



VAHVISTA JA VENYTÄ!

Opas kotiharjoitteluun

Lukijalle

Tämä opas on tehty tukemaan kotona tapahtuvaa liikuntaharjoittelua. Se sisältää osiot lihaskunto-, liikkuvuus- ja tasapainoharjoittelusta. Liikkeet ja harjoitteet on valittu siten, että ne pystytään suorittamaan kotioloissa hyvin vähillä välineillä.

Iloisia harjoitteluhetkiä!



MAMK

University of Applied Sciences

*Opas on toteutettu yhteistyössä Validia Kuntoutus Lahden kanssa.
Mikkelin ammattikorkeakoulu maaliskuussa 2016
Teemu Strömberg
Joni Turpeinen*

Lihaskuntoharjoittelu

Ikä ei ole este lihaskunnan kohottamiselle. Jo muutaman kuukauden kestoisella säännöllisellä lihasvoimaharjoittelulla voidaan todistetusti parantaa lihasvoimaa. Lisäksi harjoittelun on todettu ylläpitävän luuston vahvuutta. Hyvällä lihaskunnolla on myös yhteys pienempään kaatumisriskiin.

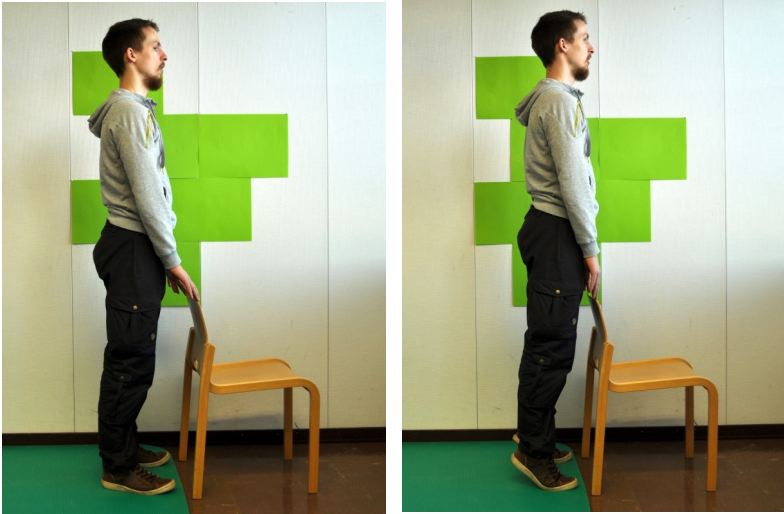
Harjoittelussa tulee kiinnittää erityistä huomiota alaraajojen lihaksiin eli pakaroihin, reisiin ja pohkeisiin, koska ne ovat tärkeitä liikkumiskyvyn ja tasapainon kannalta. Yläraajojen ja keskivartalon lihaksia ei kuitenkaan tule unohtaa harjoittelussa, sillä niillä on suuri merkitys arjessa, kuten tavaroiden nostelussa ja hyvän ryhdin ylläpitämisessä.

Tuolilta nousu



Varmista, että tuoli on tukevasti paikoil-
laan. Istu ryhdikkäästi lähellä tuolin etureu-
naa. Siirrä painoa jaloille nojaamalla eteen-
päin ja nouse seisomaan. Ojenna polvet sekä
lonkat suoriksi ja oikaise itsesi ryhdikkääksi.
Istu takaisin tuolille jalkojen lihaksilla jarrutta-
en. Toista 10 kertaa.

Varpaille nousu



Ota tarvittaessa kevyesti tukea esimerkiksi tuolista. Seiso jalkaterät vierekkäin pienessä haara-asennossa. Nouse rauhallisesti varpaillesi ja pysy yläasennossa muutama sekunti. Laske kantapäät rauhallisesti ja hallitusti alas. Toista 10 kertaa.

Varpaiden nostelu



Istu tuolilla. Pidä kantapäät kiinni lattiassa ja nosta varpaita suoraan ylöspäin, koukista samalla nilkkojasi. Pidä jännitys hetken aikaa ja laske varpaat rauhallisesti alas. Toista 10 kertaa.

Soutuliike



Laita vastuskuminauha kiinni esimerkiksi pöydän jalkaan tai muuhun sopivaan paikkaan. Istu ryhdikkäästi tukevalle tuolille. Taru kiinni kuminauhan molemmista päistä.

Pidä olkapäät alhaalla ja vedä kyynärpäät varjalan vieressä taakse. Vedä lapaluut napakasti yhteen. Pidä jännitys hetken ja palaa rauhallisesti ja hallitusti alkuasentoon. Toista 10 kertaa. Saat lisää vastusta, jos kiristät kuminauhaa.

Punnerrus seinää vasten



Seiso pienessä haara-asennossa, noin kahden askeleen päässä seinästä. Vie kädet seinälle noin hartioiden korkeudelle, sormenpäät kohti kattoa.

Punnerra seinää vasten koukistamalla ja ojentamalla kyynärpäitäsi. Muista pitää selkä suorana ja suuntaa katse hieman alaviistoon, jotta niska pysyy pitkänä. Toista 10 kertaa.

