

# KKI -kunto-opas 60+



SILJA LINE 

**POLAR**  
LISTEN TO YOUR BODY

## Iloa liikunnasta



Jokainen meistä tarvitsee riittävästi liikuntaa läpi elämän. Säännöllinen liikkuminen on yksi hyvinvointimme ja toimintakykymme avaintekijöistä. Liikunnan merkitys toimintakyvyn säilymisessä korostuu erityisesti vanhemmalla iällä, jolloin hyvällä fyysisellä kunnolla on paljon elämänlaatua kohentavia vaikutuksia. Mieli pysyy virkeänä ja kotiaskareet sujuvat, jolloin kotona voi asua mahdollisimman pitkään.

Liikunta on myös yksi tapa pitää yllä sosiaalisia kontakteja. Eläkkeelle siirtyminen on suuri muutos, mutta ihmishuonekaluston, mukavan puuhastelun, hyvän ravinnon ja riittävän liikunnan avulla sopeutuminen helpottuu.

Valtakunnallinen Kunnossa kaiken ikää -ohjelma tukee omalta osaltaan ikääntyvien liikkumista. Ohjelma myöntää taloudellista tukea paikallisille KKI-hankkeille, jotka järjestävät liikuntapalveluita terveystensä kannalta liian vähän liikkuville työikäisille ja ikääntyneille. KKI-ohjelma tuottaa hankkeiden toiminnan tueksi myös erilaisia materiaaleja. Ikääntyneiden liikuntaa tukevat muun muassa koti-voimistelu-dvd:t sekä tämä kunto-opas.

Tämä yli 60-vuotiaille suunnattu kunto-opas antaa vinkkejä jokapäiväiseen fyysisen kunnon hoitamiseen ja kehittämiseen sekä ikääntymisen mukanaan tuomien muutosten ennaltaehkäisyyn. Opas keskittyy erityisesti alaraajojen lihasvoiman ja tasapainon kehittämiseen, ja se soveltuu itsenäisen harjoittelun välineeksi sekä ikääntyneiden kanssa työskentelevän henkilökunnan työvälineeksi. Liikkeet ovat yksinkertaisia ja helposti kotona yksin tehtäviä. Oppaan avulla aloittelija pääsee helposti, turvallisesti ja hauskaasti liikuntaharrastuksen pariin.

Miellyttäviä liikuntatuokioita **60+ kunto-oppaan** parissa!

*Timo Haukilahti*  
*Puheenjohtaja*  
*Kunnossa kaiken ikää -ohjelma*



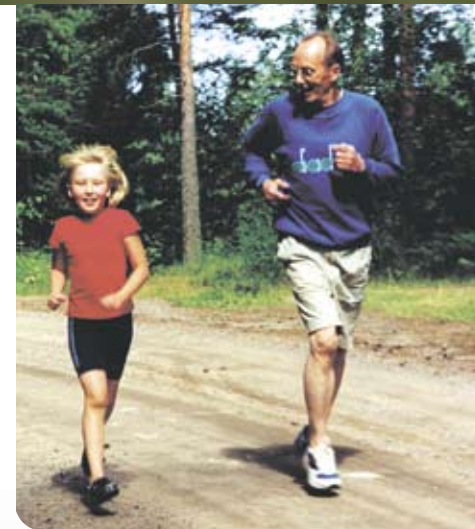
## Myöhäistä ei milloinkaan

Liikkuminen ei tuo ikuista nuoruutta, eikä se ole kilvoittelua elämän pidentämiseksi, vaan vapautta ja itsenäisyyttä, tervettä itsetuntoa ja hyvää mieltä. Liikunta estää kömpelöitymistä, se on hyväksi luille ja lihaksille, sydämelle ja mielen maisemalle, sielulle ja ruumiille.

Kaikille ei ole suotu vapaan liikunnan iloja sairauksien tai vammojen vuoksi, mutta lähes jokaiselle on löydettävissä jokin liikkumisen muoto. Terve liikunta ei ole hampaat irvessä ryöpsähtelevää rehkimistä, ei väkisin vääntämistä, eikä suorituspakkoa, vaan rentoa meininkiä. Itse kukin liikkukoon omien voimiensa mukaan, omalla tavallaan omaa tahtiaan.

Jos liikkuminen tuottaa iloa, se tuottaa myös terveyttä, ja mitä enemmän liikkuu, sitä kauemmin liikkuu. Kukapa ei haluaisi liikkua omin neuvoin kaiken ikää. Liikuntaharrastuksen voi aloittaa missä iässä tahansa, eikä se ole myöhäistä milloinkaan, mutta mitä myöhemmin aloittaa, sitä varovaisemmin lähdetään liikkeelle. Terve järki ja omat tuntemukset – ovat viisautta liikunnassakin.

*Risto Pelkonen*  
*arkkiatri*



*Ikä ei ole esteenä liikkumiselle!*

*Koskaan ei ole liian vanha siihen, mistä tulee hyvä mieli!*

## Sisältö

- 2** Pääkirjoitus *Timo Haukilahti ja Risto Pelkonen*
- 3** Sisältö
- 4** Kunto-oppaan esittely ja kestävyysohjelma
- 5** Viikot 1, 2, 3
- 6** Palautusviikko 4, rentoutusohjeet
- 7** Viikot 5, 6, 7
- 8** Palautusviikko 8, ryhti
- 9** Viikot 9, 10, 11
- 10** Palautusviikko 12, selkä rentoutuu
- 11** Viikot 13, 14, 15
- 12** Palautusviikko 16, jalkajumppa
- 13** Viikot 17, 18, 19
- 14** Palautusviikko 20, sauvakävely
- 15** Viikot 21, 22, 23, kuntopiiri
- 16** Palautusviikko 24, onneksi olkoon!
- 17** Vuodejumppa
- 18** Muista myös henkinen hyvinvointisi
- 19** Silja ja Polar
- 20** KKI-ohjelma ja työryhmä

## KKI-kunto-opas 60+

sisältää senioreille sopivan nousujohtaisen noin puolen vuoden mittaisen viikoittaisen harjoitusohjelman. Lihasvoimaa, tasapainoa ja kestävyyttä kehitetään kolmen viikon ajan. Neljännellä viikolla palautellaan unohtamatta harjoittelua. Jokaisen ohjelman lopussa on venytysliikkeitä, joiden tarkoituksena on rentouttaa lihaksia ja ennaltaehkäistä rasituskipuja.

