

Seura auttaa treenimotivaation löytämisessä – paraurheilija Toni Piispanen antaa vinkit liikunnallisen elämäntavan aloittamiseen

Liikunnan hyödyistä on tarjolla runsaasti tietoa, mutta silti kolmannes suomalaisista kärsii treenimotivaation puutteesta, kertoo Herbalife Nutritionin teettämä kyselytutkimus. Huippu-urheilija Toni Piispanen suosittelee asettamaan tavoitteet pitkälle aikavälille sekä etenemään rauhallisesti, jotta motivaatio liikkua löytyy ja säilyy.

Puhti aloittaa liikuntaharrastus on huipussaan loma-ajan jälkeen, ja alkusyksy sekä alkuvuosi ovat monissa liikuntapaikoissa varsin ruuhkaista aikaa. Alkuinnostuksen jälkeen tahti usein kuitenkin laantuu, eikä liikunta yrityksistä huolimatta jää pysyväksi osaksi arkea.

Terveysliikuntaan keskittynyt UKK-instituutti suosittelee 18–64-vuotiaille aikuisille viikoittain vähintään 2,5 tuntia reipasta liikuntaa tai tunnin ja vartin verran rasittavampaa liikuntaa. Herbalife Nutritionin teettämän kyselytutkimuksen perusteella näyttäisi siltä, että kolmasosa aikuisista ei pääse tähän tavoitteeseen, sillä vastaajista 33 % kertoi harrastavansa liikuntaa kerran viikossa tai vähemmän. Lähes puolet heistä kertoi syyksi motivaation puutteen (47 %). Muita motivaatioon sidoksissa olevia syitä olivat kiinnostuksen puute (25 %) sekä muiden asioiden pitäminen tärkeämpinä (23 %).

Liikuntaan liittyvät motivaatio-ongelmat eivät yllätä pyörätuolikelauksen olympiavoittaja **Toni Piispasta**.

– Moni aloittaa liikunnan liian kovilla tehoilla ja asettaa itselleen turhan suuria tavoitteita ja odotuksia. Muutaman viikon päästä motivaatio helposti lopahtaa, koska liian kovaa treenitahtia ei jaksa ylläpitää tai tuloksia ei tule tarpeeksi nopeasti, sanoo Piispanen.

Piispanen kehottaakin pohdiskelemaan syitä sille, miksi haluaa liikkua ja miksi on tärkeää saada tietynlaisia tuloksia. Mikäli ulkoiset tekijät saavat paljon painoarvoa, motivaatio saattaa lopahtaa, kun tuloksia ei tulekaan niin nopeasti kuin toivoisi. Vaikka motivaatio liikkua lähtisi syvemmältä ja tavoitteena olisi terveenä pysyminen, voi liian raju aloitus muodostua kompastuskiveksi.

– Pitkäjänteisyys ja maltti ovat avainasemassa, kun liikunnasta halutaan tehdä pysyvä elämäntapa. Tavoitteet kannattaa asettaa pitkälle aikavälille ja porrastaa treeni pikkuhiljaa rankemmaksi. On myös hyvä muistaa, että kehitys ei aina ole nousujohteista, vaan joskus treeni junnaa paikallaan. Sekin kuuluu asiaan.

Kaveri madaltaa aloittelijan treenikynnystä

22 % kyselyn vastaajista kertoi liikkumattomuutensa syyksi, ettei pidä kuntosalilla treenaamisesta. Kuntosalille lähteminen voi tuntua vaikealta siksi, ettei tiedä kuinka kuntosalilaitteita käytetään ja kuinka kuntosalilla kannattaisi treenata.

– Kuntosalien palvelutarjonta on muuttunut paljon viime vuosina. Uusi asiakas saa usein kuntosalikortin lisäksi opastusta laitteiden käytössä sekä omiin tavoitteisiin sopivan treeniohjelman. Tärkeintä on rohkaista itsensä lähtemään – kun kuntosalilla on käynyt muutaman kerran ja laitteet ovat tulleet tutuiksi, isoin kynnys on jo ylitetty, Piispanen kannustaa.

Motivaatio-ongelmien selättämisessä voi auttaa treenikaveri, sillä 46 % suomalaisista liikkuu mieluiten kaverin kanssa. Kyselyn mukaan treenikaveri on tärkeämpi niille henkilöille, jotka treenaavat kerran viikossa tai vähemmän. Niille, joiden arjessa liikunnalla on jo suurempi rooli, treenikaverilla ei ollut yhtä suurta merkitystä.

