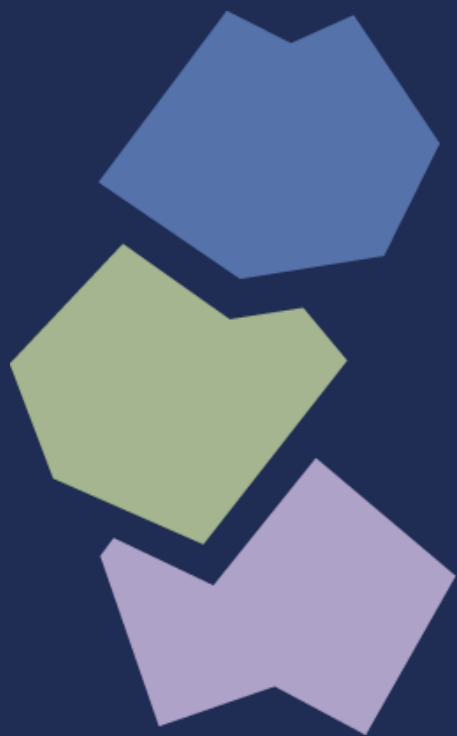




KOLMEN KAMPUKSEN URHEILUOPISTO

PAJULAHTI • KISAKALLIO • MÄKELÄNRINNE

Toimintakykyä arkeen

Viivi Ollila

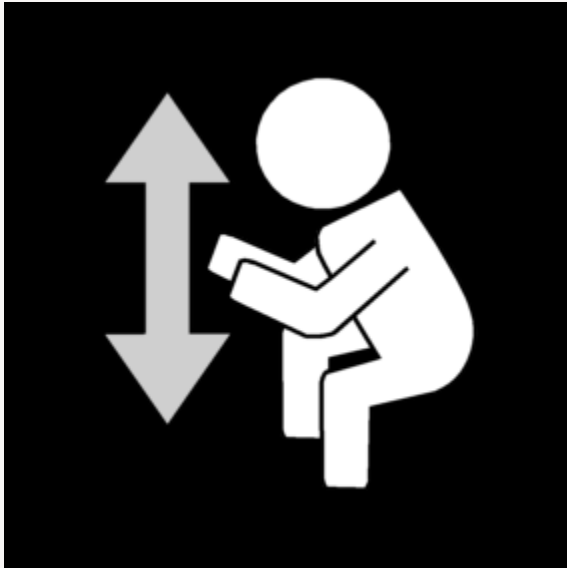


**KOLMEN
KAMPUKSEN
URHEILUOPISTO**

PAJULAHTI • KISAKALLIO • MÄKELÄNRINNE

Alkupala - Tietovisa liikkuen

Totta = Kyykistyä



Tarua = Käsien nosto



Ikääntyneiden liikuntasuositukset ja liikkumisen erityispiirteet



**KOLMEN
KAMPUKSEN
URHEILUOPISTO**

PAJULAHTI • KISAKALLIO • MÄKELÄNRINNE

LEPOA JA LIIKETTÄ SOPIVASSA SUHTEESSA

Unesta ei kannata tinkiä!

- Unen aikana aivot, hermosto ja lihakset lepäävät
- Kun herää virkeänä, tietää nukkuneensa tarpeeksi!



VIREYTTÄ LIIKKUMALLA



KESTÄVYYSLIIKUNTA	LIHASVOIMAHARJOITTELU	MONIPUOLINEN YHDISTELMÄHARJOITTELU
Reipasta liikkumista 2,5-5h /vko TAI Rasittavaa liikkumista 1,15- 2,5 h/vko	Ainakin 2 krt /vko (1-3 sarjaa, 8-12 toistoa)	Ainakin 3 krt /vko Tasapainoa ja koordinaatiota
• Kävely • Uinti • Pyöräily • Jumppa • Hiihto • Metsäretki	• Kuntosaliharjoittelu • Kuntopiiri • Jumppa • Etäjumppa • Kotivoimistelu • Jooga	• Porraskävely • Tanssi • Voimistelu • Tasapainoilu • Kaupassakäynti • Palloilut ja muut taitoharjoitteet
Reipasta = hiukan hengästyttävää Rasittava = puhuminen jo haasteellista	Suuria lihasryhmiä vahvistavaa Vähintään kohtuukuormitteinen	Ennaltaehkäisevät vaikutukset

Liikuntaharjoitteluun on aika panostaa, jos

- ✓ Kenkien laittaminen tuottaa haasteita
- ✓ On hankala keskustella ja kävellä samaan aikaan
- ✓ Huomaa, että portaissa kävely tuottaa haasteita
- ✓ On kaatunut viimeisen vuoden aikana tai kaatuminen pelottaa
- ✓ Ulkoilu on vähentynyt
- ✓ On vaikeuksia päästä lattialta ylös

Fyysiset ominaisuudet

Lihaskoimaharjoittelu - merkittävin toimintakyvyn ylläpitäjä!



