

# Anna arjen liikuttaa

Vain 2,5% ikäihmisistä liikkuu  
suositusten mukaisesti.  
Haaste ratkaistaan arjen pienillä valinnoilla.  
Koti on meille kaikille mainio paikka liikkua  
sekä lisätä lihasvoimaa ja tasapainoa.  
Koskaan ei ole liian myöhäistä aloittaa.

[helsinkiliikkuu.fi](https://helsinkiliikkuu.fi)

Helsinki

# Kotivoimisteluohjelma jalkojen lihasvoiman ja tasapainon harjoittamiseksi

*Suorita liikkeet päivittäin tai vähintään 3 kertaa viikossa. Tee liikkeet oman kuntosi mukaan, mieluiten seisten. Säilytä hyvä ryhti ja anna hengityksen kulkea vapaasti liikkeiden aikana. Lihasvoima on vanhuuden voimavara ja sitä kannattaa harjoittaa säännöllisesti.*

## Hiihtoliike

Seiso hartoiden levyisessä haara-asennossa.

1. Heiluta käsiä vuorotahtiin vartalon vieressä polvista samalla joustaen.
2. Heiluta käsiä tasatahtiin vartalon vieressä polvista samalla joustaen.

Toista liikettä vähintään 2 minuutin ajan.

*Liikkeet toimivat alkulämmittelynä kotivoimisteluun.*



## Hartioiden kohotus

Nosta hartiat kohti korvia ja laske hallitusti takaisin alas. Toista liike 10–15 kertaa.

*Liike harjoittaa hartian yläosan lihasvoimaa.*



**” Jo vähäinenkin säännöllinen liikkuminen on hyväksi toimintakyvyille ja terveydelle.**

## Istumasta seisomaan nousu

Aseta tuoli seinää vasten. Istu tuolilla jalkapohjat tukevasti lattialla. Kumarru eteenpäin ja ojentaudu suoraksi seisomaan. Laskeudu liikettä jarruttaen takaisin istumaan. Toista liike 10–15 kertaa.

*Liike vahvistaa jalkojen lihasvoimaa.*

## Lonkan loitonuus (kahdeksikko)

Ota tarvittaessa tukea tuolin selkänojasta. Nosta toinen jalka irti lattiasta ja piirrä jalalla kahdeksikkoo ilmaan. Säilytä hyvä ryhti koko liikkeen ajan. Toista liike 5–10 kertaa molemmilla jaloilla.

*Liike harjoittaa lonkkanivelen liikkuvuutta ja lihasvoimaa sekä tasapainoa.*



**” Aloita maltilla,  
lisää pikkuhiljaa.**



## Vatsalihasarutistus

Istu tukevasti tuolilla ja ota käsillä tuki istuimen reunoista. Nosta jalat vatsalihaksia jännittäen ylös ja laske hallitusti takaisin alas. Toista liike 10–15 kertaa.

*Liike harjoittaa vatsalihasten lihasvoimaa.*



## Varpailta kantapäille keinuttelu

Seiso pienessä haaraasennossa. Ota tarvittaessa tukea tuolin selkännojasta. Nouse varpaille ja laskeudu alas. Vie paino vuorostaan kantapäille ja nosta varpaat irti lattiasta. Jatka varpailta kantapäille keinuttelua 10–15 kertaa.

*Liike vahvistaa pohjelihasten voimaa ja parantaa nilkan liikkuvuutta.*

## Käden pyöräytys

Vie käsi suorana alhaalta etukautta ylös ja laske takakautta alas. Seuraa katseella kättäsi koko liikkeen ajan. Toista liike vähintään 5 kertaa peräkkäin molemmilla käsillä.

*Liike harjoittaa olkanivelen ja niskan liikkuvuutta sekä tasapainoa.*



## Ryhtiiliike

Seiso selkä seinää vasten, kantapäät ja kämmenet seinässä kiinni. Työnnä käsivarsia ja lapaluita kevyesti seinää vasten, pidä hetki ja rentouta. Venytä samalla niskan lihaksia painamalla leukaa kohti rintaa. Toista liike 5 kertaa.

