

A photograph of two elderly men on an indoor tennis court. They are shaking hands over the net, both smiling. The man on the left is wearing a dark blue and white striped sweater and black shorts with orange trim. The man on the right is wearing a blue polo shirt under a grey zip-up jacket and dark shorts. He is holding a tennis racket. The background shows the blue court surface, a blue curtain, and the wooden structure of the indoor facility.

Aktiivinen arki ja lihaskunnon merkitys

Sami Tynjälä (LitM)
Kuortaneen urheiluopisto

LIKKUMISEN SUOSITUKSISTA POHJAA



VIREYTTÄ LIKKUMALLA

Pohdi omaa arkeasi:

Mistä oma arkiaktiivisuutesi muodostuu ja minkä verran sitä on?

Onko liikkuminen säännöllistä? Mikä saa sinut liikkumaan?

Haastatko itseäsi riittävästi – hikoilu ja hengästyminen?

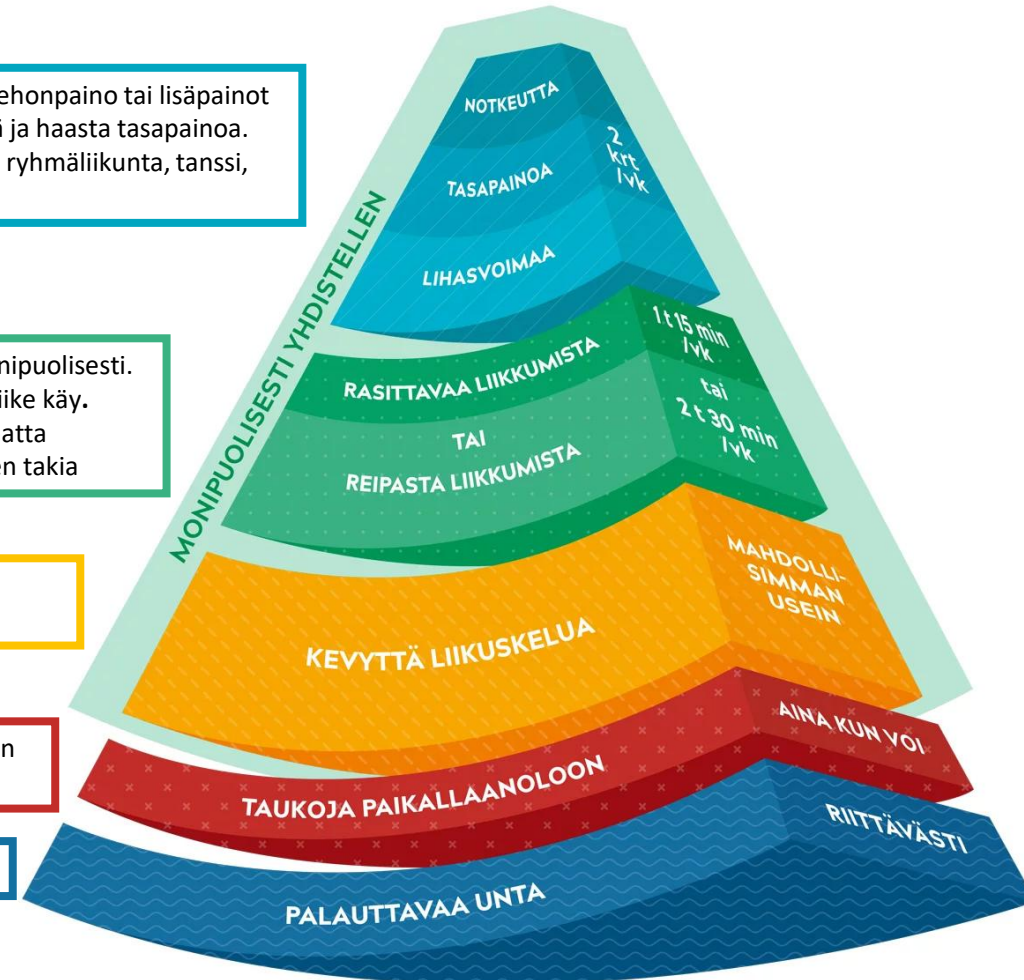
Vähintään 15 min / kerta. Kehonpaino tai lisäpainot
Kuormita suuria lihasryhmiä ja haasta tasapainoa.
Mieti oma tapasi: kuntosali, ryhmäliikunta, tanssi,
kotivoimistelu.

Matalatempoista liikuntaa säännöllisesti ja monipuolisesti.
Valitse oma tapasi – kaikki sykettä nostattava liike käy.
Reipas = pystyt puhua hengästymisestä huolimatta
Rasittava = puhuminen hankalaa hengästymisen takia

Hyötyliikuntaa kotona päivittäin ja
mahdollisimman paljon. Autottomuus!

