



ULKOKUNTOLAITEOPAS IKÄÄNTYNEILLE

LIHASVOIMA

Lihaksen suurin mahdollinen kyky tuottaa voimaa laskee 50 ikävuoden jälkeen noin 1,5 % vuosittain. Edistettäessä aktiivista ja energistä ikääntymistä lihasvoiman harjoittamisen merkitys korostuu. Tänä päivänä ajatellaan, että hyvä lihasvoima on yhä merkittävämpi tekijä turvallisessa arkielämässä.

Olitpa minkä ikäinen tahansa, voit kasvattaa lihastesi voimaa sukupuoleen katsomatta. On tärkeää löytää omat voimavarat ja henkilökohtaiset motivaation lähteet lihasvoiman harjoittamiseksi. Tavoitteellinen harjoittelu ylläpitää motivaatiota ja näin toimintakyky säilyy hyvänä pitkään.

LIHASVOIMAN HARJOITTAMISEN HYÖDYT

- Lihasvoiman määrä kasvaa. Hyvä lihasvoima auttaa jaksamaan jokapäiväistä arkea ja parantaa toimintakykyä kokonaisvaltaisesti.
- Iäkkäiden henkilöiden hyvä lihasvoima, erityisesti alaraajojen hyvä voimantuottokyky, edistää kävelyä, helpottaa istumasta ylösnousua ja ehkäisee kompastumisia sekä kaatumisia.
- Hidastaa luumassan vähenemistä (osteoporoosi).
- Kehittää tasapainoa sekä vähentää kaatumisen riskiä.
- Ikääntyneille lihasvoiman ja sitä kautta fyysisen toimintakyvyn kehittyminen vaikuttavat myönteisesti sosiaaliseen elämään.
- Kuntoilutuokion lomassa voi ystävän kanssa jakaa arjen iloja ja suruja.

MITEN HARJOITTAAN LIHASVOIMAA

Lihasvoiman harjoittaminen tulee aloittaa kevyesti. Samaa liikettä tulisi jaksaa tehdä useammalla toistolla. Näin ehkäistään rasitusvammoja sekä edistetään harjoittelun turvallisuutta.

Harjoita lihasvoimaa noin 2-3 kertaa viikossa. Muista lämmittely ennen lihasvoimaharjoittelua. 5-10 minuuttia kävelyä hengästyen on sopiva lämmittelyaika. Jos ulkokuntolaitteet ovat kävelyreitillä varrella, menomatka toimii hyvin lämmittelynä.

YKSI TEHOKAS HARJOITTELUKERTA KESTÄÄ VÄHINTÄÄN 30 MINUUTTIA

Liikkeitä tehdessäsi keskity myös hengättämiseen koko ajan. Liikkeen työvaiheessa hengitä ulos ja palauta liike takaisin lähtöpisteeseen rauhallisesti sisään hengittäen. Tämä tuo lisää turvallisuutta harjoitteluusi. Vältä liikkeitä tehdessäsi nivelten ääriasentoja, esimerkiksi polvien ”lukkoon” ojentumista.

Venyttelä harjoittelun lopuksi niitä kehon osia, joita olet harjoittanut.

MUISTA TÄMÄ

Pelkkä lihasvoiman harjoittaminen ei riitä ylläpitämään toimintakykyäsi hyvänä.

UKK–instituutti suosittelee, että reipasta yleisliikuntaa tulisi sisällyttää jokaiseen viikkoon vähintään 2,5 tuntia.

Arkiset kauppamatkat tehtynä kävellen tai pyöräillen kartuttavat jo liikunnan määrää.

