



***Virtaa
sulkapallosta
TYÖYHTEISÖILLE***



SUOMEN SULKAPALLOLIITTO

www.sulkapallo.fi

YHTEISTYÖSSÄ

Cylinda

TEKNIIKKA & TALOUS

 **Babolat**

Suomen Posti ja henkilöstö liikkuu

Sointu Hyvönen, henkilöstöassistentti, Suomen Posti

Suomen Posti Oyj:ssä on runsaat 23 000 työntekijää. Valtaosa postilaisista työskentelee hyvin fyysisissä tehtävissä, kuten jakelussa ja lajittelussa. Työntekijöiden ikääntyminen tuo mukanaan erilaisia sairauksia ja niiden myötä kuntoutuksen tarpeen. Työnantaja panostaa niin ennalta ehkäisevään toimintaan kuin kuntoutukseenkin.

Henkilöstön hyvinvointia tuetaan järjestämällä liikuntaa sekä tarjoamalla liikuntavuoroja ja mahdollisuuksia tutustua eri lajeihin. Posti kulkee -liikuntaohjelmaan on kaikkien postilaisten mahdollista osallistua koko maassa.

Kymmenen vuoden aikana Postissa on saavutettu merkittäviä tuloksia: Postilaisista on nyt liikunta-aktiivisia lähes 60 %. Tämä osoittaa selvää kasvua vuoden 1994 lukuun, jolloin aktiivisia liikkujia oli 40 %.

Liikunnan hyödyt on havaittu Postissa: Kunto- ja terveysliikuntaa harrastavilla on selkeästi vähemmän sairauspoissaoloja kuin liikunnallisesti passiivisilla. Tavoitteena on saada työntekijät pysymään terveinä, pidempään työkykyisinä sekä ehkäistä ennen aikaista eläköitymistä.

Postissa on tällä hetkellä noin 500 liikuntapaikkaa ympäri maata. Lajien kirjo on laaja, ja sulkapallo on yksi työnantajan tukemista liikuntamuodoista. Sulkapallo antaa hyvän vastapainon niin fyysistä- kuin toimistotyötä tekeväillekin. Fyysisen kunnon kohentuessa jaksaa paremmin sekä töissä että vapaa-aikanakin.



Lahti-projekti

Minna Kurkipuro, Suomen Urheiluopisto, Liikunnanohjaajaopiskelija

Opinnäytetyö: Sulkapalloharrastuksen aloittamisen vaikutus naisen fyysiseen kuntoon

- 9 naista (Posti, Luhta, Hartwall), joiden keski-ikä 39 vuotta
- 2 harjoitusta viikossa 2 kuukauden ajan
 - 10 ohjattua harjoitusta ja 6 itsenäistä pelikertaa
- Tulokset olivat hyvät tutkimuksen jokaisella osa-alueella:
 - huomattava parannus lihaskunnossa
 - pakarot ja reidet vahvistuivat
 - 10% parannus maksimihapenottokyvyssä
 - hengitys ja verenkierto paranivat
 - paino ja rasvaprosentti laskivat – yleiskunto nousi
 - venyvyys ja liikkuvuus lisääntyi – koordinaatio koheni

Minna sai seuraavaa palautetta kurssilaisiltaan:

- niska-hartiaseudun kivut vähenivät pelaamalla
- säännöllinen liikunta piristää pitkänkin työpäivän jälkeen
- sulkis on mukavaa, koska aina on kaveri matkassa
- ohjattu kurssi innosti liikkumaan
- sulkis on helppo aloittaa, mutta vaikea lopettaa, koska se vie mukanaan
- moni kurssilaisista pelailee edelleen
- **sulkapallo on mukava harrastus!**

Sulkapalloa liikuntareseptiin

Suurimpiin kansantauteihimme eli sydän- ja verisuonitauteihin, tuki- ja liikuntaelimestön sekä aineenvaihduntasairauksiin voidaan liikunnalla vaikuttaa ennaltaehkäisevästi. Kun verenpaine tai sokeriarvot pyrkivät kohoamaan voidaan riittävän liikunnan

lisäämisellä välttyä lääkehoidon aloittamiselta tai ainakin lykätä lääkityksen aloitusta. Näiden tautien ennaltaehkäisyssä sulkapallo harrastuksena on erinomainen.