Vähintään 5 min liikettä istuttua tuntia kohden
välttämällä pitkäaikaista istumista.

7-8h laadukasta katkeamatonta unta yössä





AVAINSANA ON
ARKIAKTIIVISUUS

ARKIAKTIIVISUUS KUNNIAAN !

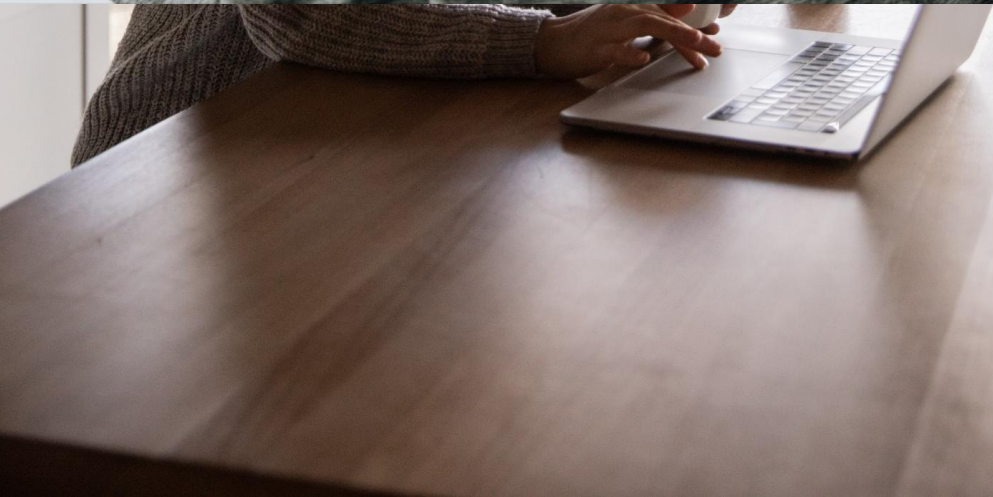
- Hyödynnä asiointimatkat aktiivisesti
- Jätä autosi aina kauimmaiseen parkkiruutuun tai mene kauppaan kävellen
- Valitse rappuset hissien sijaan
- Kävele kun puhut puhelimessa
- Pidä seisomataukoja pitkin päivää
- Hyödynnä television katseluaika
 - Mikä olisi sinulle hyvä tapa?
- Askeltavoite päivää kohden?

Lihaskuntoharjoittelu on monipuolista

• Lihaskuntoharjoittelun eri muotoja:

- Kahvakuula
- Kuntosali
- Kehonpainoharjoittelu
- Kuminauhaharjoittelu
- Kahvanauhat
- Kunto- ja painopallot
- Pallo- ja mailapelit
- Voimistelu
- Tanssi
- Hyötyliikunta



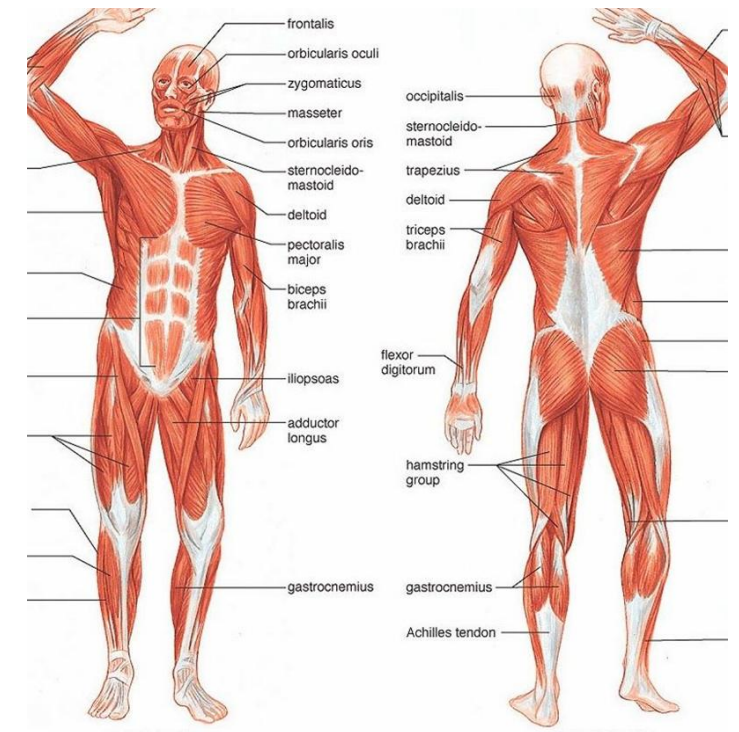


LIHASKUNNON MERKITYS

- Mahdollistaa arjen toimintakyvyn: kävely, portaat, nostaminen ja kantaminen
 - Tukee itsenäistä selviytymistä ja liikkumista, esim kaatumisten ehkäisy
 - Hyvä lihasvoima tukee tasapainoa ja kehonhallintaa
 - Vahvistamattomat lihakset heikkenevät ja venyttämättömät lihakset lyhenevät
 - Vilkastuttaa elimistön perusaineenvaihduntaa tukien luita ja niveliä
-
- Seurauksena:
 - Ryhti lysähtää
 - Säryt ja kolotukset lisääntyvät
 - Väsy nopeammin

