

Sensomoottori VIREÄ-harjoitusohjelma

Taustaa ohjelmalle

Aivojen tarkoituksenmukainen kehitys, toiminta ja hyvinvointi on keskeistä liikkumisessa, keskittymisessä, oppimisessa, muistamisessa, vuorovaikutuksessa ja kaikessa arkipäiväisessä toiminnassa. Vastaavasti aivojen epätarkoituksenmukainen kehitys, aivotoimintojen häiriöt ja sairaudet vaikuttavat suoraan kaikkeen inhimilliseen toimintaan.

Muistin heikentyminen on osa ikääntymisen prosessia mikä näkyy yleistymisenä väestön ikääntymisen myötä. Sairausluokitellut diagnosoidut muistisairaudet ovat sitten paljon vakavampi ongelma ja hoitamattomana heikentävät nopeasti potilaan tilaa. Tehokasta hoitavaa lääkettä ei ole 2020 mennessä pystytty kehittämään, mutta neurofysiologisen kuntoutuksen alueella näyttää siltä, että esimerkiksi vakava Alzheimerin taudin etenemistä on pystytty hidastamaan merkittävästi tai taudin alkuvaiheessa aloitettu säännöllinen riittävä fysiologinen harjoittelu näyttää pysäyttävän taudin etenemisen (Shimano, NCGG, Nagano, Japan).

Tämä tiedote esittelee neurofysiologisen harjoittelun taustaa ja menetelmiä. Nimeämme tämän harjoittelun Sensomoottori-VIREÄ-ohjelmaksi jolla on kaksi selkeää tavoitetta:

1. Muistiongelmien kehityksen hidastaminen neurofysiologisten harjoitusten avulla. Edellytyksenä tässä on etenevän muistiongelman varhainen toteaminen ja ohjelman säännöllinen harjoittelu ja elämäntapaohjeiden noudattaminen.
2. Ylläpitää ikääntyvän väestön toimintakykyä ja vireyttä.

Vaikka ensisijainen tarkoituksemme on ollut kehittää muistiongelmien hidastaminen tai sen etenemisen pysäyttäminen, sopii Vireä-ohjelma loistavaksi kaikille ikääntyneille aktivoiden aivoja, parantaen tasapainon hallintaa ja motorista suoriutumista. Onhan ikääntyvä väestö tapaturma-altis, ja samalla murtumien kuntoutuminen on hidasta ja iso osa kaatumistapaturmapotilaista ei pysty palaamaan liikkumisessa entiselleen. Näin ollen ennaltaehkäisty muodostuu poikkeuksellisen tärkeäksi toiminnaksi.

Aivojen voimakas hermottuminen alkaa heti syntymän jälkeen ja hermoyhteyksien heikentyminen ja yhteysverkostojen purkautuminen on taas yksi ikääntymisen normaaleista seurauksista, mutta aktiivisella harjoittelulla tätä prosessia voidaan hidastaa merkittävästi mikä on yksi VIREÄ-ohjelman keskeisimpiä tavoitteita. Useat tutkijat ovat kehittäneet aivojen kuntoutusmetodeja missä spesifin aktivoinnin avulla pyritään kasvattamaan aivojen muistiaivoalueiden hermosolujen määrää ja näin estämään hermoverkostojen purkautuminen (esim. Shimada et al, NCGG, Japani). Tutkimustulokset (1) antavat vahvaa viitettä siitä, että esimerkiksi aivosairauksiin tyypillisesti liittyviä aivojen volyymin pienentyminen todellakin saadaan hidastettua tai jopa pysäytettyä.

Siinä selityksenä voi olla kaksi seikkaa:

1. olemassa olevan hermoverkoston kutistuminen saadaan pysähtymään ja
2. aivoihin saadaan kohdistavalla harjoittelulla luotua uusia hermorakenteita

Ihminen voi omilla päätöksillään ja elämäntavallaan myös vaikuttaa aivojensa tilaan ja kuntoon. Ruokavalio, liikkumistottumukset, stressin välttäminen jne. ovat myös osa ennaltaehkäisevää toimintaa. Siksi käsittelemme Vireä-ohjelmassa myös näitä asioita.