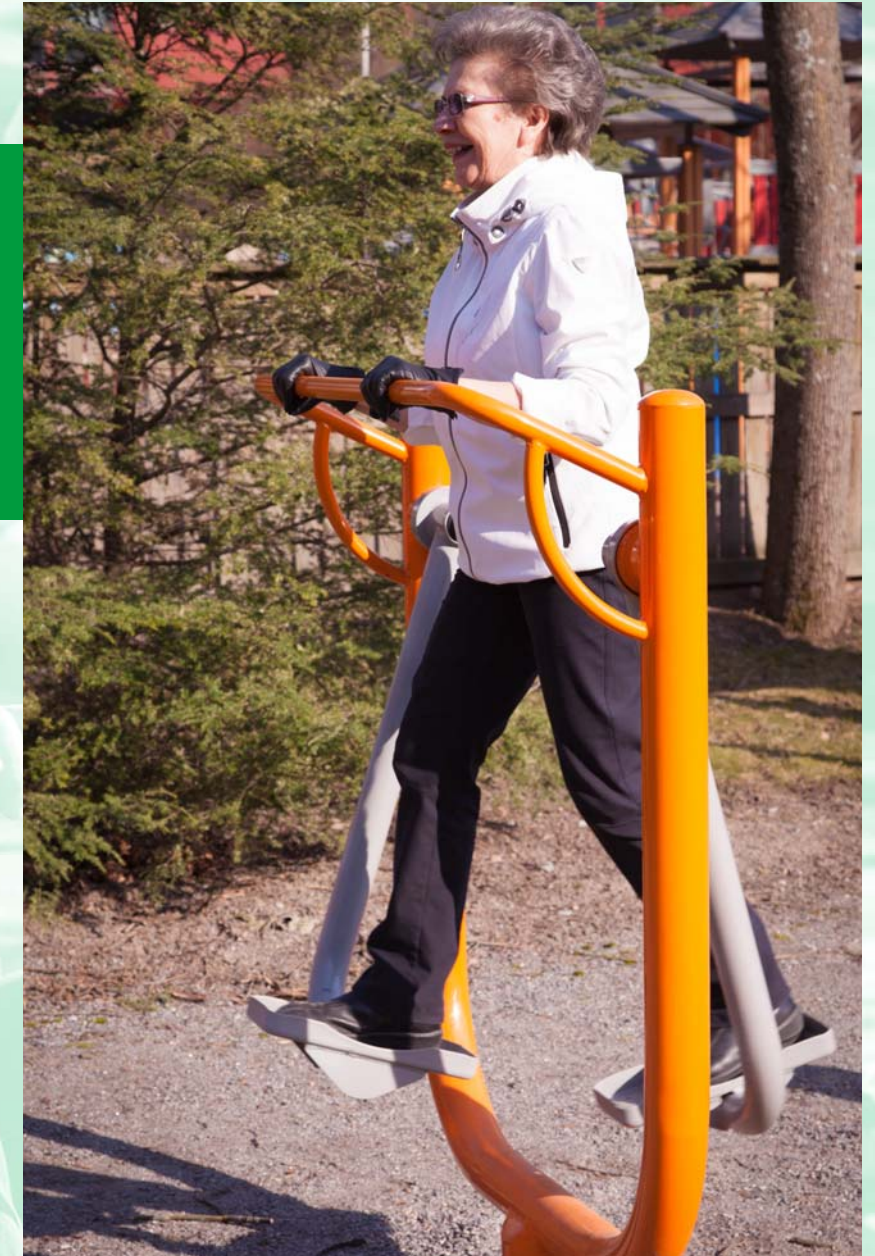
Monipuolista harjoittelua jaksaa pidempään ja se on moninverroin mukavampaa! Sauvakävelyt yhdessä ystävän kanssa yhdistettynä sisukkaaseen puurtamiseen ulkokuntolaitteilla luonnon helmassa ovat varma tie iloiseen ja aktiiviseen arkeen.

Ikääntyessä fyysinen toimintakyky ja aktiivisuus on osana kokonaisvaltaista terveyttä ja aktiivista elämäntapaa.



LIKUTTELE JALAT LÄMPIMIKSI (kävelylaite)

Ota tukeva asento laitteessa. Lähde heiluttelemaan jalkoja rytmikkäästi eteen ja taakse. Laitteella voi verryttää jalkoja lihasvoimatuokion aluksi.