Fyysinen aktiivisuus ja arkiliikkuminen ovat tärkeitä ikääntyvän ihmisen toimintakyvyn, itsenäisyyden ja elämänlaadun säilymisen kannalta. Monipuolinen liikkuminen ja hyvin suunnitellut harjoitusohjelmat ylläpitävät liikuntakykyä sekä edistävät psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia. Liikuntakykyä voidaan harjoittaa erityisesti lisäämällä lihasvoimaa ja nivelliikkuvuutta sekä kehittämällä tasapainoa.

**Lihasvoimaa** tarvitaan kaikissa arkiaskareissa, kuten tuoilta ylös noustaessa, linja-autoon astumisessa ja kadun yli käveltäessä. Riittävä lihasvoima alaraajoissa ja keskivartalossa on myös **tasapainon** ylläpitämisen edellytys. Hyvä tasapaino edistää liikkumisvarmuutta ja ehkäisee kaatumisia.

**Hyvä nivelliikkuvuus** auttaa monissa arjen askareissa, esimerkiksi pukeutumisessa, peseytymisessä, kampaamisessa ja pyykkien ripustamisessa. Lihasvoima, tasapaino ja liikkuvuus vaativat säilyäkseen jatkuvaa harjoittamista.

**Säännöllinen kotivoimistelu on arkiliikkumisen lisäksi tehokas ja suosittu tapa ylläpitää hyvän vanhenemisen fyysisiä edellytyksiä.**

# 60+



### Kestävyysliikuntaohjelma viikosta 5 eteenpäin

viikko	liikunnan määrä ja kesto
5	2–3 kertaa viikossa 15 min
6	2–3 kertaa viikossa 20 min
7	2–3 kertaa viikossa 20 min
8	2 kertaa viikossa 15 min
9	2 kertaa 15 min + 1 kerta 20 min
10	3 kertaa viikossa 20 min
11	2 kertaa 25 min + 1 kerta 30 min
12	2 kertaa viikossa 25 min
13	2 kertaa 30 min + 1 kerta 25 min
14	3 kertaa viikossa 30 min
15	2 kertaa 30 min + 1 kerta 35 min
16	2 kertaa viikossa 30 min
17	3 kertaa viikossa 35 min
18	1 kerta 40 min + 2 kertaa 35 min
19	2 kertaa 40 min + 1 kerta 35 min
20	2 kertaa viikossa 30 min
21	2 kertaa 40 min + 1 kerta 45 min
22	2 kertaa 45 min + 1 kerta 40 min
23	2 kertaa 45 min + 1 kerta 60 min
24	2 kertaa viikossa 30 min

Yllä olevasta taulukosta löydät **nousujohtaisen kestävyysliikuntaohjelman**, jota tekemällä lähtötasosta riippuen voit kohottaa tai ylläpitää sydän- ja verenkiertoelimistön kuntoa.

Kestävyyskunto kohoaa esimerkiksi **kävelen, sauvakävelen, pyöräillen, uiden, soutaen tai hiihtäen.**

# Viikot 1, 2 ja 3

## OHJELMAN TOTEUTTAMINEN KOTONA

- Aloita liikuntatuokio aina lihaksia lämmittävällä alkuverryttelyllä.
- Tee alkuverryttelyn jälkeen voima- ja tasapaino-harjoitukset.
- Venytä harjoittelun päätteeksi lihaksia rauhallisilla venyttelyliikkeillä.

## VOIMA- JA TASAPAINOHARJOITTELU

Liiku vointiasi kuunnellen 3–5 kertaa viikossa ohjelman mukaan. Ensimmäisellä viikolla tee sivun ohjelma kerran lävitse, toisella viikolla kaksi kertaa ja kolmannella viikolla kolme kertaa. Tee jokaista liikettä 8–10 toistoa.

- **Viikko 1:** 1 x koko ohjelma, 8–10 toistoa jokaista liikettä
- **Viikko 2:** 2 x koko ohjelma, 8–10 toistoa jokaista liikettä
- **Viikko 3:** 3 x koko ohjelma, 8–10 toistoa jokaista liikettä

## Alkuverryttely

Marssi reippaasti paikallasi muutaman minuutin ajan. Liikuta marssiessasi käsiä tehokkaasti eteen ja taakse vartalon sivulla.



• Voimaa jalkoihin liikkeessä 1 ja 2.  
• Vartalon hallintaa ja tasapainoa liikkeessä 3.



Polvi koukistuu varpaiden suuntaan.

## 1. Painosiirto ▲

- Seiso leveässä haara-asennossa, jalkaterät ulospäin.
- Siirrä paino oikealle.
- Suorista polvet ja siirrä paino vasemmalle.
- Säilytä hyvä ryhti liikkeen aikana.

## 2. Reiden loitonnuks

- Seiso tuolin vieressä, ota tuki tuolista.
- Nosta vasen jalka suorana sivulle kantapäätä edellä.
- Säilytä hyvä ryhti.
- Tehtyäsi toistot tee sama toisella jalalla.

**3. Käsien ojennus eteen ja sivulle ▼**

- Seiso selkä seinään päin, jalat kapeassa haara-asennossa, kädet vartalon sivuilla.
- Nosta molemmat kädet yhtä aikaa eteen vaakatasoon.
- Jatka viemällä kädet T-asentoon sivulle.
- Vie takaisin vaakatasoon ja alas.