Ruoki lihaksiasi

- Lihasmassa alkaa heikentyä 30 ikävuoden jälkeen niin, että 50 vuoteen mennessä se on pienentynyt 10 % ja 70 vuoteen mennessä noin 40 %.
- Lihasvoimat heikkenevät 1–2 % vuodessa 50. ikävuoden jälkeen ja heikkeneminen kiihtyy 65. ikävuoden jälkeen.
- **Eli etenkin iän karttuessa hyvän lihaskunnon merkitys hyvinvoinnille ja toimintakyvyn säilyttämiselle korostuu.**
- Lihaskuntoharjoittelu suurentaa lihaskudoksen ja pienentää rasvakudoksen osuutta.
- Muista syödä ennen ja jälkeen liikuntasuorituksen
Saat parhaimman hyödyn elimistöllesi



Mitä lihasryhmiä kannattaa erityisesti harjoittaa?

- **Polven ojentajalihakset**

- Tuolista ylösnouseminen, portaiden käveleminen
- Kyykyt/minikyykyt (tuolilta yhdellä jalalla)

- **Nilkan ojentaja- ja koukistajalihakset**

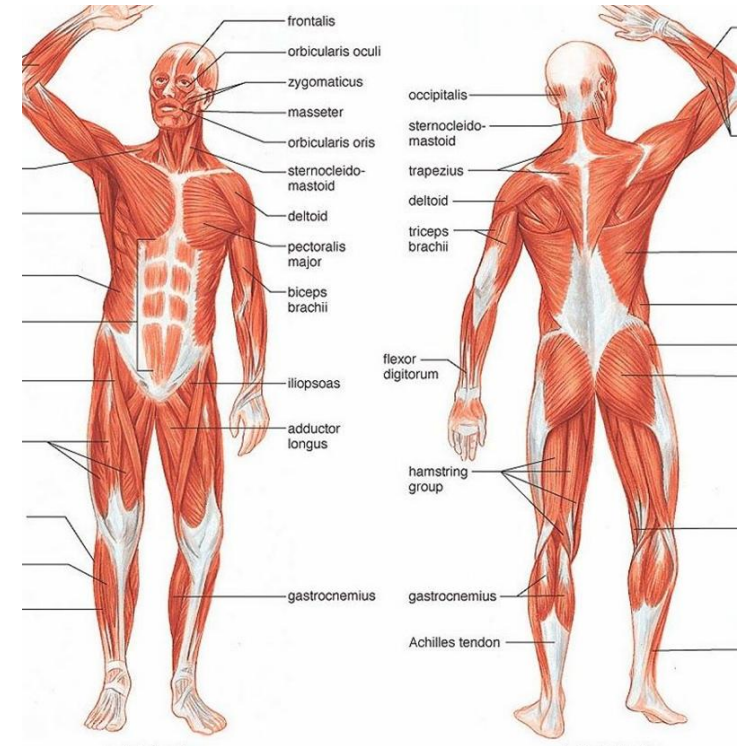
- Varpaille ja kantapäille nousut tukea vasten
- Erityisen tärkeitä tasapainon ylläpidossa ja kävelyssä
 - Heikoin lenkki ikääntyneillä kävelyssä

- **Lonkan liikkuvuus- ja voimaharjoitukset**

- Lonkankoukistajat, pakarot, takareidet – esim. lonkan loitonnuksen/ojennuksen seisten (kuminauha apuna)

- **Keskivartalo (vatsa ja selkä)**

- Erilaiset kierto- ja kiertoliikkeet esim. seisten (kuminauhaa voi hyödyntää tässäkin apuna)
- Tukee selkärankaa ja kehon ryhtiä, tasapaino ja liikkeen hallinta, alaselän kivut jne.





- Tärkeintä on löytää itselle mielekäs tapa liikkua säännöllisesti
- PPPP
- Liiku, mutta älä suostu liikkumaan tavalla, joka tuntuu epämukavalta
- Liiku itsellesi sopivalla tavalla ja teholla: tunnista omat rajasi, tiedosta ikäsi ja mahdollisten sairauksien vaikutus
- Muista, että omat rajasikin voivat vaihdella eri päivinä. Ole itsellesi armollinen. Seuraava päivä on jo parempi.