– Tuella on iso merkitys varsinkin silloin, kun opetellaan uusia liikunnallisempia elämäntapoja. Vaikkei lähipiiristä löytyisikään treenikaveria, kuntosalilla tai ryhmäliikuntatunneilla tutustuu helposti uusiin ihmisiin, ja voi siten löytää paikkansa kannustavassa treeniyhteisössä, Piispanen summaa.

Toni Piispasen vinkit motivaation löytämiseen ja ylläpitämiseen

1. Tee liikkumaan lähteminen mahdollisimman helpoksi. Jos olet aikeissa liikkua töiden jälkeen, pakkaa treenikamat edellisenä iltana valmiiksi kassiin. Rutiinit auttavat juurruttamaan liikuntaa luontevaksi osaksi arkea.
2. Pidä huolta siitä, että nautit riittävästi terveellistä ravintoa. Jos syöt huonosti pitkin päivää, ei saamasi energia riitä treenaamiseen.
3. Aloita liikunta maltillisesti ja aseta tavoitteet tasaisesti pidemmälle aikavälille. Jos aikeenasi on vaikkapa juosta vuoden päästä 10 kilometriä, aseta välitavoitteita 2–3 kuukauden välein, ja kovenna treeniä pikkuhiljaa.

Lisätiedot

Matleena Merta, OSG Viestintä

+358 (0) 447366060

matleena.merta@osg.fi

Kyselystä

Suomalaisten liikunta- ja ravintotottumuksia kartoittaneen verkkokyselyn toteutti tutkimusyhtiö YouGov tammikuussa 2018. Kyselyyn vastasi 1014 suomalaista, jotka olivat iältään 18–74-vuotiaita. Kysely toteutettiin Suomen lisäksi myös muissa Pohjoismaissa.

Herbalife Nutrition Ltd.

Herbalife Nutrition on kansainvälinen ravitsemusyritys, jonka tavoitteena on tehdä maailmasta terveempi ja onnellisempi. Yritys on ollut ravitsemuksen puolestapuhuja ja muuttanut ihmisten elämiä hyvien ravitsemustuotteiden ja -ohjelmien avulla jo vuodesta 1980. Yhdessä Herbalife Nutritionin itsenäisten jälleenmyyjien kanssa olemme sitoutuneet tarjoamaan ratkaisuja maailmanlaajuisiin ongelmiin, kuten heikkoon ravitsemukseen ja liikalihavuuteen, väestön ikääntymiseen, julkisen terveydenhuollon kasvaviin kustannuksiin ja yrittäjyyden lisääntymiseen kaikissa ikäluokissa. Tarjoamme korkealaatuisia, tieteeseen perustuvia tuotteita, joista suurin osa on valmistettu yrityksen omissa tuotantolaitoksissa, henkilökohtaista ohjausta Herbalife Nutritionin itsenäiseltä jälleenmyyjältä sekä yhteisön tukea, jonka inspiroimina asiakkaamme innostuvat terveemmistä ja aktiivisimmista elämäntavoista.

Herbalife Nutritionin tavoitteellisen ravitsemuksen tuotteet, painonhallintatuotteet, energia- ja kuntoilutuotteet sekä henkilökohtaiseen hyvinvointiin tarkoitettut tuotteet ovat saatavilla vain Herbalife Nutritionin itsenäisiltä jälleenmyyjiltä yli 90 maassa.

Yrityksen sosiaalista vastuuta toteuttavana toimena Herbalife Nutrition tukee Herbalife Nutritionin Säätöä (HNF) ja sen Casa Herbalife -ohjelmia, jotka tarjoavat hyvää ravitsemusta avun tarpeessa oleville lapsille. Herbalife Nutrition on myös yli 190 maailmanluokan urheilijan, joukkueen ja urheilutapahtuman ylpeä sponsori.

Yrityksellä on yli 8 300 työntekijää ympäri maailmaa ja sen osakkeista käydään kauppaa New Yorkin pörssissä (NYSE: HLF). Vuonna 2017 sen nettomyynti oli noin 4,4 miljardia Yhdysvaltain dollaria. Lisätietoja saat sivustoilta Herbalife.com tai IAmHerbalife.com.

Herbalife Nutrition kehottaa kaikkia sijoittajia vierailemaan sijoittajasivustollamme ir.herbalife.com, jolla julkaisemme taloutteen ja muihin asioihin liittyviä tietoja.