**Huom! Vaihda jalkojen asentoa eri viikoilla:**

- Vko 1 kapeassa haara-asennossa
- Vko 2 jalat yhdessä
- Vko 3 jalat peräkkäin



## VENYTTELYLIIKE Etureisilihasten venyttely ▶

- Istu tuolin reunalla oikealla pakaralla, oikea jalka edessä koukussa.
- Ota tuki tuolin oikeasta reunasta.
- Pidä venytys hetken aikaa, rentouta.
- Toista pari kertaa samalla jalalla.
- Suorita sama venytys myös toisella jalalla.



Venytys tuntuu etureidessä.

# Viikko 4 / Palautusviikko

## PALAUTUSVIIKKO

Viikolla neljä venytellään ja rentoudutaan unohtamatta voima- ja tasapainoharjoituksia. Venyttele ja rentoudu oheisten ohjeiden mukaan useita kertoja viikon aikana.

## VOIMA- JA TASAPAINOHARJOITTELU

Jatka viikkojen 1–3 voima- ja tasapainoharjoituksia vähintään kolmena päivänä viikossa.

## VENYTTELYLIIKKEET

### Etureidet

Katso etureisilihasten venytysliike viikoilta 1, 2 ja 3.



### Pakarot ▲

- Asetu selinmakuulle.
- Vie toinen polvi koukkuun vatsan päälle.
- Paina reittä käsillä auttaen kohti vatsaa.
- Pidä venytys hetken, rentouta.
- Toista venytys muutaman kerran molemmilla jaloilla.

## RENTOUTUS

Asetu selinmakuulle. Keskity itseesi ja unohda ulkomaailma. Hengitä rauhallisesti. Aisti miellyttävä rentous, painavuus ja raukeus.

### Kädet

- Purista kädet nyrkkiin ja kohota irti alustasta.
- Pidä jännitys hetki.
- Päästä rennoksi.

### Lavat

- Vedä lapaluut yhteen niin, että rintakehä kohoaa.
- Pidä jännitys hetki ja rentouta.

### Koko vartalo

- Jännitä: kädet, lavat, ristiselkä, jalat ja jopa kasvolihakset.
- Pidä hetki ja rentouta.

*Miellyttävä musiikki rentouttaa.  
Tutustu esimerkiksi lähikirjastosi äänitteisiin.  
Joillakin paikkakunnilla järjestetään rentoutusryhmiä.  
Niitä voit tiedustella kuntasi liikuntatoimesta.*



# Viikot 5, 6 ja 7

## KESTÄVYYSLIIKUNTA

### Aloita kestävyysliikuntaohjelma sivulta 4.

Harrasta tällä viikolla (viikko 5) kestävyysliikuntaa 2–3 kertaa 15 minuuttia kerrallaan. Kestävyyskunto kohoaa yhtäjaksoisella liikunnalla esimerkiksi kävellen, sauvakävellessä, pyöräillen, uiden, soutaen tai hiihtäen. Sauvakävelystä lisää sivulla 14.

## VOIMA- JA TASAPAINOHARJOITTELU

- **Viikko 5:** 1 x 8–10 toistoa
- **Viikko 6:** 2 x 8–10 toistoa
- **Viikko 7:** 3 x 8–10 toistoa

## Alkuverryttely

Aloita lihasvoima- ja tasapaino-ohjelma muutaman minuutin alkuverryttelyllä. Verryttely voi olla esimerkiksi hiihtoliikettä kapeassa haara-asennossa seisoen ja polvista joustuen. Kädet heilahtavat joko yhtä aikaa tai vuorotellen eteen–taakse (tasa-/vuorotyönnot).



### 2. Kurotus ▲

- Seiso pienessä haara-asennossa.
- Ota esine lattialta molemmiin käsiin polvia notkistaen ja ylävartaloa kumartaen.
- Nosta esine molemmilla käsillä pään yläpuolelle.
- Seuraa katseellasi liikettä alhaalta ylös asti.

- Voimaa jalkoihin liikkeissä 1, 3 ja 4.
- Vartalonhallintaa ja tasapainoa liikkeessä 2.

### Muista venytykset!

- Katso viikon 1, 2, 3 etureisi-lihasten venytys
- viikolta 4 pakaralihasvenytys



### 3. Porraskävely ▲

- Seiso portaiden edessä, ota tarvittaessa tuki kaiteesta.
- Nouse portaita vuoroaskelin.
- Käänny ja laskeudu portaita vuoroaskelin kaiteesta tukien.
- Jarruta liikettä mennessäsi alaspäin. Kulje portaissa aina kun on mahdollista.

### 4. Varpailenousu

- Seiso pienessä haara-asennossa, ota tuki tuolista tarvittaessa.
- Nouse varpaille, laske kantapäät alas.
- Rullaa paino kantapäille, nosta varpaat ylös ja laske alas.

### 1. Seisomaan nousu, istumaan meno

- Istu tuolilla jalkapohjat maassa, pienessä haara-asennossa.
- Kallista ylävartaloa eteen, siirrä paino jaloille ja nouse seisomaan.
- Istuudu takaisin tuolille jarruttaen alas mennessäsi.
- Liike on sitä tehokkaampi, mitä vähemmän tukeudut käsiisi ja mitä matalampi tuoli on.



# Viikko 8 / Palautusviikko

## KESTÄVYYSLIIKUNTA

Katso kestävyysliikuntaohjelma sivulta 4.

## VOIMA- JA TASAPAINOHARJOITTELU

Voit valita viikon 5,6 tai 7 ohjelmasta tällä viikolla suoritettavat lihaskunto- ja tasapainoliikkeet, joita teet vähintään kolmena päivänä.



### RYHTI

Ikääntyessä on tärkeä säilyttää hyvä ryhti. Hyvä ryhti parantaa kävelyvarmuutta ja päivittäisten toimintojen suorittamista. Rintakehän joustavuus edistää hyvää hengitystä. Harjoita ja tarkkaile ryhtiäsi peilin edessä päivittäin!

