

KKI

-kunto-opas



Lonkat kuntoon



etera 

OMRON
A Good Sense of Health

SILJA LINE 



Lähde liikkeelle!

LÄHDE LIIKKEELLE!

■ Tämä kunto-opas tarjoaa kahden kuukauden nousujohteisen kotiharjoitusohjelman jalkojen lihasvoiman ja tasapainon harjoittamiseen. Oppaan liikkeet on suunniteltu tilanteeseen, jossa toinen jalka on syystä tai toisesta lihasvoimaltaan heikompi. Tavoitteena on saada heikoman jalan voimat nopeasti samalle tasolle kuin vahvemmassa jalassa.

Ensimmäisten viikkojen aikana totutetaan heikompia lihaksia harjoitusliikkeisiin. Mikäli käytössäsi on liikkumisen apuväline tai tarvitset lähimmäisesi tukea, ota alkuviikkojen aikana käsituki esimerkiksi tuolin selkänojasta, pöydän reunasta tai seinästä. Muussa tapauksessa tee liikkeet alusta saakka ilman tukea.

Arvioi aina kuluneiden viikkojen jälkeen suoritumistasi ja etene sen mukaan uusiin viikko-ohjelmiin. Pidä har-

joittelustasi kirjaa ja jaksota harjoituspäiväsi tasaisesti koko viikon ajalle.

Jatkoviikkojen aikana harjoitukset kohdistetaan heikommalle jalalle. Harjoitusvastuksena käytetään omaa kehoa ja yksittäisten liikkeiden toistokertoja lisätään vähitellen. Liikekuvissa punainen nauha osoittaa heikompaa jalkaa oikean alkuasennon löytämiseksi. Viikkojen 3–4 liikkeissä käytetään harjoituskuminauhaa. Kuminauhoja löytyy urheilukaupoista ja hyvin varustettujen markettien urheiluosastoilta.

Tämän kunto-oppaan ohjelma on startti jalkalihasten ja tasapainon vahvistamiseen. Jatkoksi soveltuu KKI-kunto-opas 60+, jossa keskitytään kestävyyskunnan kohottamiseen sekä lihasvoiman ja tasapainon kehittämiseen.

Sisällys

- 2 Lähde liikkeelle!
- 3 Molemmat jalat yhtä vahvoiksi
- 4 **Viikot 1–2**, totuta lihakset harjoittelemaan
- 5 **Viikot 3–4**, vahvista heikompaa jalkaa
- 6 **Viikot 5–6**, enemmän voimaa lihaksiin
- 7 Ole aktiivinen – etsi arkeesi erilaisia vaihtoehtoja
- 8 **Viikot 7–8**, kuntopiirillä vaihtelua
- 10 Varmuutta ulkoiluun ja liikkumiseen
- 11 KKI-kunto-opas 60+

Liiku ulkona päivittäin!

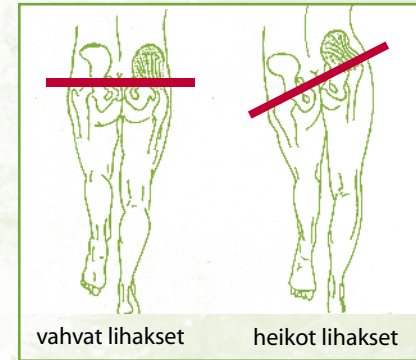


MOLEMMAT JALAT YHTÄ VAHVOIKSI!

Jalkojen heikko lihasvoima on keskeinen syy liikkumisvaikeuksiin ja siten heikentyneeseen toimintakykyyn. Heikentyneen lihasvoiman lisäksi se, että toinen jalka on selvästi toista jalkaa heikompi, altistaa liikkumiskyvyn ongelmille ja kaatumistapaturmille. Tutkimusten mukaan lihasvoima heikkenee 1–2 prosenttia vuodessa keski-ikästä eteenpäin. Tämän ikään-tyntymismuutoksen lisäksi jalkojen voimaa heikentävät nivelten sairaudet (esim. polven tai lonkan kuluma), vammat (kuten lonkkamurtuma), kipu ja vähäinen liikunta.