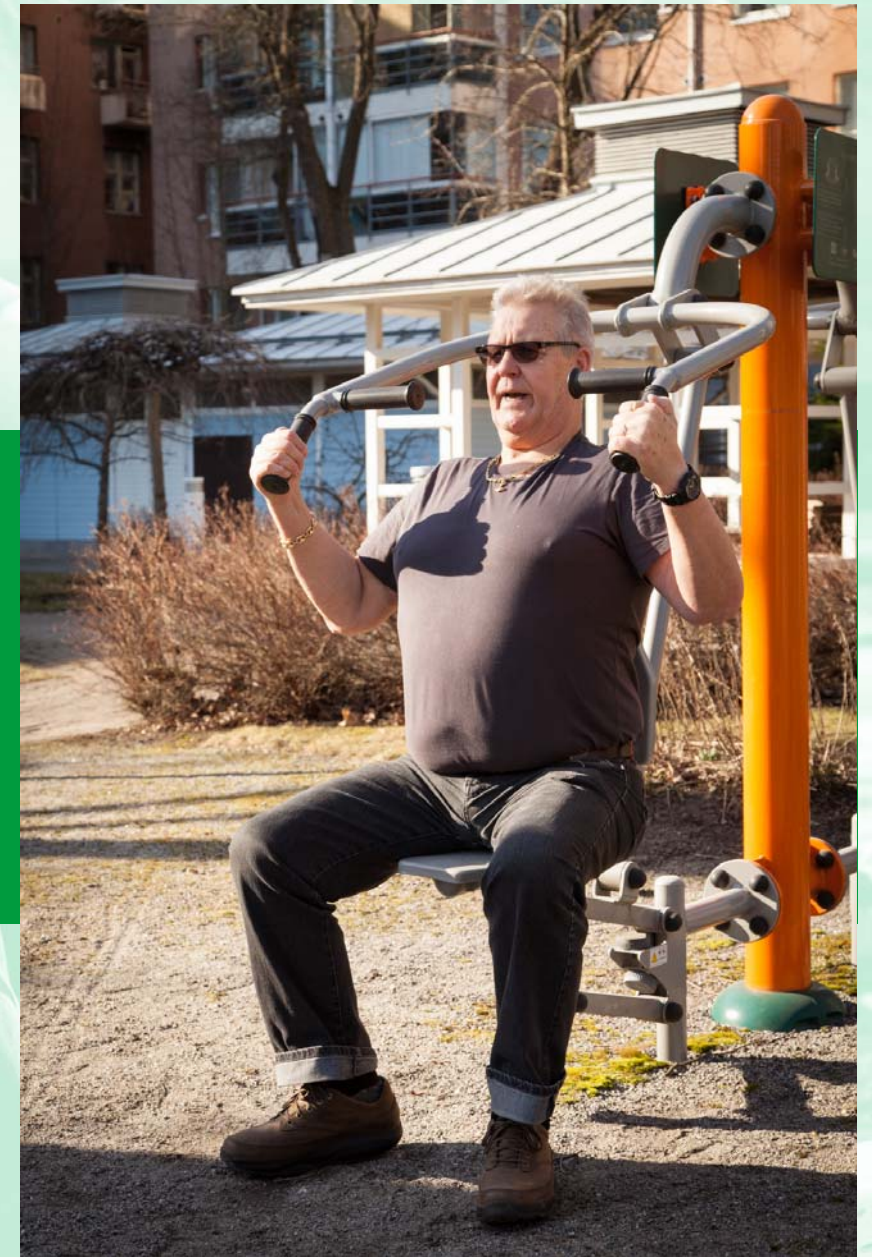


HARJOITTELE

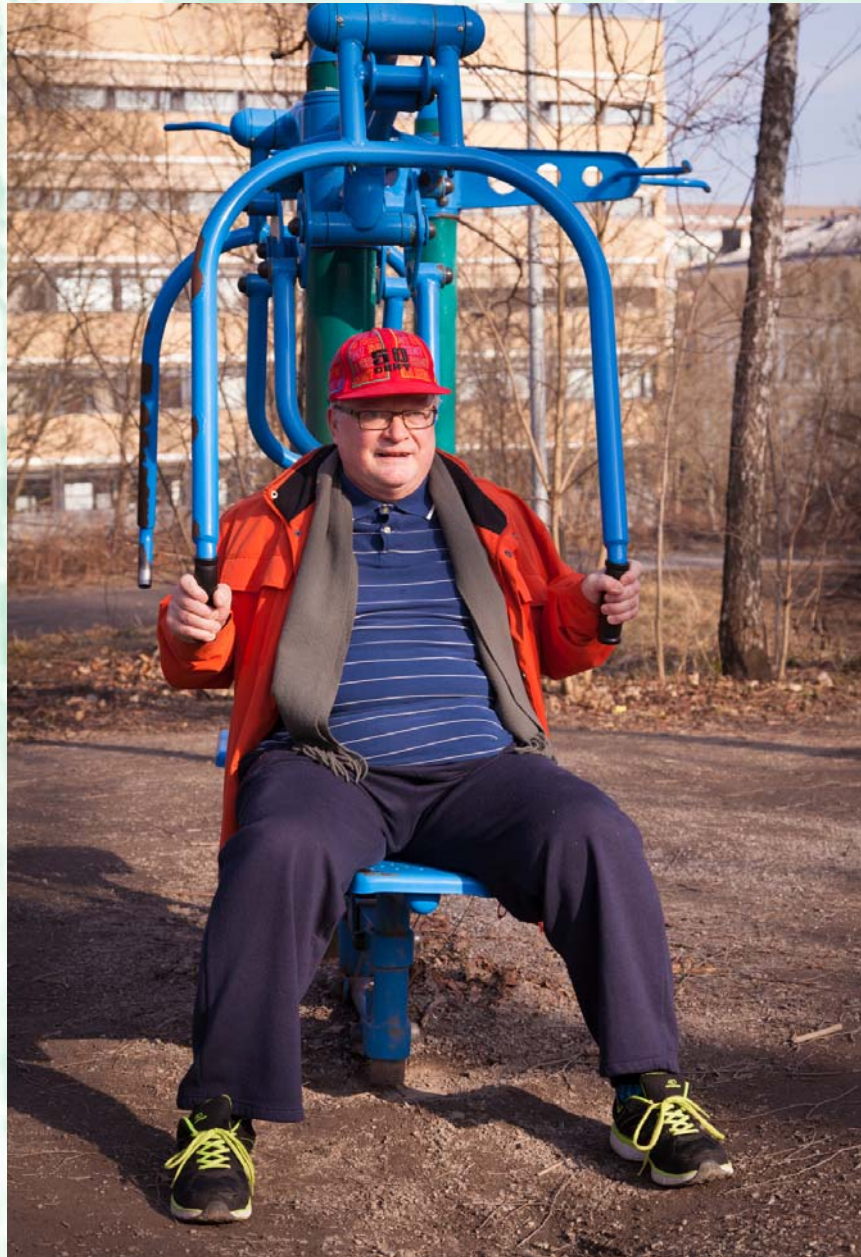
- Tee harjoitteet 1 – 2 kertaa 15 – 25 toistolla jokaisessa ulkoliikuntalaitteessa.
- Tauot sarjojen välissä ovat noin 30 – 60 sekunnin mittaisia.
- Tauottamalla liikesarjat oikein saat harjoituksesta mahdollisimman paljon hyötyä.

KYYNÄRPÄÄT KOHTI MAATA (ylätalja)

Istu laitteessa jalat tukevasti maassa. Vedä kyynärpäitä kohti maata ja rutista lapaluut yhteen selässä. Palauta