Neuraalin Stressin käsite

Voimakkaan pitkittyneen stressin tiedetään olevan haitallista myös aivoterveydelle. Stressitila nostaa verenpainetta, mikä on myös yksi muistiongelmien riskitekijä. Osa stressistä liittyy olosuhteisiin, ympäristöön, elämäntilanteisiin tai käsillä oleviin tehtäviin. Sitten on toisenlainen stressi-tyyppi, sisäinen stressi, joka ei liity näihin ulkoisiin seikkoihin. Se on kohonnut taustastressi, jota kutsumme Neuraaliksi Stressiksi.

Aivojen kehitys alkaa varhaislapsuudessa luoden edellytyksiä myöhemmälle kehitykselle ja jatkuen koko elämän ajan. Joissakin tapauksissa jos aivojen hermostollinen kehitys tai tila heikkenee, jotkin aistit eivät toimi riittävän hyvin, voi tämä aiheuttaa lisääntyvää aivotoimintojen tarvetta kompensoidakseen heikosti toimivaa ja/tai aktivoitunutta hermorakennetta, ja tätä ylimääräistä aivotyön tarvetta kutsumme nimellä: Neuraali Stressi.

Tässä tilanteessa aivot joutuvat toimimaan tämän kompensointityön takia jatkuvasti kuormittuneesti, kohonneessa stressitilassa, mikä nostaa valppautasoa sekä luonnollisesti uuvuttaa ja väsyttää. Kohonnut stressi heikentää myös muistia ja pitkittyneenä olotilana stressillä tiedetään olevan useita terveydellisiä haittavaikutuksia. Pelkästään jatkuvasti kohonneesta stressitilasta johtuva kohonnut verenpaine aiheuttaa aivoille terveystarve. Stressi aiheuttaa myös huonoa unen laatua ja unettomuutta millä voi olla myös aivojen terveyteen ja kuntoon vaikuttava negatiivinen vaikutus.

Muisti on aina ja kaikessa mukana

Terveellä ihmisellä muistin eri osa-alueet (lähimuisti, työmuisti, pitkäkestoinen muisti, aistimuisti) toimivat normaalisti jatkuvasti arjen ja työn tukena. Jos muisti heikkene äkillisesti tai nopeasti on aina syytä heti kiirehtiä lääkäriin. Tuolloin ongelma voi olla äkillinen aivoverenkierron häiriö tai muu vakava sairaus, missä hyvään hoitoon on päästävä nopeasti.

Muistin heikkeneminen ei ole vielä sairaus

On täysin luonnollista, että muisti ja muistaminen heikkenee esimerkiksi ikääntymisen myötä. Tämä ei vielä tarkoita aivosairautta. Aivosairauksia aletaan epäillä kun muisti heikkenee siinä määrin, että arjessa selviäminen tulee vaikeaksi. Muistisairaudet ovat vakavia eteneviä sairauksia heikentäen toimintakykyä, elämänlaatua, itsenäistä selviytymistä ja aiheuttavat ennenaikaista kuolemaa. Siksi niihin kiinnitetään paljon huomiota, lääketehaat investoivat miljoonia tuotekehitystyöhön ja tutkimuslaitokset tutkivat ja kehittävät terapeuttisia hoitomenetelmiä.

Aivoilla voi olla erilaisia sairauksia

Aivojen sairaudet voivat olla esimerkiksi erilaisia kasvaimia, aivoverenkiertoon vaikuttavia poikkeamia: verisuonten ahtaumia tai repeytymiä tai verenvirtaaman epätarkoituksenmukaista ohjausta, kuten esimerkiksi migreenikohtaukset jne.

Sitten on vielä esimerkiksi ulkopuolelta tulevat vaikutukset: myrkkujen ja saasteiden aiheuttama kemiallinen rasitus, puutostilat (esimerkiksi pitkäaikainen hivemäinen- ja vitamiiniköyhä yksipuolinen ravitsemustila) tai jopa lääkkeiden sivuvaikutukset voivat aiheuttaa aivotoinnin häiriöitä.