Jalkojen lihasvoiman lisääminen on helppoa. Lihasvoimaa voidaan lisätä jopa 20 prosenttia oikein suunnitellulla harjoittelulla jo muutamassa kuukaudessa. Harjoittelussa on tärkeää, että lihas työskentelee melko suurta vastusta vastaan. Vastukseksi käy etenkin harjoittelun alkuvaiheessa kehon paino. ”Tuolilta ylösnousu -liike”, portaiden kävely ja erilaiset kyykistymiset ovat mainio tapa lisätä reiden etuosan lihasten voimaa ja siten parantaa suorituskykyä näissä keskeisissä, päivittäin toistuvissa liikkeissä. Voiman lisääntymisen kannalta on myös tärkeää, että lihas väsy harjoituksen aikana. Tästä syystä liikkeitä tehdään useita kertoja peräkkäin. Esimerkiksi ”Tuolilta ylösnousu -liike” on syytä toistaa niin monta kertaa, että reiden lihaksissa tuntuu selvästi väsymystä.

Harjoittelun tulee olla säännöllistä ja toistua riittävän usein. Mikäli harjoittelu on riittävän raskasta (esim. lihas väsy harjoituksen seurauksena), kolme kertaa viikossa toteutettu harjoitus riittää suorituskyvyn paranemiseen. Harjoitus on puolestaan ollut liian raskas, jos olet harjoituksesta väsynyt vielä seuraavanakin päivänä. Äkillinen, lisääntyvä tai pitkittyvä kipu on syytä tarkistuttaa lääkärillä.



Tarkkaile lantiosi liikettä

Pakaran ja lonkaseudun lihasten sekä reisilihasten voimaa ja tukea tarvitaan kävelyn eri vaiheissa. Mikäli lihakset ovat heikot, askelvaiheessa painon siirtyessä heikolle jalalle, (toisen jalan kohotessa hetkellisesti ylös askeltamaan eteen) ilmenee lihasten tuen pettäminen. Tämä näkyy kävelyssä ”onnahtamisena” (ks. piirroskuva yllä).

Selvitä oma lähtötilanteesi

Asetu seisomaan kokovartalopeilin eteen.

1. Siirrä paino ensin vahvemmalle jalalle (kuvan esimerkissä oikea jalka). Nosta toinen jalka ylös alustalta. Tarkkaile lantiosi asentoa. Pysykö lantiosi tasaisesti vaakatasossa ja lihaksilla hallinnassa?
2. Siirrä paino seuraavaksi heikommalle jalalle ja nosta toinen jalka ylös. Kuvassa oikean puolen heikkous ei tue yhden jalan seisoma-asentoa ja lantio putoaa vasemmalta alas eli ”onnahtaa”.
3. ”Onnahtamisen” korjaamiseksi tulee aktivoida heikkomman jalan pakarän ja takareiden lihakset. Ohjeita aktivoimiseen löydät tämän oppaan ohjeista. Lihasten vahvistuessa lantionhallinta helpottuu.

Tasavahvat jalat ja lantion hallinta ovat edellytys joustavalle ja varmalle kävelyllä.

VIIKOT 1–2 Totuta lihakset harjoittelemaan

Kotiharjoitteluohjeet

Toista jokaista liikettä 8 kertaa. Siirry joustavasti liikkeestä toiseen. Tee koko ohjelma 2 kertaa peräkkäin ja harjoittele viikon aikana 3–4 eri päivänä.

Seuraa harjoittelun etenemistä kirjaamalla suorituksesi. Arvioi viikolla 2 omaa suoriutumistasi ja etene sen mukaan ohjelmassa eteenpäin.