### ◀ Ryhtiliike

- Seiso selkä ja kantapäät seinää vasten, kämmenet kiinni seinässä.
- Työnnä kämmeniä, käsivarsia ja lapaluita kevyesti seinää vasten.
- Pidä takaraivo kiinni seinässä ja venytä niska pitkäksi painamalla leukaa rintaan.
- Rentouta ja toista pari kertaa.
- Yhdistä edelliseen liikkeeseen molempien käsien nostot sivulle vaakatasoon hengittäen samalla sisään. Laske kädet hitaasti etukautta alas ulos hengittäen.

### VENYTTELYLIKKEET

#### Reisien takaosa ▶

- Istu tuolilla. Nosta toinen jalka edessäsi olevalle tuolille polvi suorana.
- Taivuta hieman ylävartaloa selkä suorana eteenpäin.
- Rentouta ja toista venytys muutaman kerran molemmilla jaloilla.



#### Pohkeet ▶

- Istu tuolin etureunalla ja ojenna toinen jalka suoraksi eteen lattialle.
- Koukista nilkka ja kallista ylävartaloa eteenpäin selkä suorana.
- Rentouta ja toista venytys muutaman kerran molemmilla jaloilla.





# Viikot 9, 10 ja 11

## KESTÄVYYSLIIKUNTA

Katso kestävyysliikuntaohjelma sivulta 4.

## VOIMA- JA TASAPAINOHARJOITTELU

- Viikko 9: 1 x 8–10 toistoa
- Viikko 10: 2 x 8–10 toistoa
- Viikko 11: 3 x 8–10 toistoa

## Alkuverryttely

Marssi paikallasi muutaman minuutin ajan, jotta lihakset lämpenevät. Marssiessasi nyrkkeile käsillä vuorotellen eteen.



Ponnista etummaisella jalalla takaisin ylös.

Takimmaisena jalan polvi käy lähellä lattiaa.



## 2. Seisomaan nousu

- Istu tuolin etureunalla jalkapohjat maassa. Tukeudu tarvittaessa edessäsi olevaan pöytään.
- Nouse seisomaan.
- Istuudu ja nouse saman tien ylös kuin tuolin pinta polttaisi.

*Muista venytykset!*

- Katso viikon 1, 2, 3 etureisilihasten venytys,
- viikolta 4 pakaralihasvenytys ja
- viikolta 8 takareidet sekä pohkeet

## 3. Pään kiertoliike

- Seiso kapeassa haara-asennossa seinän vieressä, ota tarvittaessa tuki seinästä.
- Kierrä päätä oikealle ja välittömästi vasemmalle.
- Käännä katse eteenpäin ja kuuntele tuntemuksiasi hetken.
- Jatka kiertoliikkeitä lisää.

## Huom! Jalkojen asento eri viikoilla:

- Vko 9 jalat kapeassa haara-asennossa
- Vko 10 jalat yhdessä
- Vko 11 jalat peräkkäin



- Voimaa jalkoihin liikkeissä 1, 2 ja 4.
- Vartalonhallintaa ja tasapainoa liikkeessä 3.

## 4. Kahdeksikko

- Seiso ryhdikkäästi oikea kylki tuoliin päin, paino oikealla jalalla, ota tuki tarvittaessa tuolin selkänojasta.
- Piirrä vasemmalla jalalla kahdeksikkoa vartalon sivulla.
- Tehtyäsi toistot tee sama toisella jalalla.



# Viikko 12 / Palautusviikko

## KESTÄVYYSLIIKUNTA

Katso kestävyysliikuntaohjelma sivulta 4.

## VOIMA- JA TASAPAINOHARJOITTELU

Jatka edellisen sivun harjoitusliikkeitä vähintään kolmena päivänä tälläkin viikolla.

### VENYTTELYLIIKKEET

- Pohkeet viikolta 8
- Takareidet viikolta 8
- Etureidet viikoilta 1, 2 ja 3

### SELKÄ RENTOUTUU

Asetu selinmakuulle ja nosta sääret tuolille tai tyynykasen päälle. Alaselän lihakset rentoutuvat kuvanmukaisessa asennossa. ▶

Asetu selinmakuulle polvet koukussa, jalkapohjat alustalla.

- Paina ristiselkä alustaa vasten vatsalihaksia kevyesti jännittäen, rentouta.
- Toista 8–10 kertaa. ▼



# Viikot 13, 14 ja 15

## KESTÄVYYSLIIKUNTA

Katso kestävyysliikuntaohjelma sivulta 4.

## VOIMA- JA TASAPAINOHARJOITTELU

Tehosta liikkeitä huivilla tai vastaavalla, 1,5 litran juomapullolla sekä kylpypyyhkeellä.

- **Viikko 13:** 1 x 8–10 toistoa
- **Viikko 14:** 2 x 8–10 toistoa
- **Viikko 15:** 3 x 8–10 toistoa

## Alkuverryttely

Verryttely marssien reippaasti paikallasi tai vaikkapa valssin askelin pyörähdysuuntaa välillä vaihtuen.



### 3. Varpaille nousu

- Aseta rullaksi kääritty kylpypyyhe päkiöiden alle.
- Seiso ryhdikkäästi kapeassa haara-asennossa, ota tukea tuolin selkänojasta tai seinästä.
- Nouse varpaille, laske hitaasti kantapäät lattiaan tai lähelle sitä.



### 4. Pyörähdys ympäri

- Seiso paikallasi pienessä haara-asennossa.
- Askella paikallasi ympäri lähtöasentoon (360 astetta) oikean kautta. Pysähdy hetkeksi katse eteenpäin.
- Askella samoin vasemman kautta ja pysähdy.
- Pyörähdä molemmin päin tuntemustesi mukaan 2–3 kertaa.



### 1. Seisomaan nousu ojentuen

- Istu tuolilla, jalkapohjat tukevasti maassa, huivi oikeassa kädessä.
- Nouse seisomaan ojentaen kädet kohti kattoa.
- Vaihda huivi toiseen käteen, seuraa vaihtoa katseellasi.
- Istuudu alas.
- Tee sama toisin päin.

