sitoutumista ja kannustusta. Motivoivaa olisi, jos aktiiviset liikkujat palkittaisiin esimerkiksi kerran vuodessa jollakin kannustepalkinnolla, vaikkapa hierontalahjakortilla. Kannusteet ovat yksi hyvä sitouttamiskeino liikkumiseen ja muuhunkin harrastepohjaiseen työhyvinvointitoimintaan, mikäli motivaatio on muuten heikko.

Huomiota toivotaan kiinnitettävän myös työergonomian, työolosuhteiden ja työturvallisuuden tarkoituksenmukaisuuteen, kunkin työntekijän tarpeiden mukaan.

Tyky-toimintaa tulisi toteuttaa yrityksissä kolmella tasolla: edistämällä henkilöstön terveyttä ja toimintakykyä, terveellisillä elintavoilla sekä työn, työympäristön ja työyhteisöjen kehittämällä ennaltaehkäisevästi. Toiminta on tärkeää suunnata henkilöille, joita uhkaa työkyvyn aleneminen. Vasta viimekädessä tulisi turvautua sairauksien hoitoon, kuntoutukseen, koulutukseen tai uudelleen sijoittamiseen.

Työpaikan työkykyä ylläpitävän toiminnan käytännön toimenpiteiden keskeisiä kohtia ovat työn ja työympäristön kehittäminen, työyhteisön ja työorganisaation toimivuuden parantaminen sekä työntekijän terveyden ja ammatillisen osaamisen edistäminen. Lähtökohdina ovat työyhteisön ja työpaikan eri osapuolten aktiivinen toimintaan sitoutuminen, osallistuminen ja yhteistoiminta sekä vaikutusmahdollisuudet työterveys- ja työsuojelutyönä tehtävään sekä muuhun työpaikalla toteutettavaan työkykyä ylläpitävään ja edistävään toimintaan.

Työn, työmenetelmien, työn organisoinnin ja työympäristön turvallisuuden merkitys sekä työyhteisön toiminnan merkitys työkyvylle ymmärretään entistä laajemmin. Yksilön terveyteen liittyvät asiat ovat edelleenkin varsin keskeisinä esillä.

Kuntoväylä tuottaa palveluja, jotka tähtäävät yksilön elämänlaadun parantamiseen. Räättälöimme tuotteemme yrityksellenne ja yksilölle sopivaksi. Emme tarjoa valmiita paketteja, vaan kartoitamme asiakkaidemme tarpeita, jotta jokainen saa omanlaisensa palvelukokonaisuuden.

Mottomme on
"Löydä tiesi hyvään kuntoon".

Ota yhteyttä info@kuntovayla.com
Kartoitetaan yhdessä yrityksenne ja henkilöstön tarpeet.

STRESSI - HYVÄ RENKI MUTTA HUONO ISÄNTÄ

Stressi kuuluu luonnollisena osana ihmisen elämään - se saa tekemään ja suoriutumaan isoistakin haasteista tai hankalista tilanteista, joita itse kukin väistämättä elämässään kohtaa. Normaalisti ihmisen aivotoiminnassa, fysiologiassa ja elimistön puolustusjärjestelmässä on hyvät varustukset stressin kestämiseen ja siitä palautumiseen. Stressi saa alkunsa ympäristöstä tai ihmisen omista ajatuksista ja kokemuksista. Koettu uhka aktivoi sympaattisen hermoston, joka käynnistää aivoissa monimutkaisen tapahtumaketjun. Aivojen välittäjäaineet, mm. noradreliini- ja dopamiinijärjestelmät sekä ns. vapauttajahormoni aktivoivat aivolisäketä, joka alkaa erittää ACT-hormonia. Tämä puolestaan pistää vauhtia lisämunuaiskuoreen, jonka erittämät stressihormonit, tärkeimpänä kortisoli, sitoutuvat aivojen syviin osiin. Normaalisti stressi vähitellen lakkaa, olipa se lyhyt- tai pitkäkestoista ja aivojen toiminta normalisoituu: kortisolimyrsky laantuu.