1.a

◀ 1.a Istumasta seisomaan

- Istu tuolilla.
- Kallista ylävartaloa eteen.
- Nouse seisomaan.
- Laskeudu jarruttaen takaisin istumaan.
- Tasapainon varmistamiseksi ota käsituki esimerkiksi tuolin selkänojasta.



1.b

Mikäli sinulla on ongelmia polviesi kanssa (esimerkiksi nivelrikko), tee tuolilta nousun ja istumisen sijaan vaihtoehtoliike 1b.

◀ 1.b Suoran jalan nosto

- Istu tuolin etureunalla, hyvässä ryhdissä, polvi suorana edessä ja kantapäätä alustalla.
- Nosta jalka hitaasti ylös reisilihasta jännittäen.
- Laske jarruttaen kantapäätä alustalle.
- Huomioi polven ja varpaiden suunta suoraan ylöspäin.
- Polvi pysyy suorana koko liikkeen ajan.



▲ 2. Askeleita sivulle ja viereen

- Seiso jalat vierekkäin.
- Siirrä paino oikealle jalalle ja ota vasemmalla askel sivulle.
- Tuo oikea jalka vasemman viereen.
- Tee sama liike toiseen suuntaan.



Heikon lihaksen harjoitteluun voi kuulua alussa lihaskivut. Harjoittelun jatkuessa säännöllisenä 1–2 viikkoa, väsyminen ja lihaskivut vähitellen katoavat.

ARVIOI HARJOITTELUASI VIIKOLLA 2

Jaksatko tehdä liikkeitä 8 kertaa, 2 sarjaa, kolmena päivänä viikossa?

■ Harjoittelu tuntuu vielä raskaalta ja suoritusmäärät jäävät alle tavoitteen.

▶ Harjoittele vielä lisäviikko tämän sivun ohjeilla.

■ Harjoittelu tuntuu jo helpolta ja suoritusmäärät ylittyvät.

▶ Siirry seuraavan sivun uusiin liikkeisiin.

viikko	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
1							
2							
lisä- viikko							

Kirjaa harjoituskertasi (tukkimiehen kirjanpito).

◀ 3. Näpätystä eteen ja taakse

- Seiso ryhdikkäänä, paino heikommalla jalalla.
- Näpätä toisen jalan varpailla eteen ja taakse.
- Tee sama toisella jalalla.
- Tasapainon varmistamiseksi ota tukea tuolista.

VIIKOT 3-4 Vahvista heikompaa jalkaa

Kotiharjoitteluohjeet

Toista jokaista liikettä 10 kertaa. Siirry joustavasti liikkeestä toiseen. Tee koko ohjelma 2 kertaa peräkkäin, mutta pidä kierrosten välissä 1 minuutin tauko. Harjoittele viikon aikana 3-4 eri päivänä. Kirjaa ja arvioi harjoittelusi.



Mikäli sinulla on ongelmia polviesi kanssa, korvaa liike 1 sivun 4 liikkeellä 1b.



▲ 1. "Istu kuumalle hellanlevylle"

- Istu tuolin reunalla, heikompi jalka hieman edempänä.
- Nouse hitaasti seisomaan, paino ohjattuna heikommalle jalalle.
- Laskeudu jarruttaen tuolia kohti kuin olisit istuutumassa.
- Tuntiessasi tuolin tason, ponnista heti seisomaan.
- Huomioi polvien ja varpaiden sama suunta eteenpäin koko liikkeen ajan.



◀ 3. Kuminauha vastustaa jalan ojennusta

- Istu tuolilla, heikompi jalka edessä kuminauha kierrettynä etummaisien jalan kantapään alta takimmaisien nilkkaan (8-muoto).
- Ojenna ja koukista heikompaa jalkaa.
- Koukista nilkkaa tehostaaksesi ojennusta.

▲ 2. Kuminauha vastustaa askeleita sivulle

- Istu tuolilla, jalkapohjat alustalla, kuminauha polvien päällä, jalkojen ympärillä.
- Loitonna ja lähennä heikompaa jalkaa sivulle ja takaisin.