Luonnollisesti myös onnettomuudet ja pään alueen vammautumukset voivat aiheuttaa aivojen heikentyneitä toimintaa.

Muistisairaudet

Dementia on aivojen hermoverkoston toimintaa heikentävä sairaus, missä henkilön älylliset toiminnot ovat heikentyneet siinä määrin että tilanne selkeästi rajoittaa hänen arjessa selviytymistään. Dementian taustalta voi löytyä monia keskushermoston sairauksia, puutostiloja, myrkytyksiä tai lääkkeiden sivuoireita. Dementia voi olla ohimenevä tai pysyvä olotila. Eräs Dementian seuraus on vuorovaikutusta heikentävä vaikutus, puheen sisältö ja sanavarasto saattaa köyhtyä ja käytöksen kontrolli heikentyä. Kyky suunnitella toimintoja ja jäsentää kokonaisuuksia, ymmärtää vertauskuvallisia ilmaisuja ja sanontoja heikkenee (lähde: psykiatrian erikoislääkäri Matti Huttunen).

Dementiaa voi aiheuttaa aivoverenkierron häiriöt, eli kun veri ei jostakin syystä kierrä, ei muisti ja ymmärryskyky voi toimia kunnolla (vaskulaarinen dementia).

Etenevän ja pysyvän dementian taustalla voi olla myös erilaisia harvinaisia keskushermoston sairauksia, kuten esimerkiksi Lewyn kappale -tauti tai otsa- ja ohimolohkoon paikallistuva frontotemporaalinen dementia. Etenkin iäkkäillä henkilöillä voi vakava masennus aiheuttaa myös dementiaa muistuttavan tilan (pseudodementia), joka usein korjaantuu asianmukaisella masennuslääkityksellä. Masennuksen taustalla voi kuitenkin olla alkava dementia (lähde: psykiatrian erikoislääkäri Matti Huttunen).

Alzheimerin tauti

Yleisin etenevään tai pysyvään dementiaan johtava tauti on Alzheimerin tauti missä aivojen hermoverkoston toiminta heikkenee merkittävästi. Tämä hermoston heikkeneminen ja aivoihin ns. plakki voidaan varmentaa nykyaikaisella magneettikuvastamistekniikalla sekä havaita käyttäytymisen ja suoriutumisen oireiden lisäksi standardisoiduilla muistikokeilla.

Alzheimerin taudissa on ominaista lähimuistin voimakas heikentyminen ja uusien asioiden oppimisen vaikeus. Esimerkiksi juuri tehty kauppareissu, juuri sovittu tai puhuttu asia ei muistu mieleen, vaikka siitä muistutettaisiin jollakin vihjeellä. Arkipäiväiset asiat tai askareet kuten esimerkiksi pöydän kattaminen, tai muu aikaisemmin helposti sujunut tehtävä ei yhtäkkiä enää onnistukaan. Tyypillisesti samojen kysymysten tai tarinoiden jatkuvasti toistaminen voi viitata jo alkavaan muistisairauteen.

Alzheimerin taudin riskitekijöitä

- keski-ikä kohonnut verenpaine
- diabetes
- korkea kolesteroli
- vakavat masennusjaksot
- toistuvat pään vammat
- pitkittyneet univajeet
- runsas päihteiden käyttö
- liikunnan puute
- vähäinen aivojen rasittaminen

Alzheimerin taudin hoito

Alzheimerin tautiin ei toistaiseksi ole olemassa selkeästi parantavaa lääkehoitoa ja siksi ennaltaehkäisevä hoito onkin ollut keskeisintä hoitoa. Tarkoituksenmukaisella liikunnalla ja terveillä elämäntavoilla, pään vammoja välttämällä ja hoitamalla riskisairaudet mahdollisimman hyvin on pyritty ennaltaehkäisemään taudin puhkeamista. Hyvä perusterveyden hoito, tulehduskipulääkkeiden käyttö, vaihdevuosisien jälkeinen hormonihoito ja kohonneen kolesterolin tai kohonneen verenpaineen lääkehoito saattaa myös vähentää sairastumisriskiä.

