

Treenaa aivojasi tehokkaasti



Muistathan aina ennen harjoittelua varmistaa, että olet...

- huolehtinut perusasioista; nukkunut tarpeeksi, syönyt ja juonut riittävästi.
- hiljentänyt tilan ja varmistanut, että sinua ei häiritä kesken harjoittelun.
- valmis hieman ponnistelemaan saavuttaaksesi päivän tavoitteesi.
- avoin uuden oppimiselle ja haasteille.

Kun harjoittelet:

1. Valitse harjoituksia, jotka haastavat sinua sopivasti (eivät ole liian helppoja tai vaikeita). Harjoitusten tasovalintojen avulla pääset harjoittelussa helposti alkuun, onnistut ja löydät tarvittaessa lisähaasteita.
2. Keskity harjoitteluun. Aika, jonka pystymme keskittymään tehokkaasti, on hyvin yksilöllinen. Nyrkkisääntö on, ettei yhdellä kertaa kannata harjoitella pidempään kuin 45 minuuttia.
3. Harjoittele monipuolisesti tiedonkäsittelyn eri osa-alueita (muistia, tarkkaavaisuutta, päättely- ja hahmottamiskykyä).
4. Harjoittele säännöllisesti mielellään 3–5 kertaa viikossa. Vasta toistuva harjoittelu aikaansaa pysyviä hermoyhteyksiä.
5. Tauota! Virheiden lisääntyminen ja ajatusten harhaileminen ovat merkkejä tauon tarpeesta. Aivot kirkastuvat, kun valitset välillä liikuntatehtävän (Liikettä niveliin-osio) tai lyhyen tietoisuus- tai rentousharjoituksen (Mielen tasapainoa-osio).
6. Seuraa myös Muistipuiston viisaan valmentajan antamia vinkkejä, niin opit siirtämään puistossa oppimaasi arkeesi.
7. Lopeta päivän harjoittelu aina treeniin, josta saat hyvän mielen.