Stressi häiritsee aivojen huoltoa

Jos stressi-systeemi on kunnossa, ihminen palautuu stressistä, myös toistuvista

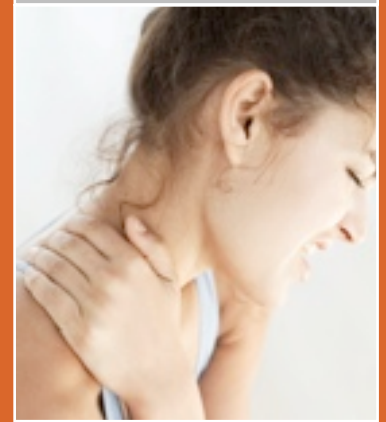
stresseistä, vaikkakin rasitus kasvaa selvästi. Aivojen huolto tapahtuu unen aikana, ja stressissä uni alkaa helposti häiriintyä - uni ja stressi ovat eräänlaisia vastavoimia. Aivoissa tapahtuu unen aikana koko ajan, esimerkiksi muistitoiminnot kulkevat unen kautta. Aivoissa latautuu unen aikana tietoa samoille muistialueille, jotka ovat aktiivisina oppimistilanteessa. Nukkuminen on ensimmäinen edellytys sille, että ihminen pystyy toimimaan kunnolla ja saa itsestään irti kapasiteettinsa mukaisen työpanoksen.

Pitkittänyt stressi voi tuhota aivosoluja

Tilanne käy vaaralliseksi, jos elämä on pelkkää taistelemista stressiä vastaan. Stressi jää päälle ja kortisonia pumppautuu hippokampukseen. Tällöin ihminen ei enää kykene kunnolla keskittymään, muistamaan, oppimaan uutta tai käsittelemään tunteitaan. Vaikea pitkäaikainen depressio sekä uupumus ovat nykyisin yleisiä esimerkkejä pahasta stressitilanteesta. Viimeaikaisissa tutkimuksissa on myös todettu, että aivosolutkin ovat vaarassa: aivojen syvissä osissa aivosoluja kuivuu jatkuvan kuluttavan stressitilan seurauksena. Joillakin ihmisillä tapahtuu palautumista, mutta joidenkin kohdalla voidaan puhua aivosolujen kuolemista - palautumista ei siis tapahdukaan.

[Jatkuu seuraavalla sivulla]

HIERONTAMIX



YRITYSHIERONTA

Kuntoväylä tuottaa vuosien kokemuksella yritys- ja tapahtumahierontoja. Osoitatte hierojillemme paikan niin saavumme luoksenne

Täytävä vapaamuotoinen tarjous yhteydenottolomakkeella osoitteessa: www.kuntovayla.com tai kysy lisää info@kuntovayla.com



Löydä tiesi
hyvään
kuntoon

Tutkimus on vielä niin uutta, että ei voida sanoa, ovatko nämä muutokset pysyviä pitkällä aikavälillä.

Somaattisten sairauksien riski kasvaa

Jos stressi aina vaan pitkittyy, voi koko stressireaktio kuihtua pois. Ihmisellä ei enää ole voimia reagoida stressitilanteessa; hormonivastetta aivoissa ei synny. Tällöin sydän- ja verenkiertojärjestelmä tai immuunipuolustus, jotka normaalisti omalta osaltaan palauttavat elimistön tasapainoon stressin jälkeen, voivatkin ruveta korjaamaan stressisysteemiä. Seurauksena saattaa olla esimerkiksi verenpainetauti, sydänsairaus tai diabetes.

Älä vaadi itseltäsi liikaa!

Stressistä täytyy välillä palautua ja stressiä täytyy pitää ikään kuin hallinnassa, ettei se hallitse meitä. On nurinkurista kuvitella, että nykyelämän äärimmillen kiristetyissä vaatimuksissa ihmiset saisivat itsestään irti tehokkaimman suorituksen. Olisi tärkeää olla itselleen armollisempi ja suoda välillä myös kiireettömiä aikoja. Joka päivä pitäisi hetkittäin voida kokea, että nyt ei tarvitse kiirehtiä seuraavaan asiaan. Palautumisen kerääminen lomiin ja viikonloppuihin ei välttämättä ole se tehokkain keino.

Ihmisen oma rohto stressiä vastaan on oksitosiini

Stressiä ja kehon taistelu-pakoreaktiota on tutkittu viime vuosikymmeninä paljon. Vähemmälle huomiolle on jäänyt kehon oma rauhoittumisjärjestelmä.

Ruotsalainen fysiologia-professori Kerstin Uvnäs-Moberg huomasi, että rauhoittumisjärjestelmän avain on oksitosiini; hormoni ja aivojen välittäjäaine.

