

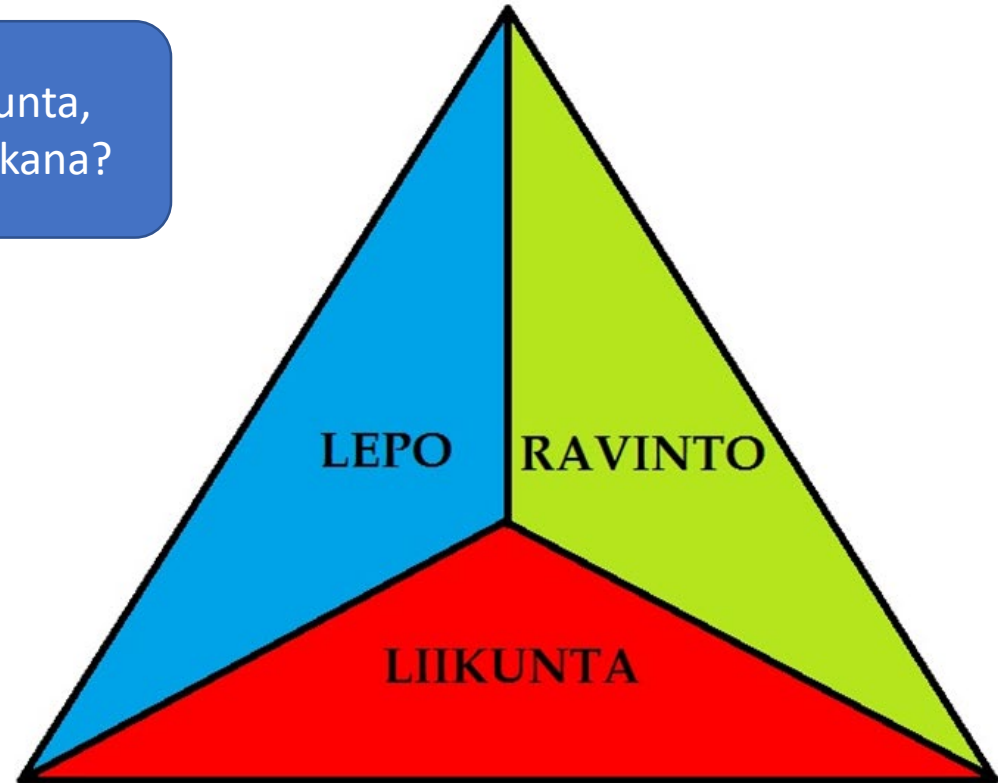
# Liikunta ikäntyvän arjessa

**Antti Anttonen**  
hyvinvointikoordinaattori  
Hollolan kunta



# Hyvinvoinnin kolmio

Mieti kulunutta viikkoasi, onko sinulla ollut liikunta, ravinto ja lepo tasapainossa kuluneen viikon aikana?



# Ravinto

- Terveellisen ja monipuolisen ravinnon merkitystä ei voi liikaa korostaa
- Säännöllinen ateriaritmi on olennainen osa jaksamista ja vaikuttaa mm. työkykyyn. Parasta on löytää itselle sopiva ateriaritmi, joka on useimmilla meistä 3-4 tuntia (aterian tai välipalan väli)
- Pitkät ateriovälit aiheuttavat toisaalta nälkää ja liiallista vatsan täyteen ahmimista
- Päivän laadukas ruokavalio starttaa monipuolisesta aamupalasta, jolla kannattaa nauttia myös proteiinia

# SYÖ HYVÄÄ

JOKAISELLE LÖYTYY TAPA SYÖDÄ HYVIN

LISÄÄ 	VAIHDA 	VÄHENNÄ 
Juureksia & vihanneksia eri väreinä	Valkoinen leipä, riisi & pasta täysjyväisiin tuotteisiin	Suolan lisäämistä ruokaan, suolaisia leipiä, leikkeleitä ja juustoa
Herneitä, papuja ja linssejä	Voi ja voita sisältävät levitteet margariineihin ja kasviöljyihin	Limuja, energiajuomia, mehuja Makeisia, makeita leivonnaisia Sokerisia jogurtteja ja viilejä
Marjoja ja hedelmiä eri väreinä	Rasvainen maito, piimä, jogurtti ja juustot vähärasvaisempiin	Makkaroita ja leikkeleitä Naudan-, sian- ja lampaan lihaa
Kalaa ja muita mereneläviä	Ruuan paistaminen uunissa hauduttamiseen ja keittämiseen	Napostelua aterioiden välillä