Alzheimerin tautiin sairauden oireita voidaan onneksi lievittää lääkityksellä. Kuitenkin useat ennakkoon suuriakin odotuksia luvanneet lääkevalmistuksen läpimurrot Alzheimerin taudin hoitamiseksi ovat toistaiseksi lopulta kuitenkin osoittautuneet vielä turhiksi.

Lääkehoito

Alzheimerin taudissa vaurioituu ensimmäiseksi ja selvimmin sellaiset aivojen hermoverkot, jotka käyttävät asetyylikoliini-nimistä ainetta välittäjäaineena eli viestin viejänä hermosolusta toiseen. Suuri osa muistin toiminnalle tärkeistä hermoradoista käyttää juuri asetyylikoliinia. Markkinoilla olevista Alzheimer-lääkkeistä suurin osa vaikuttaa lisäämällä asetyylikoliinin määrää aivoissa estämällä sen nopeaa hajoamista. Oletuksena on että näin muistille tärkeät hermoradat toimivat tehokkaammin.

Markkinoilla on useita asetyylikoliinin hajoamista estäviä valmisteita sekä glutamaatti -nimiseen välittäjäaineeseen vaikuttavia lääkkeitä. Näillä lääkkeillä parannetaan vireystilaa ja keskittymiskykyä, ne kohentavat arjen toimintakykyä ja vähentävät käytösoireita. Lääkkeet voivat hidastaa sairauden etenemistä ja niiden avulla voidaan pitkittää kotona selviytymistä. Lääkkeiden teho on sitä parempi, mitä aikaisemmassa vaiheessa ne aloitetaan. Lääkkeiden lisäksi sairauden oireita voidaan lievittää tarjoamalla aivoille virikkeitä ja mielihyvää.

Lääketeollisuus pyrkii jatkuvasti kehittämään parempia lääkkeitä ja edistyksestä raportoidaan jatkuvasti. Olisikin tarpeellista saada tehokas lääke fyysisen harjoittelun tueksi jolloin lääkkeen ja fyysisen harjoittelun kombinaatiosta saataisiin maksimaalinen tulos.

Muistia ja hermoverkoston aktivoivat harjoitusohjelmat

Viimeaikaiset tutkimustulokset fyysis-kognitiivisen terapian käytöstä Alzheimerin taudin hoidossa ovatkin antaneet erittäin lupaavia tuloksia (NCGG geriatrian tutkimuskeskus, Shimada, Japani). Siinä aivoja aktivoidaan hyvin spesifeillä harjoitusjaksoilla mitkä kuormittavat voimakkaasti muistijärjestelmiä. Tämän

on havaittu hidastavan Alzheimerin taudin etenemistä ja joissakin tapauksissa jopa pysäyttävän sen etenemisen vakavampaan sairauden vaiheeseen. Aivoja tutkimalla tämän kokonaisvaltaisen motorisen ja kognitiivisen harjoittelun on havaittu jopa kasvattavan uusia hermorakenteita, mikä on siis pysäyttänyt Alzheimerin sairaudelle tyypillisen aivojen tilavuusvolyymien pienentymisen. Samoin yksilötasolla havaitun käytännön elämässä selviytymisen ja muistin heikkenemisen pysähtyminen on selitettävissä näiden uusien hermosolurakenteiden kehittymisellä sekä olemassa olevien rakenteiden aktivoitumisella. Kaikista näistä havainnoista voidaan päätellä, että olemassa olevat terveet hermorakenteet on saatu entistä parempaan ja vireämpään toimintatasoon ja näiden yhteisvaikutuksella Alzheimerin taudin eteneminen on saatu hidastumaan tai jopa pysähtymään.

Aivoja aktivoivan motorisen harjoittelun tutkimisessa Japanilainen geriatrian sairauksien tutkimusinstituutti NCGG on kehittänyt kuntouttavia ohjelmia jo vuosikausia (Center for Gerontology and Social Science, National Center for Geriatrics and Gerontology). Nyt esiteltävä Vireä-harjoitusohjelma perustuu osittain juuri NCGG:n kehittämiin harjoitusmalleihin. Näiden harjoitusten tavoitteena on saada aivojen hermorakenteita vahvan stimuloinnin ja aktivoitumisen avulla kasvamaan ja synnyttämään jopa uusia hermosoluja ja näin korvaamaan vähentyviä hermorakenteita. Aivokuvantamisessa tämän on havaittu todellisuudessa myös tapahtuvan, missä Alzheimerin taudille tyypillinen aivojen massan tilavuuden (volyymien) pienentyminen onkin pysähtynyt.