rauhallisesti lähtöasentoon. Laitte vahvistaa yläselän lihaksia, jotka ovat tärkeitä ryhdin ylläpidossa.



PUSKE KÄDET SUORAKSI (punnerruslaite)



Istu laitteessa jalat tukevasti maassa. Työnnä kädet suoriksi ja palauta liike rauhallisesti takaisin lähtöasentoon. Ylävartalon voimaa harjoitettaessa on tärkeää harjoittaa vartalon molempia puolia, jotta lihastasapaino säilyy.

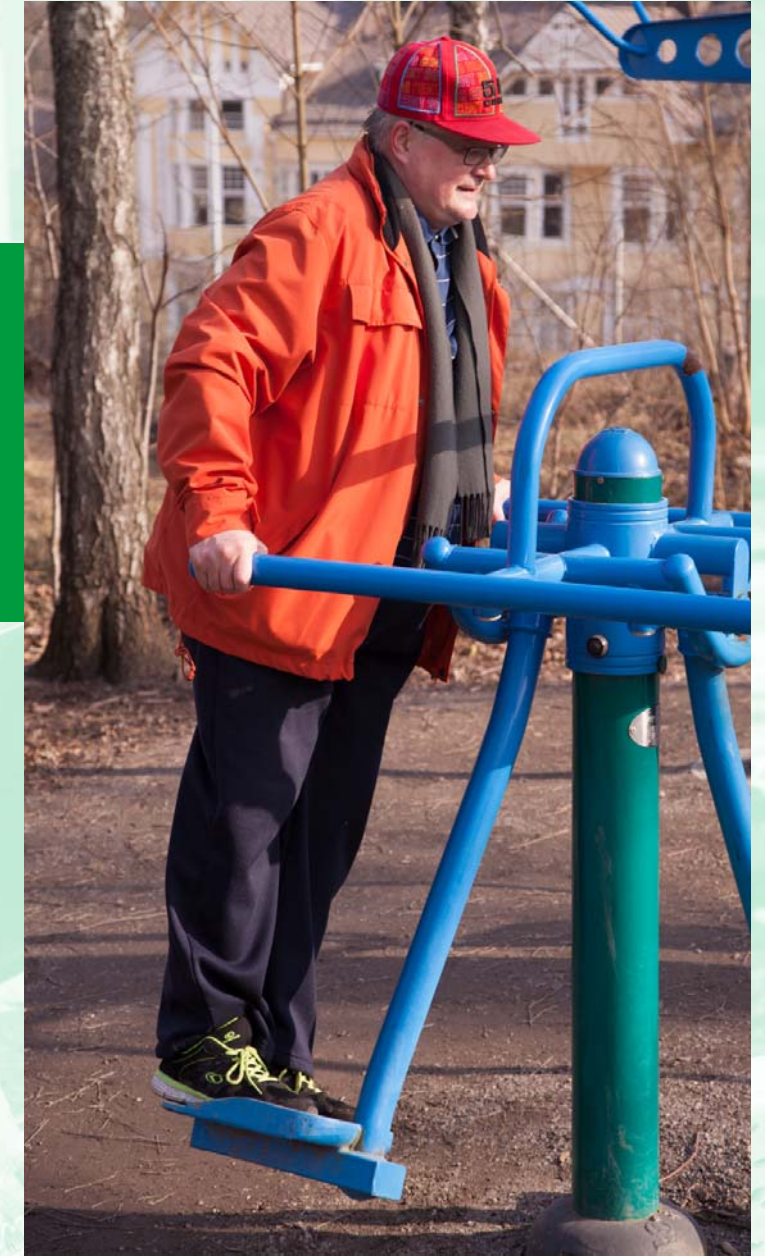
TAKAPUOLI KOHTITAIVAITA (jalkaprässi)