◀ 4. Näpätys eteen, sivulle ja taakse

- Seiso paino heikommalla jalalla.
- Näpätä toisen jalan varpailla eteen, sivulle ja taakse.
- Tasapainon varmistamiseksi ota tuki tuolin selkänojasta.

Suuntaa harjoituksesi tietoisesti heikommalle jalalle. Pyri pitämään lantiosi vaakalinjassa (katso sivu 3).

Tarkkaile polviesi asentoa. Oikeassa linjassa polvet ja varpaat osoittavat samaan suuntaan koko liikkeen ajan.

ARVIOI HARJOITTELUASI VIIKOLLA 4

Jaksatko tehdä liikkeitä 10 kertaa, 2 sarjaa, 3-4 päivänä viikossa?

■ Harjoittelu tuntuu vielä raskaalta ja suoritusmäärät jäävät alle tavoitteen.

▶ Harjoittele vielä lisäviikko tämän sivun ohjeilla.

■ Harjoittelu tuntuu jo helpolta ja suoritusmäärät ylittyvät.

▶ Siirry seuraavan sivun uusiin liikkeisiin.

viikko	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
1							
2							
lisäviikko							

Kirjaa harjoituskertasi (tukkimiehen kirjanpito).

VIIKOT 5–6 Enemmän voimaa lihaksiin!

Kotiharjoitteluohjeet

Tee jokaista liikettä 12 kertaa. Siirry joustavasti liikkeestä toiseen. Tee koko ohjelma 3 kertaa peräkkäin, mutta pidä ohjelmien välissä 1 minuutin tauko. Harjoittele viikon aikana 3–4 eri päivänä. Kirjaa ja arvioi harjoittelusi.



▲ 1. Askelkyykky taakse

- Seiso hyväryhtisenä.
- Aseta vahvempi jalka askeleen mitan taakse, varpaat maahan.
- Kyykisty heikommalla jalalla alas.
- Ponnista ylös.
- Käsituki helpottaa alkuvaiheessa.
- Kyykisty vain niin alas, kuin polvissasi tuntuu hyvältä.



VENYTTELE

◀ 3. Jalan työntö taakse

- Istu tuolilla sivuttaisesti.
- Pidä heikompi jalka takana, toinen jalka edessä.
- Työnnä takana olevaa jalkaa taaksepäin.
- Tunne venytys nivusalueella.

Ulkoilu piristää ja vahvistaa. Lähde rohkeasti toisten mukaan (katso sivu 7).

ARVIOI HARJOITTELUASI VIIKOLLA 6

Jaksatko tehdä liikkeitä 12 kertaa, 3 sarjaa, 3–4 päivänä viikossa?

- Harjoittelu tuntuu vielä raskaalta ja suoritusmäärät jäävät alle tavoitteen.
- ▶ Harjoittele vielä lisäviikko tämän sivun ohjeilla.
- Harjoittelu tuntuu jo helpolta ja suoritusmäärät ylittyvät.
- ▶ Siirry seuraavan sivun uusiin liikkeisiin.

viikko	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
1							
2							
lisä- viikko							

Kirjaa harjoituskertasi (tukkimiehen kirjanpito).

4. Kantapään painaminen alustaan ▶

- Tukeudu käsillä seinään.
- Pidä heikompi jalka suorana takana, toinen jalka askeleen edessä ja polvi koukussa.
- Paina takimmaisesta jalan kantaa alustaan.
- Tunne venytys pohkeessa.



Ole aktiivinen ja etsi erilaisia vaihtoehtoja arkeesi

Kotivoimistelun lisäksi etsi rohkeasti muitakin vaihtoehtoja jalkojesi vahvistamiseen.

Kuntosalilta löytyy sopivia laitteita, joilla harjoittelu kohdistuu lonkan ja reiden lihaksiin tehokkaasti.

Pyydä apua laitteiden käyttöön ja vastuksen säätämiseen kuntosalin ohjaajalta.