Perinteisesti Alzheimerin taudin hoito-ohjeena on ollut liikunnan lisääminen. Kuitenkin on havaittu, että pelkkä liikunta ei saa riittävästi tätä korjaavaa uutta hermokasvua ja muistirakenteiden uusiutumisprosessia aikaiseksi. Mikä tahansa liikunta tai motorinen harjoitus ei siis anna parasta tulosta. NCGG:n tutkimuksissa on tehty tärkeä havainto, että tässä terapeutisessa liikunnassa pitää toteutua useita hermoston ylläpitoa ja kasvua luovia edellytyksiä samanaikaisesti.

Vireä-ohjelma sopii kaikille ikäihmisille

Olemme liittäneet Vireä-ohjelmaan monipuolisen tasapainoa, motoriikkaa, koordinaatiota, aistien toimintaa aktivoivia sekä ajatusprosessointia kehittäviä harjoituksia. Näin Vireä-ohjelma auttaa ja korjaa laajalti ikääntymisen normaaliakin hermostollista purkautumista. Lisäksi puutemme aktiivisella otteella kaikkiin mahdollisiin haitallisiin stressiä aiheuttaviin seikkoihin. Onhan jatkuva stressi eräs kehon jatkuvaa valppaustilaa ja korkeaa verenpainetta ylläpitävä seikka sekä unen laadun heikentäjä.

Lisäksi ohjelmamme pyrkii kokonaisvaltaiseen lopputulokseen vaikuttaen elintapoihin, kehittäviin harrastuksiin ja sosiaaliseen vuorovaikutuksen parantamiseen.

Lopullinen tavoitteena on muistiongelmien hidastaminen tai pysäyttäminen sekä ikääntyneen väestön parempi fyysinen ja henkinen hyvinvointi.

Sosiaalinen vuorovaikutus on osa ohjelmaa

Useita vuosia kestänyt tutkimustyö on antanut vahvaa viitettä siitä, että sosiaalinen vuorovaikutus, ryhmään kuuluminen, ryhmäliikunta ja ryhmän muodostama



sosiaalinen sidos ja ystäväpiiri vaikuttaa hyvin positiivisesti aivoja kehittävän harjoittelun tulokseen. Syitä siihen voi olla useitakin. Ystävät ja ystävien tapaaminen säännöllisesti saattaa laskea stressitasoa, millä jo sellaisenaan on positiivinen vaikutus yksilöön. Ryhmässä liikkuminen on helposti pitkäkestoisempaa ja ryhmäliikunnan ohjelman läpivieminen todennäköisempää kuin yksin kotona harjoittelemisen. Kotona yksin liikkumisessa on niin helppo pitää turhiakin taukoja tai keskeyttää harjoittelu jonkin näennäisen syyn takia.

Japanissa Nagyan kaupungissa Alzheimer-tutkimusryhmässä mukana olleet vanhuksat ovat jatkaneet virallisen tutkimusohjelman päätyttyä jo useita vuosia vapaaehtoisia ryhmätapaamisia harjoitellakseen yhdessä. Mainittakoon, että näillä samoilla vanhuksilla oli jo alkavan Alzheimerin taudin ensioireet, ja ilman NCGG:n harjoitusohjelmaa ja säännöllisiä teho-liikuntatunteja Alzheimerin sairaus olisi heilläkin todennäköisesti edennyt vakavaan vaiheeseen. Pysyminen terveenä ja ennaltaehkäistä Alzheimerin taudin etenemisen ja kehittyminen vaaralliseen tilaan on ollut heillä vahvana vaikuttimena jatkaa harjoittelua virallisen tutkimus- ja harjoittelujakson jälkeenkin.

