



2020-01-02 11:00 EET

Liikunta vahvistaa aivoja

ELIXIA jatkaa työtään kansanterveyden parantamiseksi. Yhteistyössä norjalaisen aivotutkijan Ole Petter Hjellen kanssa ELIXIA ottaa uuden askeleen, jotta tietoisuus liikunnan kaikista terveyshyödyistä kasvaisi.

Tavallisimpia uudenvuodenlupauksia ovat painonpudotus ja tupakanpolton lopetus. ELIXIA haluaa kääntää katseen pois paino- ja kehokeskeisyydestä ja kannustaa ihmisiä treenaamaan lisäämällä tietoa liikunnan positiivisista vaikutuksista aivoihin.

-Kun kysymme jäseniltämme, miksi he treenaavat, selkeä enemmistö vastaa: ”jotta pysyisin terveenä”. Olemme tästä hyvin ylpeitä, koska työmme on innostaa kohti terveellisempää ja onnellisempaa elämää, ja se tuottaa

todellakin tuloksia. Mutta emme tyydy tähän. Haluamme lisätä enemmän tietoisuutta siitä, kuinka tärkeää liikunta on sekä fyysiselle että henkiselle terveydelle, sanoo Marianne Orderud, Director marketing and communication SATSista.

Yhteistyötä aivotutkijan kanssa

Suuri osa meistä tietää, että liikunta on tärkeää sairauksien ennaltaehkäisyssä. Kaikki eivät kuitenkaan tiedä, että aivot ovat elin, johon liikunta vaikuttaa myönteisesti kaikista eniten. Nyt ELIXIA aloittaa yhteistyön aivotutkija Ole Petter Hjellen kanssa, jotta tietoa liikunnan hyvistä vaikutuksista kaikkeen aivotoimintaan saadaan välitettyä eteenpäin. Fyysisellä aktiivisuudella on positiivinen vaikutus kaikkeen aivotoimintaan, ja tutkimukset osoittavat selvän yhteyden [liikunnan ja suorituskyvyn](#) välillä. Liikunta lisää tarkkaavaisuutta, parantaa muistia ja lisää luovuutta.

-Kaikenlainen liikunta on tärkeää, ei pelkästään hermosolujen ja aivotoiminnan ylläpitämiseksi, vaan myös uusien hermosolujen muodostumiselle. Liikunta vaikuttaa positiivisesti stressinhallintaan, oppimiseen, muistiin, luovuuteen, keskittymiskykyyn ja älykkyyteen. Lisäksi aktiivinen elämäntapa [suojaa masennukselta](#), ja ahdistukselta sekä vähentää huomattavasti riskiä sairastua [dementiaan](#) toteaa aivotutkija Ole Petter Hjelle.

Maailman terveysjärjestö WHO:n mukaan liikkumattomuus on vuosisatamme suurin, globaali kansanterveysongelma, ja tilanteen on muututtava. Vaikka liikunnalla on todettu olevan välittömiä myönteisiä vaikutuksia aivoihin onnentunnetta ja energiaa lisäävien endorfiinien ja dopamiinin kautta, moni valitsee vähän liikuntaa sisältävän elämäntavan. Mikä sitten on paras liikuntamuoto esim. älykkyyden kannalta?

-Kaikki liikunta on hyväksi. Päivittäinen kävelylenkki voi pienentää dementiariskiä jopa 50 prosenttia, ja jo pelkästään neljän minuutin liikunta parantaa tarkkaavaisuutta koko seuraavan tunnin ajaksi. Optimaaliseen vaikutukseen vaaditaan kuitenkin sydämen sykettä kohottavaa liikuntaa, ja siihen sopii parhaiten ns. korkeatehoinen harjoittelu, sanoo Ole Petter Hjelle.

Löydä inspiraatio liikunnan harrastamiseen

Videolla "[Train your brain](#)" ELIXIA haluaa osallistua kansanterveyden parantamiseen ja kannustaa yhä useampia lisäämään aktiivisuutta joka päivään. Jotta tietämys liikunnan vaikutuksesta aivoihin syvenisi, julkaistaan

myös useita artikkeleita aiheesta, kuten ”[Liikkumattomuus on lähes yhtä vaarallista kuin tupakointi](#)”, ”[Liikunta parantaa kaikkea aivotoimintaa](#)” ja ”[Olemme laiskoja luonnostaan](#)”.

-Treenaaminen ja fyysiset aktiviteetit eivät ole itsestäänselvyys kaikille. Meissä on nimittäin evoluutioon perustuva taipumus lepoon, koska aivomme käskevät meitä mieluummin säästämään voimia kuin treenaamaan. Mutta kaiken sen tiedon perusteella, jota meillä nykyään on liikunnan hyödyistä, meidän kannattaisi ajatella toisin. On selkeästi tuotava esiin, kuinka tärkeää liikunta on sekä fyysiselle että psyykkiselle terveydelle. Haluamme auttaa yhä useampia voittamaan laiskuuden ja ottamaan vastuu omasta terveydestä, sanoo Marianne Orderud, Director marketing and communication SATSista.

ELIXIA julkaisee yhteistyössä Ole Petter Hjellen kanssa [motivaatiopuheen](#) jotta yhä useampi saisi apua nousemaan ylös sohvalta ja käyttämään aikaansa terveytensä hyväksi. Kolmessa minuutissa Ole Petter käy läpi mielenkiintoista tietoa liikunnan vaikutuksista aivoihin ja auttaa ymmärtämään aktiivisen elämäntavan tärkeyden.

Lisätietoa:

Malin Selander
Nordic Head of Communication & PR
malin.selander@sats.se
070 4264006

SATS ja ELIXIA yhdistyivät vuonna 2014 ja muodostivat johtavan kuntokeskusketjun, jonka visiona on vaikuttaa merkittävästi pohjoismaalaisten terveyteen ja elämänlaatuun.

SATS- ja ELIXIA-kuntokeskukset tarjoavat modernia ja toiminnallista harjoittelua, personal trainingia ja ryhmäliikuntatunteja Suomen, Norjan ja Ruotsin suurimmissa kaupungeissa. Pyrimme myös auttamaan jäseniämme harjoittelemaan keskustemme ulkopuolella erilaisten digitaalisten työkalujen avulla. Olemme markkinoillamme aktiivisessa roolissa innovaatioiden kehittäjänä ja lanseeraamme jatkuvasti uusia liikuntamuotoja ja uusia digitaalisia työkaluja treenin tueksi.

Yhteyshenkilöt



Jussi Raita

Lehdistökontakti
Country Manager
SATS Finland Oy
jussi.raita@elixia.fi
+358 445 944 451