*Liike pitää selän ja niskan vetreänä ja parantaa samalla ryhtiä.*



## Paikallaan pyörähdys

Seiso pienessä haaraasennossa. Pyörähdä paikallasi ympäri 360°, pysähdy hetkeksi ja tee pyörähdys toiseen suuntaan. Toista liike kolme kertaa molempiin suuntiin.

*Liike harjoittaa tasapainoa.*

**Pienikin arkiliike auttaa:**

**1,5 kilometriä viikossa kävelevät säilyttävät kävelykykynsä noin kaksi kertaa todennäköisemmin kuin vähemmän kävelevät.**

# Miksi sinä liikut?



## Rasti itsellesi tärkein tai tärkeimmät syyt liikkua

- Mieli virkistyy ja kevenee
- Päivittäiset askareet sujuvat helpommin
- Päivään tulee mielekästä sisältöä
- Terveys säilyy pidempään, esim. sydän- ja verenkiertoelimistön sairaudet vähenevät
- Pääsee näkemään ihmisiä ja tuttavია
- Unenlaatu on parempi
- Ruoka maistuu paremmin
- Muisti toimii kirkkaammin
- Ideoita syntyy luonnossa liikkuessa
- Kunto kohenee
- Joku muu, mikä \_\_\_\_\_

Helsingin tarjoamat liikkumismahdollisuudet on koottu yhteen osoitteeseen [www.helsinkiliikkuu.fi](http://www.helsinkiliikkuu.fi). Ikäihmisille on tarjolla Seniorisäpinöitä, jump-paa, uintia, seniorikeskusten ja palvelukeskusten ohjaamaa toimintaa ja kuntosaleja, tapahtumia, ulkoilumahdollisuuksia sekä työväenopistojen kursseja. Kaikki liikkuminen on tärkeää ja edistää hyvinvointia, on teko miten pieni tahansa. Tärkeintä on säännöllisyys.

**Löydä tapasi liikkua osoitteesta [helsinkiliikkuu.fi](http://helsinkiliikkuu.fi)**

# Näin viikon aikana tulisi liikkua



2 x viikossa  
Notkeutta,  
tasapainoa ja  
lihasvoimaa



2 h 30 min  
Reipasta tai 1 h 15 min  
rasittavaa liikkumista



Kevyttä liikuskelua  
ja istumisen tauotta-  
mista aina, kun se on  
mahdollista



Liikkuminen  
päivittäistä ja  
monipuolista



Oma liikkumissuunnitelmasi: Rasti liikkumisen tavoista itsellesi sopivimmat tai keksi omat tapasi

## Tasapaino ja notkeus

- Ulkoilen päivittäin
- Kävelen tai marjastan lähimetsässä epätasaisessa maastossa
- Kuuntelen musiikkia ja tanssin yksin tai kaksin
- Venyttelen, kun katson televisiota

## Lihasvoima

- Kotivoimistelen (ks. toinen puoli) tai teen jumpan televisiosta tai netistä (helsinkiliikkuu.fi)
- Ramppaan rapuissa
- Kiipeän mäen päälle tai teen raskaita pihatöitä
- Kannan kauppakassit kotiin
- Käyn kuntosalilla tai joogaan



### Reipas liikkuminen hengästyen

- Sauvakävelen tai pyöräilen
- Kotivoimistelun (ks. toinen puoli) rivakasti
- Haravoin
- Vesijumppaan tai uin
- Pelaan mailapelejä
- Osallistun ryhmäliikuntaan liikuntapaikoilla, seniorikeskuksissa, palvelukeskuksissa tai työväenopistolla

### Kevyt liikuskelu

- Puhun puhelimessa kevyesti liikuskellen
- Nousen tuolista puolen tunnin välein
- Teen kotitöitä
- Lähden museokierrokselle tai kävellen kirjastoon

Mitä teen, milloin ja kenen kanssa:

---

---

---

---

**” Liikkumisen ei tarvitse olla kallista. Lähiympäristösi tarjoaa mahdollisuuksia aktiiviseen arkeen.**

### Vinkki:

Voit pitää kirjaa toteutuneista liikkumishetkestä omassa seinäkalenterissasi!