Sensomoottori VIREÄ-ohjelma ikääntyneiden ihmisten virkeyden ja liikkumisen ylläpitäjänä

Ihmisen kehityksessä varhaislapsuuden aikaa voidaan aivojen kannalta kuvata aivojen yhteys-verkoston aktivoitumisen ajaksi, missä hermosolujen synapsiset yhteydet vahvistuvat ja koko aivojen hermoverkosto muovautuu tarkoituksenmukaiseksi. Elämän aikana opitaan vielä paljon uutta mikä osaltaan muoaa hermoston yhteysverkostoa entistä tehokkaammaksi ja toimivammaksi. Vanhuuden aikana tapahtuu sitten päinvastoin, hermoverkosto alkaa purkautua, osin käyttämättömyyttään ja osin hermoston ikääntymisen seurauksena. Tätä purkautumista voidaan ennaltaehkäistä käyttämällä ja rasittamalla aivoja tarkoituksenmukaisella tavalla. Useat Vireä-ohjelman harjoitukset aktivoivatkin laajalti aivojen yhteysverkostoa ja siksi ohjelma sopii kaikille ikäihmisille.

Vireä-ohjelma kehittää tasapainoa, motorista kyvykkyyttä, hahmottamista ja muistia. Vireä-ohjelmassa pyritään aivojen monipuoliseen aktivoitumiseen. Vireä-ohjelmaa voidaan toteuttaa vanhusten liikuntakerhoissa ja ohjatuissa tapahtumissa ja kuntosalit voivat perustaa Vireä-ryhmiä. Ryhmät voiva perustaa Vireä- Internet-verkkoharjoitusryhmiä ja sopia aikataulut milloin porukassa verkossa sitten tavataan. Kaikissa näissä on yhteistä tapahtuman sosiaalinen luonne, ystävät ja tutut kannustavat toisiaan tekemään ohjelmaa suunnitelman mukaisesti. Porukassa kun jaksaa treenata paremmin ja pitempään!

Sensomoottori VIREÄ-ohjelmat

Sensomoottori VIREÄ-ohjelmat ovat eri ikäisille ja eri tarpeisiin kehitettyjä aivojen parasta mahdollista vireyttä, toimintatehoa ja suorituskykyä tehostavia harjoitusohjelmia. Ne on suunniteltu neurofysiologisen terapian, motorisen harjoitustietämyksen ja aivojen anatomisen tietämyksen perusteella kullekin kohderyhmälle parhaiten soveltuvassa muodossa.

1. Ikääntyvälle väestölle suunnatun ohjelman tavoitteena on ylläpitää luontaista vireyttä ja motorista kyvykkyyttä (ylläpitävä tavoite)
2. hidastaa tai ennaltaehkäistä kehittyvää muistiongelmia (hoitava tavoite)

Ohjelman harjoitukset ja suoritusajat on kehitetty vuosia kestävässä tutkimuksessa. Jokainen harjoitus on kooste eri aivojen osiin vaikuttavista harjoituksista. Siksi on tärkeää että toteutat ohjeiden mukaisesti ohjelmaa ja noudatat ehdotettuja suoritusajoja.

Ohjelman konkreettiset tavoitteet:

- Ylläpitää motorisia valmiuksia
- Piristää ja virkistää
- Ylläpitää aistien normaalia toimintaa
- Parantaa tasapainoa ja ennaltaehkäisee tapaturmia
- Parantaa muistia, voi luoda jopa uusia hermosolurakenteita muistin aivoalueille
- Hidastaa tai pysäyttää etenevä muistin heikentyminen

Sensomoottori VIREÄ- harjoittelukokonaisuus käsittää mm:

- Aerobiset harjoitukset (lihasvoimaa käyttävät)
- Tasapainoharjoitukset
- Motoris-Kognitiiviset harjoitukset
- Hermointegraatioon vaikuttavat harjoitukset
- Reflekseihin vaikuttavat harjoitukset
- Uneen ja unenlaatuun vaikuttavat ohjelmat
- Aineenvaihdunta ja ruokavalio
- Stressianalyysit ja stressin vähentäminen
- Aistien normaalitoiminnan varmistaminen ja yksittäisten aistien aktivoiminen
- Lääkäri ja terveydenhuolto:
 - Matala-asteisen tulehduksen hoitaminen
 - Perussairauksien huolellinen hoito
- Elintapoihin vaikuttaminen
- Mittarein mitattava seuranta (ranneke, sormus, stressin ja sydämen sykkeen mittaus ja...)