◀ Stepperissä askeltaen painonsiirto jalalta toiselle (heikommallekin puolelle) tehostuu. Muista lantionhallinta (katso sivu 3)!



◀ Jalkaprässissä kehität reisilihaksia. Liikkeen voit tehdä joko molemmilla jaloilla yhtä aikaa työntäen tai vain yhdellä jalalla kerrallaan. Muista pitää polvi ja varpaat suoraan ylöspäin koko liikkeen ajan.

Monet arjen askareet ovat erinomaisia lisäharjoituksia jalkojen vahvistamiseen. Kiinnitä huomiota työskentelyasentoosi esimerkiksi

- puiden pilkkomisessa tai kantamisessa,
- imuroidessa ja
- pyykkien ripustamisessa.



Kokeile vesijuoksua, vedessä kävelyä ja vesimarssia. Vesi vastustaa sopivasti liikettä, mutta myös keventää nivelten kuormitusta.



▼ Lonkkien loitonnuksella lähennys tasaisella vauhdilla ja molemmilla jaloilla yhtäaikaaisesti kehittää lonkan ympäröivien lihasten voimaa.



Hyödynnä erilaiset maastot harjoittelussasi. Loivankin ylä- ja alamäen kävelyssä tai noustessasi mäkeä sivuttain saat haastetta painonsiirtoihin ja lihasponnistuksiin.

VIIKOT 7–8 Kuntopiirillä vaihtelua!

Kotikuntopiirin ohjeet

Toista jokaista liikettä 15 kertaa. Siirry liikkeestä toiseen marssien paikallasi 20–30 laskien. Tee koko ohjelma 2–3 kertaa peräkkäin, mutta pidä ohjelmien välissä 1 minuutin tauko. Tee kuntopiiri-harjoitus 3–4 päivänä viikossa.

Lantion hallinta ja tasavahvat jalat pitävät sinut pystyssä.

2. Kyykkyyn ja ylös varpaille ▶

- Seiso kapeassa haara-asennossa.
- Kyykisty koskettaen sormilla säärtien ulkoreunaan.
- Kyykisty vain niin alas, kuin polvissasi tuntuu hyvältä.
- Ojentaudu seisomaan ja jatka ylös varvastukseen.
- Palaa lopuksi lähtöasentoon.
- Säilytä varpaiden ja polvien asento eteenpäin kyykkyasennossa.
- Pidä paino tasaisesti molemmilla jaloilla.



Mikäli sinulla on ongelmia polviesi kanssa, korvaa liike 1 sivun 4 liikkeellä 1b.

▲ 1. Portaalle vuorotahtiin ylös ja alas

- Seiso portaan edessä.
- Nouse heikommalla jalalla ensin portaalle ja astu toinen viereen.
- Laske jarruttaen heikompi jalka ensin takaisin alaportaalle ja astu toinen viereen.



▲ 3. Askelkyykky taakse

- Seiso hyväryhtisenä.
- Aseta vahvempi jalka askeleen mitan taakse ja pidä varpaat maassa.
- Kyykisty heikommalla jalalla alas ja ponnista takaisin ylös.
- Tukeudu tarvittaessa tuolin selkänöjaan.
- Kyykisty vain niin alas, kuin polvissasi tuntuu hyvältä.

Venyttely



▲ 5. Kantapään painaminen alustaan

- Tukeudu käsillä seinään tai tuoliin.
- Pidä heikompi jalka suorana takana, toinen jalka askeleen edessä ja polvi koukussa.
- Paina takimmaisena jalan kantaa alustaan.
- Tunne venytys pohkeessa.



▲ 4. Ylävartalon kallistus eteen

- Istu tuolin reunalla, selkä suorana.
- Aseta heikompi jalka suoraksi eteen. Pidä kanta maassa ja nilkka koukussa.
- Kallistu selkä suorana eteenpäin.
- Tunne venytys reiden takaosassa.