### 2. Pullon nosto askelkyökyllä

- Seiso jalat kapeassa haara-asennossa, juomapullo edessäsi noin puolen metrin päässä.
- Astu askel pullon viereen, ota pullo ja palaa perusasentoon.
- Tee sama toinpäin.



- **Voimaa jalkoihin** liikkeissä 1, 2 ja 3.
- **Vartalonhallintaa ja tasapainoa** liikkeessä 4.

## VENYTTELYLIIKE

### Pohkeiden venytys

- Seiso kasvot seinään tai tuolin selkänojaan päin. Astu askel kohti tuolia tai seinää ja ota tukea.
- Säilytä lantion ja rintakehän linja suorana.
- Pidä hetki, rentouta.
- Toista venytys molemmilla jaloilla muutaman kerran.



Työnnä takimmaisena jalan kantapäätä lattiaan, polvi suorana.

Tunne venytys pohkeessa.

# Viikko 16 / Palautusviikko

## KESTÄVYYSLIIKUNTA

Katso kestävyysliikuntaohjelma sivulta 4.

## VOIMA- JA TASAPAINOHARJOITTELU

Jatka edellisen sivun harjoitusliikkeitä vähintään kolmena päivänä tälläkin viikolla.

## HUOLEHDI JALKOJESI HYVINVOINNISTA

Jalkojen kunto on ratkaiseva yleisen hyvinvoinnin ja liikkumisen kannalta. Kivuliaat hankaumat ja kovettumat jalkapohjissa vaikeuttavat kävelyä. Tasapainon säilyttäminen heikkenee.

Sopivat, säänmukaiset jalkineet, jalkaterien päivittäiset voimistelu-  
liikkeet sekä huolellinen hygienia kuuluvat hyvään jalkojen hoitoon.

Ihon pehmeyttä ylläpitää päivittäinen rasvaus. Mikäli omatoiminen jalkahoito on työlästä, alan asiantuntija hoitaa jalkasi huolella.

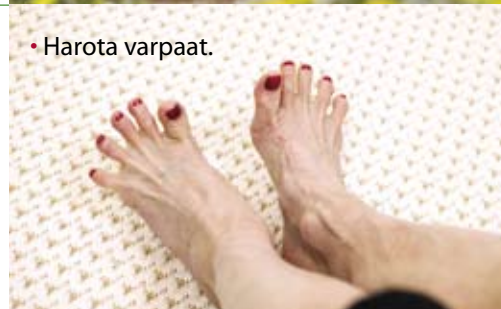
## VENYTTELYLIIKKEET

- Etureidet viikoilta 1, 2 ja 3
- Takareidet viikolta 8
- Pohkeet viikoilta 8, 13, 14 ja 15

## JALKAJUMPPA

- Pyöritä nilkkoja molempiin suuntiin ympäri.

- Harota varpaat.



- Kipristä.



- Kohota jalkaholvi painamalla varpaita lattiaan, rentouta.



# Viikot 17, 18 ja 19

## KESTÄVYYSLIIKUNTA

Katso kestävyysliikuntaohjelma sivulta 4.

### VOIMA- JA TASAPAINOHARJOITTELU

Tehosta liikkeitä kuminauhalla. Liikuntaan sopivia, noin 1 cm:n levyisiä, erilaisia kuminauhoja myyvät ompelu- ja muovialan liikkeet. Urheiluliikkeissä on tarjolla erivahvuisia vastuskumeja voimistelukäyttöön. Liikkeissä 1, 2 ja 4 voit käyttää myös 1–3 kg:n tarrapainoja nilkoissasi.

- **Viikko 17:** 1 x 8–10 polvennostoa tai toistoa
- **Viikko 18:** 2 x 8–10 polvennostoa tai toistoa
- **Viikko 19:** 3 x 8–10 polvennostoa tai toistoa

### Alkuverryttely

Aloita ohjelma lihaksia lämmittävällä verryttelyllä. Kävele paikallasi reippaasti muutaman minuutin ajan.

#### ◀ 2. Jalan loitonnuks sivulle

- Aseta kuminauha nilkkoihin.
- Seiso seinän tai tuolin vieressä, ota tukea.
- Tunne vastus.
- Säilytä hyvä ryhti.
- Tehtyäsi toistot tee sama toisella jalalla.

#### Huom!

- Vko 17 ja 18 käsituki seinästä.
- Vko 19 ilman käsitukea, lähellä seinää.

Nosta vasen jalka suorana sivulle kantapäätä edellä.



#### 1. Marssi ▲

- Aseta kuminauha nilkkoihin.
- Marssi paikallasi polvia ylös nostaen.
- Kädet liikkuvat tehokkaasti.
- Leveähkössä haara-asennossa saat sopivan vastuksen.



#### ◀ 3. Työntö ja vastustus

- Istu selkänöjällisessä tuolissa takakenossa, nojaten selkänöjoaan. Aseta kuminauha toisen jalan alle, pidä kuminauhan päät käsissä.
- Työnnä jalka suoraksi eteen kuminauhan vastustaessa liikettä.
- Jarruta liikettä polven koukistuuessa.
- Suorita liike myös toisella jalalla.



#### 4. Näpäytykset ▲

- Seiso oikealla jalalla, oikea kylki seinään päin, ota tuki tarvittaessa seinästä.
- Näpäytä vasemman jalan varpailta eteen, taakse, sivulle ja viereen.
- Kokeile ensin liikettä silmät auki ja tee sitten toisto silmät kiinni.

#### Huom!

- Vko 17 ja 18 seinätuki
- Vko 19 kevennetään tai irrotetaan käsituki

• Voimaa jalkoihin liikkeissä 1, 2 ja 3.  
• Vartalonhallintaa ja tasa-painoa liikkeissä 2 ja 4.

### VENYTTELYLIKE

#### Etureiden ja pohkeen venytys ▶

- Aseta tuolin selkänöja seinää vasten. Nosta toinen jalka tuolille, ota tuki selkänöjasta.
- Säilytä lantion ja rintakehän linja suorana.
- Pidä hetki, rentouta.
- Toista venytys molemmilla jaloilla muutaman kerran.