**KOLMEN
KAMPUKSEN
URHEILUOPISTO**

PAJULAHTI • KISAKALLIO • MÄKELÄNRINNE

Lihaskvoiman muutokset ikääntyessä

- Lihaskvoima suurimmillaan 20-30 vuotiaana
- Merkittävää heikkenemistä alkaa tapahtumaan yli 50-vuotiaana
- Miehillä n. 30% suurempi lihasmassa kuin naisilla
- Naisten lihasvoima heikkenee nopeammin kuin miehillä
- **Runsaasti liikkuvilla lihasvoima heikkenee hitaammin kuin vähän liikkuvilla**

1/3 heikkenemisestä ikään perustuvaa,
2/3 passivoitumiseen

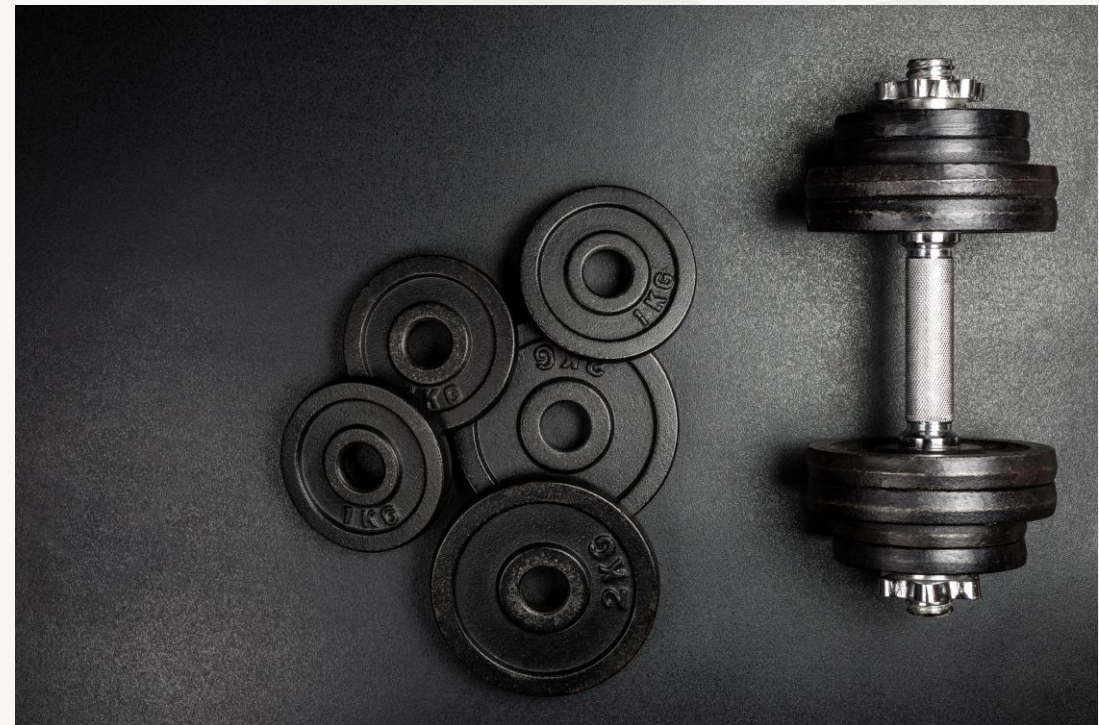
Lihaskvoimaharjoittelu

- Lihasten suorituskyky paranee nopeasti harjoittelulla
- Voimaharjoittelua voi toteuttaa, jos rasitus ei aiheuta sydänoireita. **Raskas harjoittelu kannattaa kohdistaa alaraajoihin.**

Aloittamiselle ei ole yläikärajaa!

- Lihaskvoimaa voidaan lisätä jopa yli 90-vuotiailla monisairailla vanhuksilla.

Keskimäärin ½ vuoden harjoittelulla voidaan parantaa suorituskykyä yhtä paljon kuin ikääntymisen myötä menetetään 10 vuodessa



Voiman lajit



Kestovoima

- Voimatason ylläpitäminen mahdollisimman pitkään
- Esim. Kävely, ostosten kantaminen

Maksimivoima

- Suurin mahdollinen voimantuotto
- Esim. Tuolilta ylösnousu

Nopeusvoima

- Suurin määrä voimaa mahdollisimman nopeasti
- Esim. Tasapianon korjaaminen horjahtaessa

Miten kannattaa harjoitella?

