

ILOA JA ELINVOIMAA LIIKUNNASTA

Fyysisesti aktiivinen arki ylläpitää toiminta- ja liikkumiskykyä sekä tukee mielen hyvinvointia ja muistia.

SÄÄNNÖLLINEN LIIKUNTAHARJOITTELU

Parantaa hengitys- ja
verenkiertoelimistön
kuntoa

Vahvistaa
luustoa

Ylläpitää
tasapainoa

Lisää nivelten
liikkuvuutta ja
hyvinvointia

Tuottaa
hyvää mieltä

Hidastaa
lihasvoiman
vähene mistä

Alentaa
verenpainetta

Edistää
ruuansulatusta ja
ruokahalua

Tukee muistia
ja oppimista

Kuva: Ossi Gustafsson

TIESITKÖ:

- Reilun viikon vuodelepo voi heikentää lihasvoimaa 10–20 % yli 60-vuotiailla
- Puolen vuoden lihasvoimaharjoittelu parantaa suorituskykyä yhtä paljon kuin ikääntymisen myötä menetetään 10 vuodessa

PIDÄ MIELESSÄ

1. Vahvat jalat pitävät pystyssä
2. Tasapainoa ja voimaa voi harjoitella vanhanakin
3. Harjoittelu kahdesti viikossa tuottaa tuloksia

KÄVELY KEVYEMMÄKSI

Kotivoimisteluohjelma voiman ja tasapainon hankintaan



Ikäinstituutti

- Tee liikkeet rauhallisesti
- Säilytä hyvä ryhti ja muista hengittää liikkeitä tehdessäsi
- Pidä pieni tauko jokaisen eri liikesarjan välissä
- Tehosta ohjelmaa käyttämällä 1 - 3 kilon tarrapainoja nilkoissa aloittaen kevyillä painoilla
- Toista ohjelma päivittäin



- ◀ **1.** Istu tuolilla selkä suorana. Ojenna vuorotellen oikea ja vasen jalka suoraksi rauhalliseen tahtiin. Toista liikettä 10-15 kertaa. Pidä tauko ja tee sama uudelleen.

- 2.** Seiso ja ota tukea tuolin selkänokasta tai pöydästä. ▶ Nosta vuorotellen oikea ja vasen polvi ylös. Toista molemmilla jaloilla 10-15 kertaa. Pidä tauko ja tee sama uudelleen.



- ◀ **3 a.** Seiso ja ota tukea. Vie oikea jalka polvi suorana taakse ja laske alas. Toista liikettä 10-15 kertaa. Tee sama vasemmalla jalalla. Pidä tauko ja tee samat liikkeet uudelleen.

- 3 b.** Seiso ja ota tukea. Vie oikea jalka kantapäätä edellä sivulle ja tuo takaisin. Toista liikettä 10-15 kertaa. Tee sama vasemmalla jalalla. Pidä tauko ja tee samat liikkeet uudelleen.

- 4.** Seiso ja ota tukea. Nouse rauhallisesti varpaille ja laskeudu alas 10-15 kertaa. Pidä tauko, ravista jalkoja ja tee sama uudelleen.



- ◀ **5.** Aseta tuoli seinää vasten. Istuudu tuolin etureunalle. Kumarru eteenpäin ja nouse ylös seisomaan. Toista liikettä 10-15 kertaa. Pidä tauko ja tee sama uudelleen.