Tunne venytys vasemman jalan pohkeessa.

Polvi suorana

Työnnä takimmaisena jalan kantapäätä lattiaan.

# Viikko 20 / Palautusviikko

## KESTÄVYYSLIIKUNTA

Katso kestävyysliikuntaohjelma sivulta 4.

## VOIMA- JA TASAPAINOHARJOITTELU

Jatka edellisen sivun harjoitusliikkeitä vähintään kolmena päivänä viikossa.

## SAUVAKÄVELY

Sauvat tuovat turvallisuutta liukkaalla kelillä kävelyyn. Sauvakävely kohentaa ryhtiä ja tehostaa keski- ja ylävartalon liikkeitä. Sauvatyönnön ansiosta askel pitenee, jolloin nivelliikkuvuus lisääntyy ja lihastyö tehostuu pakaroissa ja keskivartalon lihaksissa. Käsien tehokas työntö lisää käsivoimia ja elvyttää verenkiertoa niska-hartiaseudun lihaksissa.

Kaupoissa myydään erityisesti kävelyyn soveltuvia sauvoja, joiden päissä olevat kumitulpat pitävät asfaltillakin. Sauvoiksi käyvät myös perinteiset hiihtosauvat. Huomioi kuitenkin sauvojen sopiva pituus.

Talvella sauvojen jääpiikit tekevät kävelystä turvallisen. Myös liukuesteiden käyttö kengissä talvella helpottaa ulkona liikkumista.

### Sauvan pituus

Kävelijän pituus (cm)	Sauvan pituus (cm)
150	100
160	110
170	115
175	120
180	120
190	130

**Voit myös laskea sauvan pituuden kaavalla:**  $0,68 \times \text{oma pituus}$ . Rajatapauksissa valitse mieluummin lyhyempi sauvan mitta.

## VENYTTELYLIIKKEET

### Takareisi ▼

- Nosta vasen kantapää korokkeelle.
- Matalakin koroke käy mainiosti.
- Kallista ylävartaloa vasenta jalkaa kohti.



### Pohkeet ►

- Ota tukea esimerkiksi seinästä tai kaiteesta.
- Nosta toisen jalan päkiä seinää tai portaan reunaan vasten.
- Tunne venytys pohkeessa.
- Tee venytys myös toisella jalalla.

### ◀ Etureisi

- Ota tukea.
- Ota vasemmalla kädellä kiinni vasemman puolen nilkasta tai housun lahkeesta.
- Säilytä hyvä ryhti.
- Tee sama toisella jalalla.



# Viikot 21, 22 ja 23

## KESTÄVYYSLIIKUNTA

Katso kestävyysliikuntaohjelma sivulta 4.

## KUNTOPIIRI

Kuntopiiri on tehokasta kiertoarjoittelua, jossa siirrytään liikkeestä toiseen. Tehosta harjoitusta lisäämällä kuntopiirin kierroksia viikoittain.

- **Viikko 21:** 10 toistoa / liike 1 x koko sarja
- **Viikko 22:** 10 toistoa / liike 2 x koko sarja
- **Viikko 23:** 10 toistoa / liike 3 x koko sarja

## Alkuverryttely

Esimerkiksi pieni kävelylenkki talon ympäri ja takaisin.

### 1. Haarakyykky ▼

- Seiso leveässä haara-asennossa, jalkaterät ulospäin.
- Suorita pumppaavia ylös ja alas liikkeitä polvista koukistaen.
- Säilytä hyvä ryhti.



### 2. Polvennosto kyynärkosketuksella

- Seiso kapeassa haara-asennossa.
- Nosta polvi ylös ja kosketa sitä vastakkaisella kyynärpäällä.
- Tee sama toisin päin.



*Muista loppuvenytykset!  
Katso viikoilta 4, 8, 12, 16 ja 20*

- **Voimaa jalkoihin** liikkeissä 1, 3 ja 5.
- **Ryhtiä ja käsivoimaa** liikkeessä 4.
- **Vartalonhallintaa ja tasapainoa** liikkeissä 2 ja 6.

### 3. Joustokyykky ►

- Ota pitkä askel oikealla jalalla eteen, ota tuki tarvittaessa tuolista.
- Koukista polvet vieden vasen polvi lähelle lattiaa.
- Ojenna polvet suoriksi, koukista uudelleen
- Toista useita kertoja ja vaihda jalkaa.



### 4. Kulmasoutu ▼

- Tee kädellä sahausliikettä.
- Nosta käsi kyynärpää edellä, vie puntti lähelle kainaloa.
- Pidä käsi lähellä vartaloa.
- Käsipunttina voit käyttää esim. 1 kg:n riisipussia, mehupurkkia tai painoja.

### 5. Kyykky ►

- Seiso jalat yhdessä.
- Tee rytmikkäitä ja syviä polven koukistuksia ja ojennuksia.
- Säilytä hyvä ryhti.



### 6. Jalan kosketus vartalon takana

- Seiso kapeassa haara-asennossa.
- Nosta oikea nilkka yhteen vasemman käden kanssa vartalon takana.
- Vaihda vuorotellen vastakkaiset kädet ja jalat yhteen.



# Viikko 24 / Palautusviikko

## KESTÄVYYSLIIKUNTA

Katso kestävyysliikuntaohjelma sivulta 4.

## KUNTOPIIRI

Jatka edellisen sivun harjoitusliikkeitä vähintään kolmena päivänä tälläkin viikolla.

## VENYTTELYLIIKKEET

### Takareisi

Katso liike viikolta 8.

### Pohkeet

Katso liike viikoilta 13, 14 ja 15.

### ◀ Etureidet

- Seiso oikea kylki seinään päin, ota tuki tarvittaessa seinästä.
- Vedä kantapäätä pakaraa kohti.
- Rentouta välillä. Toista molemmilla jaloilla muutaman kerran.