ARVIOI HARJOITTELUASI VEEKOLLA 8

Jaksatko tehdä liikkeitä 15 kertaa, 2–3 sarjaa, 3–4 päivänä viikossa?

■ Harjoittelu tuntuu vielä raskaalta ja suoritusmäärät jäävät alle tavoitteen.

▶ Harjoittele vielä lisäviikko tämän sivun ohjeilla.

■ Harjoittelu tuntuu jo helpolta ja suoritusmäärät ylittyvät.

▶ Hienoa! Olet jaksanut edetä ohjelman loppuun. Tiedäthän, että lihasvoimaa ei voi varastoida! Ota jatko-ohjelmaksi KKI-kunto-opas 60+ (ks. sivu 11) tai jatka muuten rohkeasti liikkuamista omatoimisesti.

viikko	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
1							
2							
lisäviikko							

Kirjaa harjoituskertasi (tukkimiehen kirjanpito).

◀ 6. Jalan työntö taakse

- Istu tuolilla sivuttain.
- Pidä heikompi jalka takana ja toinen jalka edessä.
- Työnnä takana olevaa jalkaa taaksepäin.
- Tunne venytys nivusalueella.

Varmuutta ulkoiluun ja liikkumiseen

Koetko liikkumisesi epävarmaksi? Oletko huomannut, että ulkoilu ja liikkuminen ovat salakavalasti vähentyneet arjestasi?

Mitä pidempään epävarmuuden tunne ohjaa käyttäytymistäsi, sitä heikommaksi fyysinen kuntosi laskee ja toimintakykysi heikkenee. Pahimmassa tapauksessa omassa kodissa asumisen aika lyhenee.

Kokeile aluksi ulkoilua omassa pihassa ja usko omiin kykyihisi selviytyä. Huomaat ulkoilun virkistävän, auttavan jaksamaan ja kohottavan elämänlaatuasi. Kutsu tueksi ystäviä ja lähimmäisiä, joiden kanssa liikkuminen on hauskaa.

Aikaisemmin kaatuneista joka toinen kaatuu uudestaan ennemmin tai myöhemmin. Kaatumista voi ennaltaehkäistä säännöllisellä liikunnalla sekä tasapainon ja keuhonhallinnan harjoittamisella.

Turvallisen liikkumisen kannalta on tärkeää harjoitella itselleen tasavahvat jalat ja hyvä kehon kokonaishallinta, joka pitää pystyssä horjahdustilanteissakin.



Vinkkejä liikkumiseen

- Hae ulkona liikkumisesta uusia kokemuksia.
- Ulkoiluystävät esimerkiksi eläkeläisjärjestöissä ovat sinua varten. Ota rohkeasti yhteyttä!
- Sauvat tai liikkumisen apuväline antavat lisätukea. Jätä apuvälineet kuitenkin pois heti tarpeen lakattua, sillä niidenkin käyttöön helposti tottuu.
- Hanki hyvät ja tukevat ulkoilukengät.
- Kengän pohjaan kiinnitettävät liukuesteet turvaavat liikkumista talven liukkailla.



Ulkoilu on jokaisen etuoikeus!



KKI-kunto-opas 60+

■ KKI-kunto-opas 60+ johdattelee aloittelevan liikkujan turvallisesti liikuntaharrastuksen pariin. Kunto-oppaassa on 24 viikon nousujohteinen kunto-ohjelma, jossa keskitytään sekä kestävyyskunnon että lihasvoiman ja tasapainon kehittämiseen. Opas sisältää monipuolisia viikko-ohjelmia, joissa harjoittelun tukena käytetään kotoa helposti löytyviä välineitä, kuten tuolia, pyyhettä ja vesipulloa. Venyttelyliikkeisiin löytyy myös monenlaisia vaihtoehtoja.

KKI-kunto-opas 60 + on erinomainen jatko-ohjelma Lonkat kuntoon -oppaan jälkeiseen omatoimiseen harjoitteluun.