# Lepo ja uni

- Unen tarve vaihtelee eri ikävaiheissa ja yksilöittäin (aikuisen keskimääräinen unentarve on 7-9 h / vrk)
- **Unen merkitys:**
- Parantaa muistia
- Parantaa suorituskykyä
- Ylläpitää vireyttä
- Vahvistaa immuunipuolustusta
- Auttaa oppimaan uutta
- Painonhallinta
- Mieliala





# Palautuminen liikuntasuorituksesta

- **Syöminen harjoittelun jälkeen**
- Suorituksen jälkeen pitäisi nauttia välittömästi nestettä ja hiilihydraattipitoinen välipala tai juoma. Palautumisvälipalan on hyvä sisältää myös hieman proteiinia
- **Keskeistä**
- Syödään mahdollisimman pian (0–30 minuuttia) harjoituksen jälkeen
- Lihasten ja maksan hiilihydraattivarastojen täydentäminen
- Nestevajeen korvaaminen
- **HUOM!** Pitkän tai rasittavan harjoituksen jälkeen elimistön hiilihydraattivarastot voivat olla lähes kokonaan tyhjentyneet. Silloin tulisi nauttia hiilihydraattipitoista ruokaa välittömästi ja riittävän usein, noin 2–3 tunnin välein

# Liikunta tutkitusti

- tukee kasvua
- ehkäisee sairauksia
- auttaa pitämään painon kurissa
- auttaa oppimaan
- lisää keskittymiskykyä
- kehittää motorisia taitoja
- virkistää ja tuottaa mielihyvää
- parantaa unta
- auttaa oppimaan vuorovaikutustaitoja ja reilun pelin henkeä
- auttaa luomaan ja ylläpitämään sosiaalisia suhteita



# Liikuntasuositus 65-v täyttäneille

- Kuinka paljon liikuntaa?
- Paranna kestävyyskuntoa säännöllisesti useana päivänä viikossa yht. 2 h 30 min reippaasti tai 1 h 15 min rasittavasti

## Lisäksi:

- Tasapainoa ja ketteryyttä kehittävää liikuntaa sekä voimaharjoittelua yhteensä 2–3 kertaa viikossa. Yksittäisen harjoituskerran ei tarvitse olla pitkäkestoinen, 30–45 minuuttia riittää. Kävelyä suositellaan päivittäiseksi liikuntamuodoksi.

**Monet jummat harjoittavat samanaikaisesti lihasvoimaa, tasapainoa ja notkeutta!!**

UKK-instituutti

## Viikoittainen LIIKUNTAPIIRAKKA

yli 65-vuotiaille



Paranna **kestävyyskuntoa** liikkumalla säännöllisesti useana päivänä viikossa, yhteensä ainakin 2 t 30 min reippaasti **TAI** 1 t 15 min rasittavasti.

**LISÄKSI** lisää lihasvoimaa  
kehitä tasapainoa  
pidä yllä notkeutta } ainakin 2 kertaa viikossa.

Monet jummat harjoittavat samanaikaisesti lihasvoimaa, tasapainoa ja notkeutta.

\* Tasapainoharjoittelu on erityisen tärkeää yli 80-vuotiaille sekä niille, joiden liikkumiskyky on heikentynyt ja/tai jotka ovat kaatuilleet.

# Hyvään kuntoon hiihtäen

- Ihmisen kunto nousee, kun elimistö pakotetaan sellaiseen tilaan, johon se ei ole tottunut. Vastapainoksi tarvitaan paljon kevyttä ja palauttavaa Peruskestävyys harjoittelua sekä riittävästi lepoa
- Peruskestävyys rakennetaan rauhallisella matalalla sykkeellä tapahtuvalla harjoittelulla, joka on riittävän pitkäkestoista. Liian kova vauhti on yleisimpiä virheitä aloittelevalla sekä vähän kokeneemmallekin kuntoilijalle
- **Kiiruhda hitaasti!!**





## Vaihtelee harjoitusintensiteettiä!!

---

- Vieläkin yleisempi virhe on jämähtäminen omalle mukavuusalueelle, jossa harjoitukset toistuvat liian samankaltaisina
- Elimistö tarvitsee myös kovempia harjoituksia, jotta kunto kehittyy. Ilman uusia ärsykeitä liikunta muuttuu kuntoa ylläpitäväksi

**Hollola**  
Lahden Seutu

**Kysymyksiä ja kiitos mielenkiinnosta!**

## **Yhteystiedot**

**Antti Anttonen**

**hyvinvointikoordinaattori**

**Hollolan kunta**

**Puh. 044 780 1230**

**[antti.anttonen@hollola.fi](mailto:antti.anttonen@hollola.fi)**

**<https://twitter.com/AnttonenA>**

**<https://www.facebook.com/antti.anttonen.3>**