Lihasmassaa lisäävä voimaharjoittelu

- Vastus 60-80% 1 RM
- Toistot 6-12 / sarja
- Sarjoja 2-5

Nopeusvoimaa lisäävä harjoittelu

- Vastus 30-60 % 1 RM
- Toistoja 5-10 / sarja
- Sarjoja useita

Nopeusvoima vaatii noin 2 vko totuttelun

**Uskallettava kokeilla riittävän
kuormittavaa toimintaa**

Yhden toiston maksimi

= suurin kuorma, jonka jaksat toistaa kerran

- Valitse vastus, jolla jaksat suorittaa liikkeen 5-10 kertaa
- Kevennä vastusta, jos 5 kertaa ei täyty
- Lisää vastusta, jos jaksat tehdä yli 10 kertaa

Nostot 1 toisto kerrallaan (+ 2,5-10 %)

Palautus 3-5 min

Yleensä 3-5 yritystä

Olemassa myös valmiita taulukoita arviointiin

**Uskallettava kokeilla riittävän
kuormittavaa toimintaa**

Miten kannattaa harjoitella?

- Vaakatason työntävät ja vetävät liikkeet
- Keskivartalon kierrot
- Polven ojennus & koukistus
- Lonkan loitonnus & lähennys
- Kyykky / jalkaprässi
- Varpaille nousut

**Miten harjoitat näitä
jumpan aikana?**

Kongitiivinen toimintakyky

= Aivojen kyky vastaanottaa, käsitellä, tallentaa ja käyttää tietoa



KOLMEN
KAMPUKSEN
URHEILUOPISTO

PAJULAHTI • KISAKALLIO • MÄKELÄNRINNE

Kongitiivinen toiminakyky

- Muisti
- Tarkkaavuus
- Keskittyminen
- Toiminnanohjaus
- Kielellinen tuottaminen
- Hahmotuskyky
- Tiedonkäsittelyn nopeus



VIRKISTETÄÄN AIVOJA



**KOLMEN
KAMPUKSEN
URHEILUOPISTO**

PAJULAHTI • KISAKALLIO • MÄKELÄNRINNE

AINA ON HYVÄ AIKA OPPIA UUTTA!

Ikääntyessä:

- Liikkeet ja kyky reagoida ärsykkeisiin hidastuu
- Runsaan informaation käsittely vaikeutuu

Liikuntataitojen oppiminen ikääntyessä:

- Taitoja voi oppia minkä ikäisenä tahansa!
- Synnyttää uusia hermosoluyhteyksiä ja vahvistaa jo olemassa olevia
- Luo pohjan kaikelle liikkumiselle sekä virkistää aivotoimintaa
- Toistoa ja uteliaisuutta



Motoriset perustaidot

Tasapainotaidot

- Pystyasennot
- Pää alaspäin asennot
- Pyöriminen
- Heiluminen
- Pysähtyminen
- Väistäminen
- Koukistaminen
- Ojentaminen
- Kieriminen

Liikkumistaidot

- Käveleminen
- Juokseminen
- Loikkiminen
- Hyppinminen
- Kiipeileminen
- Laukkaaminen
- Liukuminen
- Kinkkaaminen

Käsittelytaidot

- Vierittäminen
- Heittäminen
- Potkiminen
- Työntäminen
- Lyöminen
- Pomputtaminen
- Kiinniottaminen

Lähde: Gallahue & Donnelly 2003

**Kuinka usein ja missä
tilanteissa harjoitat taitoja?**



**KOLMEN
KAMPUKSEN
URHEILUOPISTO**

PAJULAHTI • KISAKALLIO • MÄKELÄNRINNE

Mielen hyvinvointi



**KOLMEN
KAMPUKSEN
URHEILUOPISTO**

PAJULAHTI • KISAKALLIO • MÄKELÄNRINNE

Hyvinvoiva mieli auttaa jaksamaan

Myönteiset tunteet, mielekäs toiminta ja hyvät ihmissuhteet vahvistavat hyvinvoivaa mieltä.

1. Miten saat päiväsi alkamaan mieluisalla tavalla?
2. Mikä arkinen asia meni viimeksi hyvin?
3. Mitä hyvää ja mukavaa näiden päivien aikaan on tapahtunut?



VIRKEÄ MIELI & KROPPA YLLÄPITÄÄ TOIMINTAKYKYÄ

- Löydä oma tapasi liikkua
- Mielen hyvinvointi, sosiaalisuus ja fyysinen toimintakyky

HAASTA SOPIVASTI – EI VAIN HELPPOA JA KIVAA

- Liikkumisvarmuus säilyy ja aivot pysyvät virkeänä
- Lihakset kantavat

KOLMEN KAMPUKSEN URHEILUOPISTO
PAJULAHTI • KISAKALLIO • MÄKELÄNRINNE



Kiitos!



**KOLMEN
KAMPUKSEN
URHEILUOPISTO**

PAJULAHTI • KISAKALLIO • MÄKELÄNRINNE

Palautteen aika



**KOLMEN
KAMPUKSEN
URHEILUOPISTO**

PAJULAHTI • KISAKALLIO • MÄKELÄNRINNE