Sulkapallo on lähes täydellinen laji osteoporoosin ehkäisyyn ja hoitoon. Suunnanvaihdokset ja hyppyt kohdistavat iskuja luustoon monesta eri suunnasta. Sulkapallo kehittää myös notkeutta, koordinaatiota ja tasapainoa, jotka ovat tärkeitä tekijöitä myös osteopoorottisten murtumien ennaltaehkäisyssä. Muun liikunnan ohella jo kerran viikossa tapahtuva luuden kuormitus parantaa luuston kuntoa.

Yleisenä liikuntasuosituksena neuvotaan liikkumaan säännöllisesti, noin 30 minuuttia päivittäin, minkä voi kerätä yhtenä tai useampana jaksena. Liikunnan tulisi aiheuttaa ainakin hengityksen kiihtymisen ja lievän hikoilun.

Sulkapallossa nämä kriteerit saavutetaan helposti. Samantasoisien pelikaverin kanssa tunti hauskaa peliä tuo tulosta.

Suosittelen sulkapalloa terveystoiminnaksi!

Jyri Aalto, lääketieteen lisensiaatti
Sulkapallon Suomen mestari vuosina 1999-2001



Liiku luillesi lujutta sulkapalloa pelaten!

- pystyasennossa pelattaessa luusto vastustaa painovoimaa ja kantaa painon
- kentällä pallon perässä suuntaa vaihdettaessa luusto saa isku-tärähdyskuormitusta
- pelaamisen ohessa tehtävät lihasharjoitukset tuottavat luulle voimakkuutta
- koko pelaamisen ajan alavartalon luusto saa toistokuormitusta
- ehkäise murtumia tasapainoa ja koordinaatiota harjoittaen
- aikuinen tarvitsee kalsiumia luuston rakennusaineeksi 800 mg päivässä
- aikuinen tarvitsee D-vitamiinia kalsiumin imeytymiseksi 7,5 mikrogrammaa päivässä



Yhteistyössä: Suomen Osteoporoosiliitto ry



Tässä yrityksellesi uusi tyky-tuote

1. Lajikokeilu

2 tunnin kurssin ohjelmassa:

- Lajin peruslyöntejä
- Sääntö- ja välinetietoa
- Hauskaa pelaamista

Materiaalit kurssilaiselle:

- Virtaa sulkapallosta -esite
- Liiku Riittävästi -kortti
- Suomen Osteoporoosiliitto ry:n materiaali

Kurssin hinta 12 hengen ryhmälle:

- 200 e + kenttäkulut (n. 60 e, hinta on hallikohtainen)

Hinta sisältää:

- Ohjauksen, materiaalit ja välineet



2. Tutustumiskurssi

4 tunnin kurssin ohjelmassa:

- Lajin peruslyönnit
- Sääntö- ja välinetietoa
- Liikkuminen ja taktiikan alkeet
- Tietoisku liikunnan hyvinvointivaikutuksista
- Paljon toimintaa ja pelaamista

Voidaan toteuttaa myös esim. 2 kertaa 2 tunnin tapahtumana

Materiaalit kurssilaiselle:

- Virtaa sulkapallosta -esite
- Liiku Riittävästi -kortti
- Suomen Osteoporoosiliitto ry:n materiaali

Kurssin hinta:

- 300 e + kenttäkulut (n. 120 e, hinta on hallikohtainen)

Hinta sisältää:

- Ohjauksen, materiaalit ja välineet

Tapahtumia järjestävät auktorisoidut/koulutetut SSuL:n seurojen ohjaajat ja liikuntayrittäjät.

Myös muita koulutus- ja valmennuspalveluita on mahdollista järjestää toiveiden ja kiinnostuksen mukaan.

Kurssit tarjoavat osallistujille

- hauskaa ja ohjattua yhdessäoloa
- tietoa liikunnan terveysvaikutuksista
- vauhdikasta tyky-liikuntaa

Tietoa Virtaa sulkapallosta -tapahtumista, seuroista ja vetäjistä löytyy verkosta osoitteesta:

www.sulkapallo.fi **[Virtaa sulkapallosta-linkki](#)**

Lisätietoja projektista Sulkapalloliiton toimistosta:
eeva.raula@sulkapallo.fi tai 09-3481 2287

SUOMEN SULKAPALLOLIITTO

www.sulkapallo.fi