Vatsalihasliike



Asetu lattialle selinmakuulle. Laita polvesi koukkuun ja kädet lepäämään kevyesti reisien päälle. Vie leuka rintaan ja kurota sormenpäitä kohti polvia. Pysy yläasennossa hetki ja laskeudu rauhallisesti alas. Toista 10 kertaa.

Liikkuvuusharjoittelu

Säännöllisen venyttelyn on todettu ylläpitävän ja parantavan nivelten liikkuvuutta. Nivelten hyvä liikkuvuus on tärkeää esimerkiksi päivittäistä liikkumista ja arkiaskareita ajatellen.

Myös lihaskuntoharjoittelun jälkeen on syytä venytellä, etteivät lihakset turhaan ”jumiutuisi”.

Takareiden venytys



Istu lähelle tuolin etureunaa. Ojenna oikea jalkasi suoraksi eteen ja pidä vasen jalkapohja tukevasti kiinni lattiassa. Pidä selkä suorana ja ojenna ylävartaloasi eteenpäin. Venytys tuntuu takareiden lihaksissa. Pidä venytys 30-60 sekuntia. Muista venytellä myös vasen puoli.

Lonkankoukistajien venytys



Astu toisella jalalla pitkä askel eteen. Pidä tarvittaessa kiinni tuolista. Pidä jalat tukevasti kiinni lattiassa. Työnnä lantiotasi kevyesti eteenpäin, kunnes tunnet venytyksen takimmaisena jalan lonkankoukistajissa. Pidä venytys 30-60 sekuntia. Toista toiselle puolelle.

Etäreiden venytys



Asetu kylkimakuulle. Tartu ylemmän jalan nilkasta tai vaikkapa lahkeesta kädelläsi kiinni ja vedä kantapäätä kohti takapuolta. Pidä toinen jalka suorana ja työnnä lantiota kevyesti eteenpäin. Vapaalla kädellä voit tukea niskan hyväseen asentoon. Pidä venytys noin 30-60 sekuntia.

Pohkeen venytys



Tukeudu kevyesti käsilläsi seinään. Nosta venytettävän jalan varpaat seinälle siten, että kantapää pysyy kiinni lattiassa. Venytys tuntuu pohkeessa. Venytyksen tehostamiseksi nojaa ylävartaloasi kohti seinää. Pidä venytys 30-60 sekuntia ja toista se myös toiselle jalalle.

Rintalihaksen venytys



Asetu kuvan mukaisesti lattialle makaamaan, voit tukea päätäsi alemmalla kädellä. Paina koukussa olevaa polvea kevyesti kohti lattiaa. Kurkota vapaalla kädellä vastakkaiseen suuntaan. Pidä asento mahdollisimman rentona. Venytä noin 30-60 sekuntia ja vaihda venytettävää puolta.

Rintarangan kiertoliike



Istu tuolille ryhdikkääseen asentoon. Laita kätesi ristikkäin rinnan päälle. Kierrä ylävartalosi rauhallisesti puolelta toiselle. Anna pään kiertyä liikkeen mukana. Toista 5 kertaa molemmin puolin.

Tasapainoharjoittelu

Erilaisilla harjoitteilla voidaan kehittää tasapainoa tehokkaasti, mutta myös aktiivinen arkielämä toimii erittäin hyvänä harjoituksena.

Vaikka mitään erityisiä tasapaino-ongelmia ei olisikaan, kannattaa harjoittelu silti aloittaa.

Tasapainoharjoittelussa vain mielikuvitus on rajana, esimerkiksi hampaita voi harjata yhdellä jalalla seisoen. Tärkeää on kuitenkin muistaa harjoittelun turvallisuus, tasapainoharjoittelun tarkoituksena on ehkäistä kaatumisia eikä aiheuttaa niitä!

Yhdellä jalalla seisominen



Ota tarvittaessa kevyesti tukea tuolista. Nosta toinen jalkasi ilmaan ja seiso yhden jalan varassa. Pidä pääsi pystyssä ja katse eteenpäin, sillä se helpottaa tasapainon hallintaa. Yritä säilyttää tasapaino aluksi vaikka 10 sekunnin ajan ja sen jälkeen vaihda jalkaa. Kun tasapainosi kehittyy voit kokeilla myös ilman tukea.

Tandem-seisonta



Asetu seisomaan siten, että jalkaterät ovat peräkkäin (varpaat ja kantapää koskettavat toisiinsa). Tukeudu tarvittaessa esimerkiksi tuoliin. Yritä säilyttää tasapaino ja vaihda välillä jalkojen paikkaa.

Muistiinpanot

Lisätietoa

UKK- instituutin verkkosivuilla paljon asiaa liikunnasta. <http://www.ukkinstituutti.fi/>

Voimaa vanhuuteen-läkkäiden terveystoimintaohjelma. <http://www.voimaavanhuuteen.fi>

Tietoa ikääntyneiden hyvinvoinnista ja liikunnasta. <http://www.ikainstituutti.fi>