

Mindful Muscles: O H L Q H @ N X Y D X  
X V H L Q N \ V \ W \ W @ . N \ V \ P \ N





## Yleistä Mindful Muscles -projektista

### Mikä on Mindful Muscles -projektin tarkoitus?

Liikunnasta ja fyysisestä aktiivisuudesta on monia hyötyjä sekä mielenterveydelle että fyysiselle terveydelle. Joskus liikunnan harrastajat voivat kuitenkin kokea kehonkuvaan liittyviä huolia sekä ahdistuksen tunnetta ulkonäöstään ja/tai suorituskyvystään. Jos näitä huolenaiheita ei osata käsitellä, kokemukset voivat pahentua ja johtaa myös kuntodopingaineiden, kuten anabolisten steroidien, käyttöön.

Mindful Muscles kehitettiin auttamaan kuntoliikkuja tunnistamaan ja käsittelemään harjoitteluunsa ja fyysiseen ulkonäköönsä liittyviä huolenaiheita. Edelleen tavoitteena olisi, että tämä ennaltaehkäisisi ja vähentäisi riskiä kuntodopingin käytölle tai käytön aloittamiselle.

### Mitä Mindful Muscles tekee?

Mindful Muscles hyödyntää positiivista lähestymistapaa auttaakseen kuntoliikkuja kehittämään psyykkistä vahvuutta ja palautumiskykyä.

Tätä tarkoitusta varten kehitettiin psyykkisten harjoitteiden itseharjoitteluoppaita, jotka keskittyvät seuraaviin osa-alueisiin:

- Arvot ja ajatusmallit
- Hyväksyminen
- Itsemyötätunto
- Tietoisuus

Itseharjoitteluoppaat kehitettiin kuudessa Euroopan maassa perustuen tieteellisen näyttöön ja ammattilaisten asiantuntijuuteen.

## **Kenelle Mindful Muscles on tarkoitettu?**

Mindful Muscles on käyttökelpoinen kaikille, jotka harrastavat säännöllisesti liikuntaa ja urheilua. Henkilön taustoilla (esim. ikä, sukupuoli-identiteetti) ei ole väliä tai onko koskaan käyttänyt tai ajatellut käyttävänsä kuntodopingia.

## **Usein kysytyt kysymykset**

### **Kuinka Mindful Muscles -moduuleja voi hyödyntää?**

Mindful Muscles -moduulien harjoituksia voidaan tehdä joko yksittäin tai yhtenä kokonaisuena työkirjana (kaikki moduulit 1-4).

Suosittelemme kuitenkin tekemään harjoitukset kaikista Mindful Muscles -moduuleista parhaimman hyödyn saamiseksi.

Suosittelemme kuitenkin tekemään harjoitukset kaikista Mindful Muscles -moduuleista parhaimman hyödyn saamiseksi.

### **Pitääkö minun tehdä kaikki harjoitukset jokaisesta moduulista?**

Tämä on täysin sinusta henkilökohtaisesti kiinni. Jokaisessa moduulissa voit tehdä vain niitä harjoituksia, jotka tuntuvat sinusta mukavimmilta ja jotka vaikuttavat sinun nykyiseen tilanteeseesi hyödyllisimmiltä.

### **Voinko tehdä moduulin tai harjoituksen useammin kuin kerran?**

Mindful Muscles -moduuleja ja -harjoituksia voidaan tehdä useammin kuin kerran. Määrä riippuu siitä, kuinka hyödyllisinä pidät harjoituksia ja kuinka koet saavasi niistä apua.

### **Pitäisikö minun tehdä Mindful Muscles -moduuleja tietyssä järjestyksessä?**

Ei. Vaikka eri moduulit ovatkin numeroitu ja järjestetty teemoittain verkkosivustolla, harjoitteita ei tarvitse suorittaa tietyssä järjestyksessä.

## Tarvitsenko asiantuntijan apua?

Mindful Muscles -moduulit ja -harjoitukset on suunniteltu itseharjoitteluoppaiksi, joten asiantuntijan apua ei tarvita.

## Miten hyödyn Mindful Muscles -moduulien harjoituksista?

Mindful Muscles -moduulit voivat auttaa sinua tulemaan tietoisemmaksi ajatuksistasi, tunteistasi ja arvoistasi, jotka liittyvät fyysiseen harjoitteluun, suorituskykyyn ja ulkonäköön. Mutta vielä sitäkin tärkeämpää on, ne voivat auttaa sinua myös kehittämään psyykkistä vahvuuttasi ja palautumiskykyäsi (resilienssi).

## Olen tehnyt kaikki Mindful Muscles -moduulit. Mitä seuraavaksi?

Ei ole olemassa tarkkaa tulosta tai odotettua vaikutusta, joka pätee samalla tavalla kaikkiin ihmisiin. Jokainen Mindful Muscles -moduuli esittelee mahdollisia hyötyjä jokaisen harjoituksen alussa (moduulien kohdat: "Miksi tästä on apua?"). Pystyt reflektoimaan harjoitteiden vaikutusta itseesi ja tapoihisi moduulien suorittamisen aikana. Jos moduuli on mielestäsi erityisen hyödyllinen, voit tehdä harjoitukset uudelleen niin usein kuin siltä tuntuu.



### Vastuuvapauslauseke

Euroopan komission antama tuki tämän julkaisun laatimiseen ei tarkoita julkaisun sisällön hyväksymistä. Sisältö heijastaa vain julkaisun tekijöiden näkemyksiä, eikä komissio ole vastuussa julkaisun sisältämien tietojen mahdollisesta käytöstä.