



# LIIKU PAREMPI KESKITTÄMISKYKY

*AEROBISILLA TREENILLÄ TIEDETÄÄN OLEVAN KESKITTÄMISTÄ PARANTAVIA  
VAIKUTUKSIA. MYÖS MOTORISESTI HAASTAVAT LAJIT, KUTEN TANSSI, SEKÄ  
LÄSNÄOLOHARJOITUKSET KEHITTÄVÄT KESKITTÄMISKYKYÄ.*

JOHANNA LÄTTI kuvat ISTOCK

Liikunta, erityisesti aerobinen liikunta, parantaa tutkitusti keskittämiskykyä ja tarkkaavaisuutta. Mitä aivoissamme sitten tapahtuu, kun liikumme? Liikunta- ja neurotieteilijä sekä väitöskirjattutkija **Petri Jalanko** Jyväskylän yliopistosta sanoo, että vaikutukset kohdistuvat aivojen moniin eri osiin.

Aivojen etuotsalohkossa suoritetaan monimutkaisia kognitiivisia tiedonkäsittelyyn liittyviä tehtäviä. Aivotutkimuksissa on havaittu, että liikunta tehostaa etuotsalohkon toimintaa akuutisti ja saattaa siten parantaa myös tarkkaavaisuutta ja keskittämiskykyä.

”Tällöin puhutaan aerobisesta liikunnasta, joka kestää 15–30 minuuttia syketason ollessa 60–80 prosenttia maksimista. Akuutti vaikutus tosin kestää vain pari tuntia”, Jalanko sanoo.

Hänen mukaansa liikunnan on havaittu kasvattavan myös hippokampuksen eli aivojen muistikeskuksen kokoa. Niin ikään liikkua aivojen verenkierro vilkastuu, ja sitä kautta hapen ja ravintoaineiden saanti paranee. Aivojen toiminta tehostuu, jolloin myös pystymme keskittymään skarpimmin.

”Liikunta myös tukee aivojen eri osien yhdistyneisyyttä ja kommunikointia keskenään.”

Jalanko lisää, että vaikka aivotutkimusta tehdään paljon, tarkkaavaisuutta ja keskittämiskykyä on tutkittu huomattavasti vähemmän kuin vaikkapa työmuistia.

”Vielä tarvittaisiin lisää tutkimuksia esimerkiksi eri liikuntamuotojen sekä liikunnan keston ja intensiteetin vaikutuksista keskittämiskykyyn.”

## **Haasta aivot virkeiksi**

Keskittämiskyky tarkoittaa kykyä kiinnittää huomio tai toiminta johonkin asiaan. Lisäksi

kyky keskittyä on oppimisen perusta. Ilman keskittämiskykyä on hankala oppia uusia asioita.

”Esimerkiksi ADHD:ssa tai muissa tarkkaavaisuushäiriöissä liikunnasta voi olla jonkin verran apua”, Jalanko sanoo.

Keskittämiskyky liittyy myös muistamiseen eli siihen, että pystyy palauttamaan mieleen, mitä on esimerkiksi tenttikirjasta lukenut.

Kestävyyspainotteisella liikunnalla on vahvin näyttö positiivisista vaikutuksista keskittämiskykyyn. Aerobisella liikunnalla pystyy tehostamaan akuutisti etuotsalohkon toimintaa, mutta Jalangon mukaan myös pitkäaikaisia vaikutuksia on mahdollista saada aikaan.

Aivoille ja keskittämiskyvylle suositeltavaa liikuntaa on keskitehoinen aerobinen treeni, joka kestää 15–45 minuuttia ja syke pysyttelee tasolla 120–160. Jalangon mukaan tutkimuksissa lajeina ovat yleensä hölkkä ja pyöräily, mutta yhtä lailla aero-





bisesta käyvät vaikkapa uinti, tahdikas sauvakävely ja hiihto.

”Sen sijaan voimaharjoittelusta ja HIITistä on vähemmän näyttöä aivojen hyödyksi, mutta kokonaiskunnan kannalta on tietenkin tärkeää tehdä myös voimatreeniä.”

Aivot tykkäävät, kun niitä rassataan ja siksi myös motorisesti haastavia lajeja kannattaa harrastaa. Esimerkiksi tanssissa ja koreografisella ryhmäliikuntatunnilla liikesarjat vaativat kehon eri osien yhteispeliä, mikä haastaa aivojen kognitio-tiedonkäsittelypuolta.

”Ohjattu liikunta saattaa myös olla aivojen kannalta tehokkaampaa kuin omatoimisesti tehty treeni. Tämä johtuu

siitä, että ohjaaja pystyy ohjeistamaan haastavampia askelsarjoja, jotka rassaavat aivoja enemmän”, Jalanko lisää.

### **Uni ruokkii keskittymiskykyä**

Koska liikunnalla on akuuttia aivotoimintaa tehostava vaikutus, kannattaisiko sitä hyödyntää arjessa: lenkki ennen työhaastattelua tai tärkeää tenttiä? Miksipä ei, sanoo Jalanko.

”Kunhan ei treenaa liian kovaa. Jos vetää ennen keskittymistä vaativaa koitosta vaikka tiukan HIITin, sillä voi olla käänteinen vaikutus eli keskittymiskyky voi hetkellisesti heikentyä kehon käydessä ylikieroksilla.”

Luonnollisesti myös sellaiset lajit, jotka tähtäävät keskittymiseen ja läsnäoloon parantavat näitä ominaisuuksia. On siis päivänselvää, että säännöllisellä joogalla tai mindfulness-harjoituksilla keskittymiskyky kehittyy.

Jalanko lisää, että liikunnan vaikutukset voivat olla myös epäsuoria. Liikunta esimerkiksi vähentää stressiä, minkä myötä tarkkaavaisuus todennäköisesti paranee.

”Niin ikään liikunnalla on unta parantavia vaikutuksia. Hyvin levätyn yön jälkeen olo on virkeä, jolloin yleensä myös kykenee keskittymään paremmin.” 