Muita KKI-kunto-oppaita ovat KKI-kunto-opas 40+, SuomiMiehen kunto-opas sekä Tartu tilaisuuteen, ota tavaksi! -painonhallintaopas. Oppaat ovat maksuttomia ja saatavilla myös ruotsinkielisinä.

Viikot 17, 18 ja 19

KESTÄVYYSLIIKUNTA
Käsi kestävyysliikuntaohjelma sivulta 4.

VOIMA- JA TASAPAINOHARJOITTELU
Tehostä liikkeitä kuminauhaa. Liikuntaan sopivia, noin 1 cm:n levyisiä, erilaisia kuminauhoja myyvät ompelu- ja muovialan liikkeet. Liheshäiriöistä on tällaisia erilaisia vaihtoehtoja vaimenteluikätyöön. Liikkeissä 1, 2 ja 4 voit käyttää myös 1-3 kg:n tarapainoja raskautta.

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

Alkuvieritys
Aloita ohjelma litukaa lämmittävällä venyttelyllä. Kävelä paikallaan reippaasti muutaman minuutin ajan.

1. Marsii A

- Aseta kuminauha raskuohin.
- Marsi paikallaan pohja ylös nostaan.
- Kädet liikkuvat tehokkaasti.
- Levitäksöö häntä asennossa saat sopivan vastuksen.

2. Jalat toistensa sivulle

- Aseta kuminauha raskuohin.
- Seiso seinän tai tuolin väreissä, ota tukea.
- Tunnne vastus.
- Säilytä hyvä ryhti.
- Tehyksi toistot tee samaa toisella jalalla.

huomi!

- Vko 17 ja 18 kätöksi seinää.
- Vko 19 ilman kätöksiä, lähellä seinää.

3. Työnö ja vastustus

- Istu selkänopilla tuolissa taka-kannessa, nojaten selkänopaan. Aseta kuminauha toisen jalan alle, pidä kuminauhan päitä käsilläsi.
- Työnöä jatka suoraksi eteen kuminauhan vastustusta lisättä.
- Jarruta liikettä polven koukistamisella.
- Suorita liike myös toisella jalalla.

4. Näpättykset A

- Seiso oikealla jalalla, oikea kyli seinän päin, ota luki tarvittaessa seinää.
- Hääyitä vasemman jalan varpalle eteen, taakse, sivulle ja väliin.
- Kokkely ensin liikettä kolme otaki ja tee sitten toista sivut kolme.

huomi!

- Vko 17 ja 18 seinäruki
- Vko 19 kuminauhan tai nostotaan käsilläsi

VENYTTELYLIKE
Etäreiden ja polkeen venytys B

- Aseta tuolin selkänopaa sivulle vasen. Nosta toisen jalan tuolille, ota tuki selkänopasta.
- Säilytä lantion ja ristatsehdän linja suorana.
- Pidä hetki rentouta.
- Toista venytys molemmilla jaloilla muutaman kerran.

4. Vainaa jalkoihin
liikkeissä 1, 2 ja 3.
Vaimenteluikätyö ja tarapainoa liikkeissä 2 ja 4.

5. Kytkky B

- Seiso jalki yhdessä.
- Tee rytmikkäitä ja ryvää polven koukistuksia ja ommeluksia.
- Säilytä hyvä ryhti.

6. Jalat kosketus vartalon takana

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

Viikot 21, 22 ja 23

KESTÄVYYSLIIKUNTA
Käsi kestävyysliikuntaohjelma sivulta 4.

Muita loppuvenytyksiä:
Etsiä viikoilta 4, 8, 12, 16 ja 20

KUNTOPIIRI
Kuntopiiri on tehokasta kuntoharjoittelua, jossa ohjataan liikkeenä toiseen. Tehostä harjoitusta lisäämällä kuntopiirin kestäväksi viikoksi.