Muuta: (Tulossa)

- Liitämme ohjelmaan kehon seurantaan helpottavat mittausinstrumentit, kuten esimerkiksi sydämen lyöntitiheyden, unenlaadun ja stressin mittainstrumentit.
- Sensomoottori VIREÄ käyttöliittymän avulla harjoitusohjelman etenemisen ja tulosten seuranta on mahdollisimman helppoa. Kun käytät ehdotettuja rannekeita tai sormusta päivittäinen harjoitusdata siirtyy automaattisesti käyttöliittymään.
- Ryhmäliikunta ja yhdessä tekeminen on osa ohjelman menestyksen kaavaa. Katso onko kotipaikkakunnallasi ryhmäliikuntamahdollisuutta.
- Löydät paikkakuntien ryhmät sensomoottori.com sivustolta ohjelmassa mukana olevat kuntosalit, ryhmäliikuntapaikat ja salit

Voit liittyä myös Internet-verkossa perustettuihin etäryhmäliikuntaryhmiin tai perustaa ystäväiesi kanssa itse sellaisen. Voit liittyä myös Sensomoottori VIREÄ ryhmien facebook ryhmiin

Sensomoottori- VIREÄ ohjelman käyttöliittymä (tekeillä)

Käyttöliittymä on suunniteltu auttamaan ja tukemaan sinua ohjelman toteuttamisessa ja tulosten seurannassa. Parhaan tuloksen saat kun seuraat tarkasti harjoitusohjelman etenemistä ja harjoitusten tekemistä tarkasti ohjeiden mukaan. Nämä harjoitukset perustuvat vuosikymmenien kokemuksiin ja tieteellisiin tutkimustuloksiin.

Käyttöliittymää on mahdollista käyttää kannetavalla tietokoneella tai Badilla, nykyaikaisella matkapuhelimella tai kotitietokoneella. Omaan kansioosi siirtyvät myös rannekkeen keräämä kehotoimintojen tieto. Kun tallennat käyttöliittymään tiedot tekemistäsi harjoituksista ja testeistä, pystyy se ohjaamaan harjoitteluasi järkevällä ja tarkoituksenmukaisella tavalla. Käyttöliittymä ehdottaa myös sinulle järkevää toimintaa ja seikkoja mihin sinun tulisi kiinnittää huomiota.

Käyttöliittymä on suunniteltu niin, että pystyt liittämään siihen myös läheisiäsi, muita perheenjäseniä tai esimerkiksi hoitavan lääkinnällisen ja kuntouttavan tahon. Näin se palvelee parhaiten kokonaisvaltaista kuntoutusta ja hoitoasi.

Käyttöliittymässä on sivupalkki harjoitusryhmiin, mihin olet liittynyt. Tästä pystyt tarkistamaan milloin ja missä ryhmäliikunta tapahtuu, tai milloin tietokoneen välityksellä tapahtuva ryhmäliikunta tapahtuu. Jos aktivoit hälytyskellon, muistuttaa se sinua ryhmäliikunnan aloituksesta. Suosittelemme sinulle tietokoneen liittämistä isoon TV-ruutuun, jolloin etäryhmäharjoittelun seuranta on helpompaa.

Käyttöliittymässä on Tutkimuksia aiheesta - kansio, mistä pääset tutustumaan alan tieteellisiin tutkimustuloksiin.

Jos olet epävarma ohjelman käytöstä, liittymässä ?-palkista löydät ohjeita ja esim. lähimmän kuntosalin, ryhmäliikuntapaikan tai terveyskeskuksen, missä ohjelman käyttöä opetetaan henkilökohtaisesti.

Lisätietoa:

Sensomoottori Team

Veli Laurinsalo puh. 040 7011 524
veli.laurinsalo@gmail.com