Oksitosiinia on pidetty naishormonina, sillä se löydettiin synnytyksen ja maidonerityksen yhteydessä. Synnyttäessä verenkiertoon vapautuva oksitosiini saa kohdun lihaksen supistelemaan ja sikiön liikkeelle. Oksitosiini saa imettävillä äideillä myös käyntiin maidontuotannon.

Uvnäs-Mobergin mukaan oksitosiinilla on kuitenkin huomattavasti suurempi merkitys kuin on oletettu.

On todettu, että annos oksitosiinia lisää rohkeutta ja uteliaisuutta; sillä on ahdistusta lievittävä vaikutus. Rohkeus ja uteliaisuus puolestaan kannustavat läheisyyteen, mikä puolestaan vapauttaa yhä enemmän oksitosiinia.

Oksitosiini on eräänlainen muistieliksiiri. Ihmisestäkin voi tulla unohtumaton toiselle ihmiselle, jos kohtaamisessa vapautuu oksitosiinia. Kun toinen ihminen on kerran todella lähellä jotakuta, esimerkiksi rakkaussuhteessa, tämä henkilö on aina merkityksellinen.

Oksitosiini vilkastuttaa myös ruoansulatusta ja ravinnon varastointia, stimuloi munasolun irtoamista ja siittiöiden tuotantoa sekä nostaa kipukynnystä. Lisäksi se alentaa verenpainetta ja laskee sydämen sykettä ja vähentää siten stressihormonin määrää. Se myös näyttää käynnistävän tärkeitä, mielenrauhaa parantavia toimintoja aktivoimalla muita pidempiaikaisilta vaikuttavia mekanismeja.

Ihmiskehon oksitosiinitasoihin on vaikutettu jo kauan. Silti vasta viime aikoina on pystytty mittaamaan ja selittämään, mitä tapahtuu esimerkiksi hieronnassa ja muissa kosketukseen perustuissa hoidoissa, joita monet suosivat ja jotka usein perustuvat vanhoihin tekniikoihin.

Lämmin kosketus rauhoittaa

Kosketuksessa vapautuu kehoon juuri oksitosiinia ja se saa aikaan fysiologisen rauhoittumisreaktion.

Useimmat haluavat fyysistä kontaktia vain niiden kanssa, jotka tuntevat hyvin. Sairaana tai avun tarpeessa rauhoitumme myös hoitajan kosketuksesta, vaikka emme olisi tavanneet häntä koskaan aikaisemmin. Taputtaminen, kädestä pitäminen tai jopa vieraan, huolenpitoomme osallistuvan ihmisen halaus tuntuu usein hyvältä, kun olemme sairaita tai jotenkin muuten haavoittuvia ja suojaattomia. Kosketuksella osoitamme tunteita ja välitämme informaatiota usein edes ajattelematta asiaa.

Kosketukset kuuluvat kaikkiin läheisiin suhteisiin riippumatta siitä, onko suhde vanhempien ja lapsen tai sisarusten välinen, miehen ja naisen välinen parisuhde tai suhde ystävien kanssa. Jopa työkaverit ja saman urheilujoukkueen jäsenet tuntevat yhteenkuuluvuutta ja ryhmähenkeä. Ei tarvitse ajatella kuin joukkuetta, joka juhlii maalintekijää; halaamaan pääsystä tapellaan!

Hierontaa on käytetty tuhansia vuosia monissa

kulttuureissa. Tutkimuksin on osoitettu, että hierottavien aikuisten stressihormoni, kortisoli, vähenee. On myös havaittu, että hierontaa saavat aikuiset ovat vähemmän ahdistuneita kuin muut.

Hieronta saa aikaan rauhoittumisjärjestelmän aktivoitumisen. Ruotsissa päiväkodeissa ja kouluissa on tehty tutkimuksia hieronnasta. Kun hieronta liitettiin päivittäisiin rutiineihin, lapsiryhmät olivat selvästi rennompia ja rauhallisempia.

Uvnäs-Mobergin mukaan ihminen menettää kehonsa spontaanin kyvyn vapauttaa oksitosiinia kiireisen elämäntyylin takia. Meillä on harvoin aikaa toisillemme. Halaamme toisiamme harvoin, emmekä ehdi kävellä käsikädessä kuopuksen kanssa.