*Tunne venytys etureidessä.*

*Ota vasemmalla kädellä kiinni vasemmasta nilkasta tai housunlahkeesta.*



## Onneksi olkoon!

Olet päässyt kuntosi kohottamisessa hienosti vauhtiin.



Mikäli olet kiinnostunut jatkossa liikkumaan ryhmässä, saat tietoa kotikuntasi monista eri ryhmävaihtoehdoista soittamalla liikuntatoimeen tai terveyskeskuksen fysioterapiaan. Ryhmässä et ole yksin, ja ajatusten vaihto piristää päivää. Ryhmässä liikunta on ohjattua ja turvallista.

Jos olet kiinnostunut jatkamaan kuntosi kohottamista yksin, jatka nousujohteista harjoittelua lisäämällä lihaskunto- ja tasapainoliikkeiden suoritusta esimerkiksi 12–15 kertaan. Suorita näitä harjoituksia 1, 2, 3 viikoilla 3–4 kertaa viikossa.

Muista lenkkeillä kolmena päivänä viikossa tai useamminkin. Ulkoilulenkin kesto voi vaihdella kymmenestä minuutista tuntiin voitisi mukaan. Huolelliset venytykset jokaisen harjoitusohjelman loppuksi ovat edelleen tärkeitä.



# Vuodejumppa

## Viikot 1, 2 ja 3

Viikon vuodelepo heikentää lihasvoimaa noin 5 % vuorokaudessa. Tästä syystä lihasvoima- ja vartalon hallintaharjoituksia on tärkeä suorittaa voinnin mukaan myös vuoteessa.

### VOIMAHARJOITTELU

- **Viikko 1:** 1 x 8–10 toistoa
- **Viikko 2:** 2 x 8–10 toistoa
- **Viikko 3:** 3 x 8–10 toistoa

#### 1. Polven ojennus Reisilihasliike ▼

- Selinmakuulla toinen polvi koukussa, jalkapohja alustalla.
- Ojenna koukussa oleva polvi suoraksi ylä-etuviistoon.
- Toista ohjeen mukaan.
- Tee sama toisella jalalla.



#### 2. Jalan nosto ja lasku suorana Reisi- ja pakaralihasliike

- Selinmakuulla toinen polvi koukussa jalkapohja alustalla.
- Nosta suorana oleva jalka ylös kohti kattoa.
- Laske jalka takaisin alas.
- Toista ohjeen mukaan.
- Tee sama toisella jalalla.



#### 3. Jalan nosto kylkimakuulla Pakara- ja selkälihasliike

- Kylkimakuulla alimmainen polvi koukussa.
- Päällimmäisen jalan nosto kantapäätä edellä suorana ylös.
- Laske jalka takaisin alas.
- Toista ohjeen mukaan.
- Tee sama toisella jalalla.



#### 4. Lantion nosto Selkä- ja pakaralihasliike

- Selinmakuulla, jalat koukussa, kapeassa haara-asennossa.
- Nosta lantiota ylös alustalta jännittäen pakaroita.
- Laske lantio alas.
- Toista ohjeen mukaan.

# Muista

## myös henkinen hyvinvointisi



**Useimmat meistä haaveilevat pitkästä iästä. Ikääntymiseen on viisasta valmistautua jo hyvissä ajoin. Ihminen on kokonaisuus. Siksi onkin huolehdittava paitsi fyysisestä kunnosta, myös henkisestä hyvinvoinnista ja ihmissuhteista.**

### Tee inventaario

Ihmisen elämä on kuin portaikko. Istahda välillä sille elämäsi portaalle, jolla juuri nyt olet. Katsele portaita alaspäin, muistele elämäsi tapahtumia ja tee niistä omat johtopäätöksesi. Muistathan olla itseäsi kohtaan ymmärtäväinen ja arvioinneissasi vähintään niin armollinen kuin olisit hyvälle ystävällesi.

### Opettele tunnistamaan ja ilmaisemaan tunteesi

Kosketus omiin tunteisiin on keskeisin tapa oppia kohtaamaan eteen tulevia vaikeuksia. Vanhemman ikäpolven ihmisten on usein vaikea puhua tunteistaan. He puhuvat ajatuksistaan ja kertovat tapahtumista. Vaikeiden elämäntapahtumien läpikäynti ja sen toteaminen, miten hyvin kuitenkin on selvinnyt, kasvattaa omanarvontunnetta.

### Vaali mielenterveyttäsi

Apea mieli laskee toimintakykyä ja aiheuttaa fyysisiä oireilua. Se voi aiheuttaa ennenaikaista vanhenemista tai nopeuttaa vanhenemisprosessia. Henkisellä hyvinvoinnilla on oleellinen merkitys koko hyvinvoinnin ja terveyden kannalta.

### Mieti arvojasi

Arvojen avulla selvitämme itsellemme elämän tarkoitusta, luomme tasapainoa ja eheyttä. Jokaisen tulisi tietää omat arvonsa, jotta voisi olla sovussa itsensä kanssa. Hyvä olo syntyy siitä, että päämäärät ja arvot ovat selkeitä.

### Ylläpidä ihmissuhteitasi

Hyviä ystäviä ei kannata pitää itsestään selvyyksinä. Otathan yhteyttä läheisiisi muulloinkin kuin vain ongelmassasi.

Pidä huolta itsestäsi siirryessäsi eläkkeelle. Etsi mielekästä tekemistä, ota avuksesi huumori ja sosiaaliset suhteet. Eläkkeelle jääminen on yksi merkittävä luopumistapahtuma elämässä, jolloin ihmissuhteiden merkitys korostuu työelämän verkoston jäädessä pois. Sopeutuminen ja tunnereaktiot ovat luonnollisia ja osin välttämättömiäkin. Tarjoa itsellesi mahdollisuus virkistäytyä ja hae esimerkiksi liikunnasta erilaisia mielenhyvän lähteitä, jotka auttavat sopeutumista.