Istu laitteessa jalat lantion leveydellä. Puske jalat suoriksi. Polvet eivät saa painua yhteen. Jalkojen etäisyys toisistaan pysyy samanlaisena koko liikkeen ajan. Jätä polviin loppuvaiheessa pieni koukku. Palauta liike rauhallisesti lähtöasentoon. Harjoite vahvistaa pystyasentoa ylläpitäviä alaraajojen lihaksia.

KYLJET RUTTUUN (surffilaite)

Asetu tukevasti laitteeseen. Liikuta jalkoja puolelta toiselle niin, että aina kylki rutistuu ja tekee työn. Pidä ylävartalo mahdollisimman paikoillaan. Keskivartalon lihakset ylläpitävät ryhtiä ja auttavat tasapainon ylläpitämisessä.



SELÄN OJENNUKSI RYHTI SUORAKSI (selkälihakset)

Asetu laitteeseen päinmakuulle ja varmista, että jalat pysyvät paikoillaan. Nosta ylävartaloa hieman irti alustasta, ja palauta rauhallisesti takaisin. Keskivartalolihasvoima auttaa ehkäisemään mm. selkävaivoja.



KÄSIIN VOIMAA RAUDASTA ROIKKUEN (leuanvetolaite)



Ota vankka ote telineestä molemmilla käsillä. Roiku käsien varassa 10–30 sekuntia kerrallaan. Harjoite lisää käsien puristusvoimaa, josta on hyötyä arjen monissa tilanteissa.

Helpompi versio:
Pidä jalkapohjat maassa.



ULKOKUNTOLAITTEET

Ulkokuntolaitteet ovat tavallisia kuntosalilaitteita muistuttavia kuntolaitteita, jotka on sijoitettu ulos, yleensä kaupunkien suosittujen liikuntareittien varrelle. Oppaaseen kuvatut laitteet sijaitsevat Ruusukorttelin hyvinvointikeskuksen pihalla ja Urheilupuistossa, Karikon lenkillä Yläkentän vieressä. Ne ovat yleensä vapaasti kaikkien henkilöiden käytettävissä.

Ulkokuntolaitteet ovat turvallisia käyttää ja näin ne mahdollistavat lihasvoiman harjoittamisen kaikille. Oman kehon paino toimii laitteissa vastuksena.

LÄHTEET

- Heikkinen, E. Jyrkämä, J. Rantanen, T. 2013. Gerontologia. Kustannus Oy Duodecim, Helsinki.
- Kauranen, K. 2014. Lihas, rakenne, toiminta ja voimaharjoittelu. Liikuntatieteellinen Seura ry. Kirjapaino Tammerprint Oy, Tampere.
- UKK-instituutti

Opas on osa HASIC-hanketta ja Turun Ammattikorkeakoulun fysioterapian koulutusohjelman opinnäytetyötä.

Oppaan tekijä: Marina Manderöos
Oppaan kuvat: Mika Arvola

Kuvissa esiintyviltä henkilöiltä on pyydetty lupa kuvaamiseen ja kuvien käyttöön oppaassa.