Hieronnalla voidaan korvata osa nykyisen elämäntyylin aiheuttamasta kosketuksen puutteesta. Sillä voidaan ehkäistä stressiä. Hieronnan lisäksi esimerkiksi lämmin kylpy, hetki auringossa ja saunominen saavat oksitosiinin virtaamaan. Kehon rauhoittumisjärjestelmää aktivoi myös liikunta. Liikunnan hyvää tekevää vaikutus ei piile ainoastaan endorfiineissa. Lihasten sensoristen hermosäikeiden aktivoinnin tiedetään myös vapauttavan oksitosiinia aivoissa. Oksitosiinia pidetään yhtenä liikunnan ja endorfiinien välisistä linkeistä.

Lähteet: Raija Portin, neuropsykologi, Kerstin Uvnäs-Moberg, fysiologian professori

Löydä tiesi
hyvään
kuntoon

TUOTTEET



Kuntoväylä Pro Shop

Avoinna: ma. - pe. 12-17
la.-su. suljettu.

Voit tilata tuotteet myös
verkkokaupastamme.
www.kuntovayla.com

4S Jälleenmyyjäksi?
Tiedustele: info@kuntovayla.com

Kuntoväylä Pro Shop

Kuntoväylä on erikoistunut hieronta- ja ihonhoitotuotteiden myyntiin. Löydät valikoimastamme myös urheiluvammoihin ja kivunlievitykseen soveltuvat tuotteet.

4S - tuotesarja - Fyra Ess

Tuotesarja on kehitetty ja valmistettu Ruotsissa. Tuotesarja on rekisteröity Ruotsissa Lääkintävirastoon (Läkemedelsverket), Maa- ja Metsätalousvirastoon (Jordbruksverket) ja Kemikaalivirastoon (Kemikalieinspektionen). Tuotteet valmistetaan GMP-tilassa, jossa tarkkuus, puhtaus ja kontrolli ovat tärkeitä laatuvaatimuksia. GMP takaa tuotteen tinkimättömän laadun markkinoilla (GMP = sisältää lääkkeiden valmistusta koskevia määräyksiä ja ohjeita).

Tuotteet:

- 4S Hierontaöljyt
- 4S Hierontavoiteet
- 4S Hierontalinimentit
- 4S Käsi- ja jalkarasvat
- 4S Tervesalvat
- 4S Kylmägeeli
- 4S Body Kosteusvoiteet

- 4S Mehiläissalvat
- 4S Aloeverageeli
- 4S Linimentti
- 4S Pumput

Muut tuotteet:

Kuntoväylä

- Lahjakortit hoitoihin ja testeihin

Isostar

- Juomajauheet
- Valmiit juomat

Gasp

- Urheilutekstiilit

Virvoitusjuomat

- BonAqua
- Battery
- Coke
- Sprite
- Fanta



Löydä tiesi
hyvään
kuntoon

LIIKUNTAKESKUS

Salmisaaren Liikuntakeskus on kehittyvän Ruoholahden ja Salmisaaren sportti-ydin

Pääkaupunkiseudun asukkaat ovat saaneet uuden liikunta- ja hyvinvointikeskuksen. Liikuntakeskus palvelee monipuolisesti eri liikuntamuotojen harrastajia. Salmisaaren liikuntakeskuksessa on mm. kaksi jääkiekkokaukaloa, täysimittainen sisähiekkakenttä beach volleyn harrastajille, kuntokeskus, tanssistudioita sekä keilailuhalli. Sokerina pohjalla keskuksessa on 31-metrinen kiipeilyseinä, joka on yksi Euroopan korkeimmista. Lisäksi keskuksen seinien sisäältä löytyy monia hyvinvointi- ja ravintolapalveluita.

Salmisaaren liikuntakeskus on rakennettu aktiivisille ihmisille, jotka arvostavat erilaisia liikuntamuotoja, hyviä oheispalveluja, tilojen viihtyisyyttä ja menevää fiilistä. Liikuntakeskuksessa viihtyy koko perhe.