- **Viikko 21:** 10 toistoa / äike 7 x koko voim
- **Viikko 22:** 10 toistoa / äike 2 x koko voim
- **Viikko 23:** 10 toistoa / äike 3 x koko voim

Alkuvieritys
Esimerkiksi pieni kävelylenkki talon ympäri ja takaisin.

1. Haarakyykky V

- Seiso nivelissä haara-asennossa, jalkateret ulospäin.
- Suorita pumpaavaa ylös ja alas liikettä polvista koukistaen.
- Säilytä hyvä ryhti.

2. Polvennosto kynärkosketuksella

- Seiso kapeassa haara-asennossa.
- Nosta polvi ylös ja kosketa sitä vastakkaisella kynänpäällä.
- Tee sama toisen jalan.

3. Joutokyykky B

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

4. Kulmasoutu V

- Tee kätöksi sahausliikettä.
- Nosta käsi kynnänpäälle edellä, vie puomi läheite kannoiksi.
- Pidä käsi lähellä vartaloa.
- Käsiopittuna voit käyttää esim. 1 kg:n rippusasia, mehkapurkkiä tai panna.

5. Kytkky B

6. Jalat kosketus vartalon takana



■ KKI-kunto-opas-sarjan **Lonkat kuntoon -opas** ohjaa turvallisin ohjein harjoittamaan lonkkaa ja heikompaa jalkaa entistä toimintakykyisemmäksi. Opas sisältää kahdeksan viikon kotiharjoitteluohjelman, jossa keskitytään lihaskunnan, koordinaation ja tasapainon vahvistamiseen sekä lantion hallintaan. Opas soveltuu lonkkaleikkattujen tai leikkaukseen valmistautuvien kotikuntoutukseen. Tavoitteena on saada molemmat jalat yhtä vahvoiksi ja päästä jatkamaan liikkumista rennosti entiseen tapaan.

Valtakunnallinen Kunnossa kaiken ikää (KKI) -ohjelma kannustaa yli 40-vuotiaita aloittamaan liikunnallisen elämäntavan. Ohjelman tavoitteena on arkiliikunnan ja liikuntaharrastusten avulla lisätä aikuisväestön terveyttä ja hyvinvointia sekä luoda pysyviä liikuntapalveluja. KKI-ohjelman toimintaa rahoittavat opetusministeriö sekä sosiaali- ja terveysministeriö. Mukana ohjelmassa ovat myös liikenne- ja viestintäministeriö, ympäristöministeriö sekä Metsähallitus. KKI-ohjelman toteutuksesta vastaa Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES.



K K I

Lisätietoja KKI- ohjelmasta

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

Kunto-oppaiden tilaukset

tilaukset@likes.fi

Työryhmä

Anne Kettula, fysioterapeutti
Sarianna Sipilä, tutkimusjohtaja, dosentti,
Suomen gerontologian tutkimuskeskus
Jyrki Komulainen, dosentti, ohjelmajohtaja,
KKI-ohjelma
Harri Selänne, ylilääkäri, LKT, LIKES-tutkimuskeskus

Arvokkaita kommentteja kunto-oppaan suunnitteluun ovat antaneet

Sirkka-Liisa Tuurihalme, osastonhoitaja,
Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri
Pirkko-Liisa Aro, osastonhoitaja,
Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri
Riitta Niemi, fysioterapeutti, Kauhajoen terveyskeskus
Sirkka Rajala, työterveysfysioterapeutti,
Alajärven kaupunki



OPETUSMINISTERIÖ



SOSIAALI- JA TERVEYSMINISTERIÖ



LIIKENNE- JA
VIESTINTÄMINISTERIÖ



YMPÄRISTÖMINISTERIÖ



METSÄHALLITUS



Toimitus: Katri Väisänen
Taitto: Irene Manninen-Mäkelä
Kuvat: Studio Mielty, Isokyrö
Kuvausvaatteet: Casall Finland Oy
Paino: Otavan Kirjapaino, Keuruu 2009