### Huolehdi liikunnasta ja levosta

Liikunta hivelee mieltä ja riittävä yöuni virkistää. Kuulostelet jaksamistasi. Kehomme kaipaa liikuntaa voidakseen hyvin. Meidän tulisi rasittaa ja huoltaa tasapuolisesti aivoja, aisteja ja lihaksia.

### Lisätietoja

[www.mielenterveysseura.fi](http://www.mielenterveysseura.fi)



Suomen Mielenterveysseura



## Elämysten laivamatka

Tervetuloa elämysten laivamatkalle ystävien tai perheen kanssa. Onpa kyseessä lomamatka, kuntoilumatka tai vaikka syntymäpäiväjuhlat, valikoimastamme löytyy kaikille sopivaa ohjelmaa.

Silja Serenadella ja Silja Symphonylla pääset kävelykatua pitkin Tukholmaan, jossa on aina tarjolla kulttuuria, taidetta, muotia ja ihastuttavaa kahvilakulttuuria. Vietä lomapäivä Tukholmassa juuri haluamallasi tavalla ja nauti matkalla kauniista saaristomaisemasta sekä erilaisista palveluista.

Varaukset matkatoimistosta tai Siljalta puh. 0600 174 552 (1,64 €/vastattu puhelu + aina pvm/mpm.), yli 10 hengen ryhmät 010 804 123 (kiinteästä verkosta 8,21 snt/puh. + 5,9 snt/min ja matkapuhelimesta 8,21 snt/puh. + 16,9 snt/min).

**SILJA LINE**



## Sykkeennmittauksella saat laatua liikuntaan!

Syke on reaaliaikainen, luotettava ja yksilöllinen sydän- ja verenkiertoelimistömme toiminnan mittari.

Sykkeenn avulla mitataan liikunnan tehoa, jota voidaan vaihdella kuntotason ja liikuntatavoitteiden mukaan. Polar-syke mittarin lähettimen elektrodit mittaavat sydämen oman sähköisen järjestelmän toimintaa. Ne välittävät tiedon sydänlihaksen supistumisesta aiheuttavasta impulssista langattomasti rannelaitteeseen.

### Liikunnan aikaiseen sykkeeseen vaikuttavat monet asiat

- yksilölliset ominaisuutesi, kuten lepo- ja maksimisyke, harjoitustausta, sukupuoli ja perimä
- päivittäinen olotila, stressitaso, terveydentila, unen määrä, palautuminen rasituksesta tms.
- ruokailu, lääkitys



### Millä sykkeellä minun pitäisi liikkua?

Eri harjoitusalueet sopivat erilaisiin liikuntatavoitteisiin. Yleensä harjoitusalueet ilmoitetaan prosentteina maksimisykkeestä (% / HRmax). Maksimisykkeen määrittäminen on tarkin laboratoriossa rasiuskokeella tehtynä, mutta sen arvioimiseksi voi käyttää ns. Ikäkaavaa: 220 – ikä (ASCM 1990).

kevyt	50 – 60 % / HRmax
kevyt – kohtalainen	60 – 70 % / HRmax
kohtalainen – raskas	70 – 85 % / HRmax
raskas – maksimi	85 – 100 % / HRmax

**POLAR**<sup>®</sup>  
LISTEN TO YOUR BODY

Lisätietoja :  
[www.polar.fi/fi](http://www.polar.fi/fi)  
[www.polarpersonaltrainer.com](http://www.polarpersonaltrainer.com)

Aloittelijalle ja toipilaalle suositellaan kevyttä tai kohtalaista tehotasoa. Kokenut kuntoilija voi reippailla vähän rievakammin!

Valtakunnallinen kunnossa kaiken ikää (KKI) -ohjelma on

opetusministeriön sekä sosiaali- ja terveysministeriön rahoittama

toimintaohjelma, jonka muina taustayhteisinä ovat liikenne- ja

viestintäministeriö, ympäristöministeriö sekä Metsähallitus. Ohjelman

tavoitteena on auttaa yli 40-vuotiaita säännöllisen liikuntaharrastuksen

alkuun, lisätä heidän arkista liikkumistaan sekä luoda pysyviä liikunta-

palveluita aikuisten lähipiiriin. KKI-ohjelman toteutuksesta vastaa

Liikunnan ja kansanterveyden edistämisyksikkö LIKES.

**KKI-kunto-opas 60+** johdattelee aloittelevan liikkujan turvallisesti

liikuntaharrastuksen pariin. Kunto-oppassa on 24 viikon nousu-

johtainen kunto-ohjelma, jossa painottuvat erityisesti alaraajojen

lihasvoiman ja tasapainon harjoittaminen.

Oppasta löytyy lisäksi vinkejä muun muassa sauvakävelyyn,

rentoutumiseen ja arjen jaksamiseen.



SOSIAALI- JA TERVEYSMINISTERIÖ



LIIKENNE- JA  
VIESTINTÄMINISTERIÖ



YMPÄRISTÖMINISTERIÖ



METSÄHÄLLITYS



**Lisätietoja KKI-ohjelmasta**  
KKI-toimisto, Rautpohjankatu 8a,  
40700 Jyväskylä,  
www.kki.likes.fi

**Kunto-oppaan tilaukset**  
tilaukset@likes.fi

**Työryhmä**

Kaisa Koivunieni, KKI-ohjelma

Miia Mävelä, KKI-ohjelma

Kaisa Saarentola, KKI-ohjelma

Katri Väisänen, KKI-ohjelma

Elina Karvinen, ikänsittuutti

Anne Kettula

Suvi-Tuuli Forkka, Suomen Mielenterveysseura

Liisa Saarto, Suomen Mielenterveysseura

Sarianna Sipilä, Jyväskylän yliopisto

Seitsemäs uudistettu painos

Kuvat: Studio Juhla Sormi, Jyväskylä

Taiteo: Irene Manninen-Mäkelä

Kuvusvartteet: Casall Finland Oy, Riiika

Paino: Orava, Keuruu 2008

KKI