Helppo tulla

Salmisaaren liikuntakeskus nousee monumentin lailla keskelle Salmisaaren vanhaa hiilikasan paikkaa. Hiilikasasta ei ole tietoaakaan ja sen paikalla ovat tätä nykyä liikuntaa harrastavien ihmisten autot. Liikuntakeskukseen pääsee helposti autolla, kävellen tai julkisilla. Autollatulijat ovat kertoneet mm., että urheilun jälkeen on helppo ajaa Ruoholahden Kauppakeskukseen ostoksille ja lähteä suoraan kotiin. Kävellen tai pyörällä keskukseseen pääsee suoria kevyenliikenteenväyliä pitkin. Väylien parannus- ja korjaustyöt saadaan valmiiksi syksyn aikana. Metro tuo liikkujan Ruoholahden pääte-asemalle. Kävellen asemalta on 800m matka

Liikuntakeskukseen. Metroaseman edestä lähtee raitiovaunu 8, jonka pääte pysäkki on Kaapelitehtaan nurkilla. Pysäkiltä matkaa on enää 300 metriä. Bussilinjoja on useita, jotka pysähtyvät Porkkalankadulla. Porkkalankadun pysäkiltä kävelymatka on n. 400m. Liikuntakeskuksessa asioiville pysäköinti on maksuton.

Toimintaa aamusta iltaan

Elixia avaa ovensa kukonlaulun aikaan. Kuntokeskus täyttyy aamuisin liikkujista, jotka käyvät ennen töihinsä menoa hakemassa energiaruiskeen liikunnasta. Manteli tarjoilee puuroa ja kahvia aamuisin. Lounas on vertaansa vailla. Lounasajan ulkopuolella voit tilata esim. pizzeria, hampurilaisia tai täytettyjä sämpylöitä, joihin voit itse valita täytteet. Beach Volley tarjoaa liikuntaa lämmitetyllä hiekalla. Lämmin hiekka varpaiden alla, mutta ulkona pimenevä syksy vesisateineen. Kokeilemisen arvoinen elämys! Biitsi.fi opastaa ja ohjaa harrastajiaan. Pelien päätteeksi voit rentoutua sauna-osastolla ja nauttia baarin puolella virvokkeita. Viihdekeilailu tuo sykettä liikuntakeskukseen. Gr8 luo uudenlaisen brändin viihdekeilaukseen. Tarjolla on keilakabinetti, jossa voit viettää juhlia ja syntymäpäiviä privaattisti. Ravintolassa on A-oikeudet ja juhliin voi tilata myös ruokatarjoilun. Gr8 tiloista löydät myös kolme biljardipöytää ja urheilua näyttävät videotykit.



Löydä tiesi hyvään kuntoon

Sulkismaailma.com tarjoaa nimensä mukaisesti asiakkailleen sulkapallovuoroja ja sählyvuoroja. Sulkismaailman yhteydessä toimii Pro Shop joka vuokraa ja myy kyseisten lajien tuotteita ja varusteita.

Megazone tarjoaa kiihkeää kaupunkitaistelua laseraseilla lapsille ja lapsenmielisille. Taistelu on sykettä nostavaa toimintaa ja pelissä saat aina uuden lisäelämän edellisen käydessä vähiin.

Kiipeilyareena on omanlaisensa nähtävyys. Kiipeilyseinät kohoavat koko liikuntakeskuksen korkeudelle. Kiipeilyareena järjestää asiakkailleen mm. kursseja ja ryhmätunteja koululaisille ja yrityksille. Megazone tarjoaa kiihkeää kaupunkitaistelua laseraseilla lapsille ja lapsenmielisille. Taistelu on sykettä nostavaa toimintaa ja pelissä saat aina uuden lisäelämän edellisen käydessä vähiin.

Tule tutustumaan muihinkin Salmisaaren liikuntakeskuksen palveluihin paikanpäälle tai osoitteeseen

www.salmisaarenliikuntakeskus.fi.

Kuntoväylä Magazinet

Uutiskirje toimitetaan noin kerran kuukaudessa. Toimittaminen tapahtuu sähköisesti postituslistan mukaan.ePostituslistaan voit liittyä osoitteessa www.kuntovayla.com Tämän uutislehden osoitelähde: Pro Finder / Fonecta ja Kuntoväylän omat rekisterit.

Tämän jälkeen lehti lähetetään ainoastaan postituslistalla oleville henkilöille.

Terveisin Kuntoväylä

- Joni Ikonen
- Tuuli Sandelin
- Paul Nurminen
- Kari Sutinen
- Piia Peltola

Löydä tiesi hyvään kuntoon

KUNTOVÄYLÄ

Energiakatu 3

00180 Helsinki

Puh: 010 3210 700

www.kuntovayla.com

[info\(at\)kuntovayla.com](mailto:info(at)kuntovayla.com)