

SISÄLLYS

Saatesanat	8
Liikuntakin kaipaa päivittämistä	11
Kirjailijaesittely	12
Kiitokset	14
1. TOIMINTAKYVYN ROMAHTAMISEN LYHYT HISTORIA	17
Maailma muuttuu, kehomme ei	18
Huono kunto on Suomen tuho	20
Liikkumattomuus tuo terveysongelmia	22
Yleisimpien elintapasairauksien hoito ja ehkäisy	23
2. ISTUMME ITSEMME JALATTOMIKSI	35
Aktiivisuus määrää istumisen luonteen	37
Istumisen sietämätön keveys	38
3. KUN ISTUT, TEE SE TERVEEMMIN	43
Optimaalisesta asennosta optimaaliseen liikkeeseen	44
Näin istut oikein	46
Istumisen tauottaminen	47
4. MIKROTAUOILLA TERVEYTTÄ JA TEHOA TYÖNTEKOON.....	51
Lihasten aktivoinnin tärkeys <i>Asiantuntijana Arto Pesola / Fibion</i>	52
Hallitse kuormitusta etänä ja toimistolla <i>Asiantuntijana Satu Tuominen / Firstbeat</i>	54
5. TAVOITTEENA STRESSITASAPAINO	61
Kuormittuneena palauttavia ja levänneenä kehittäviä impulsseja	63
Annostelee impulssit oikein	65
6. LIIKUNTA ON UUSI NOKIA	71
Korvaamaton arkiaktiivisuus <i>Asiantuntijana Ari-Pekka Lindberg</i>	72
Terveysliikuntasuositukset on tehty sovellettaviksi	75
7. HYVÄN KUNNON OSATEKIJÄT	77
Aerobinen harjoittelu (aineenvaihduntajärjestelmä).....	79
Lihaskuntoharjoittelu (hypertrofinen järjestelmä)	80
Liikkuvuusharjoittelu (elastinen järjestelmä)	82
Rentousharjoitukset (hermostollinen järjestelmä).....	84

8. LIIKUNNAN KÄSITE PITÄISI RÄJÄYTTÄÄ ATOMEIKSI.....	86
Case LähiTapiola: 6 minuutin mikrotreenit <i>Asiantuntijana Elias Huhtinen</i>	90
9. MIKROTREENIT - LIIKUNNAN UUSI AIKAKAUSI.....	95
Minimi-, medium- ja optimimalli	96
10. MIKROTREENIT-HARJOITUSOHJELMAPANKKI	99
Aktivoivat ja kehittävät mikrotreenit	101
Elvyttävät ja palauttavat mikrotreenit.....	128
Helpot hengitys- ja rentousharjoitteet	146
11. KOKONAISSVALTAINEN HYVINVOINTI ON SYVÄLTÄ.....	149
Muutos tekee kipeää.....	151
Tavoitteet totelevat tekemistä.....	152
Päästä irti lopputuloksen hirttosilmukasta.....	153
12. TAVOITTEISTA TOTTA TAPOJEN VOIMALLA	155
13. MATKA TAPOJEN HERRAKSI	163
14. MITÄ ISTUMATYÖNTEKIJÄ VOI OPIIA E-URHEILIJALTA?	175
Loppusanat: Millainen on sinun täydellinen päiväsi?.....	182
Käynnistä päiväsi aamurutiinilla	182
Ymmärrä vartin merkitys.....	183
10 vinkkiä aktiivisempaan työpäivään	184
Voittaminen on kasvua ja kehitystä tavoitteesi ympärille.....	186
Onneksi olkoon!	187