



**HYVÄN
KUNNON EVÄÄT**

**RAVITSEMUS- JA
LIIKUNTAOPAS**

 **NUTRICIA**
Nutridrink®

HYVÄSSÄ KUNNOSSA KAIKEN IKÄÄ



Jan Sundell
Sisätautiopin dosentti, erikoislääkäri,
ylilääkäri, sisätautivastuualuejohtaja, Tyks
Tietokirjailija ”Dr Body”
Tuorein kirja: Jokanaisen terveyskirja
(Docendo 2017)

Olen Jan Sundell, sisätautiylilääkäri Turun yliopistollisesta keskussairaalasta. Aloitin säännöllisen kuntosaliharjoittelun 16-vuotiaana ja tunsin heti verenvirtauksesta lihakseen sekä seuraavana päivänä makeasti kipeistä lihaksista, että tässäpä vasta kehittävä laji. Kuntosaliharjoitteluuni on aina liittynyt keskeisesti myös terveellinen, lihaskasvua suosiva ruokavalio.

ENNALTAEHKÄISEVÄ LÄÄKE

Valmistuin 20 vuotta sitten lääkäriksi Turun lääketieteellisestä tiedekunnasta. Kun nuorena lääkärinä katselin ikäihmisten yrittävän nousta sairastuoteeltaan, huomasin pakara- ja reisi- lihaksien voiman puutteen. Kun vielä kysyin hoitajilta, että mitä tämä seniori oli syönyt, vastaus oli usein: ”Vain pari lusikallista kiisseliä.” Silloin tajusin, että oma harrastukseni – lihasvoimailu ja optimaalinen ravitsemus – olisi tehokasta lääkettä myös ikääntyville ihmisille vaikuttamaan nimenomaan ennaltaehkäisevästi. Valitettavasti lihasvoiman merkityksen tajuaa usein vasta silloin, kun sen menettää. Siihen asti sitä pitää lähes itsestään selvyytänä. Siksi on tärkeää, että me terveydenhoitoalan ammattilaiset muistutamme siitä.

LIHASVOIMAHARJOITTELULLA LIHASKATO VASTAAN

Lihaskato on lukuisia terveyttä edistäviä vaikutuksia. Se mm. ehkäisee kiputiloja sekä ikääntymismuutoksia lihaksissa ja luissa, polttaa tehokkaasti rasvaa sekä parantaa sokeritasapainoa. Ylipainoisille, diabeetikoille, tuki- ja liikuntaelämästä kärsiville sekä luukatoa poteville suositellaan erityisesti juuri voimaharjoittelua. Kaikkein tärkeintä se näyttää kuitenkin olevan ikääntymiseen liittyvän lihaskadon eli sarkopenian ehkäisyssä ja hoidossa, missä tutkimusnäyttö on kiistaton. Lihaskato voidaan estää tai ainakin tehokkaasti hidastaa lihasvoiman menetystä, sillä kyky lisätä lihasmassaa ja -voimaa säilyy koko eliniän. Jo muutamman kuukauden pituinen säännöllinen lihasvoimaharjoittelu esim. pari kertaa viikossa lisää iäkkäiden ihmisten lihasvoimaa 10–30 % molemmilla sukupuolilla.

RAVINTO JA LEPO OVAT HARJOITTELUN PARHAAT KAVERIT

Voimaharjoittelussa proteiinin tarve kasvaa. Hyvä ravitsemus, erityisesti proteiinien ja kalorien riittävä saanti tehostaa lihasvoimaharjoittelun vaikutuksia. Proteiinit ovat keholle välttämättömiä rakennusaineita. On arvioitu, että jopa lähes puolella ikäihmisistä proteiinin saanti on liian alhaista, mikä johtaa kiihtyneeseen lihaskatoon. Proteiinin riittävän saannin on todettu vähentävän lihasten surkastumista ikääntymisen myötä. D-vitamiinia pitää jokaisen seniorin nauttia läpi vuoden. Ja viimeisenä mutta ei vähäisempänä kaksi tärkeää sanaa kaikille liikuntaa harrastaville: riittävä lepo.

LIHASVOIMA- HARJOITUSOHJELMIA

ALKUUN MUUTAMA PERUSASIA

Jos sinulla on perussairauksia, käy ensin lääkärin tarkastuksessa. Jos liikkeet eivät ole sinulle tuttuja, pyydä salin henkilökuntaa tai fysioterapeuttia opastamaan niissä, sillä oikea tekniikka on kaiken perusta.

Pysyvien tuloksien saamiseksi harjoittelun täytyy olla säännöllistä. Vaihtelua saa tekemällä välillä ensin ylävartalon liikkeet (selkä, rinta, hartia) ja sitten vasta alavartalon liikkeitä (pakara ja reidet). Lisäksi lihasta voi harjoitella vaihtelemalla eri liikkeitä: esimerkiksi pakaraa ja etureisiä tekemällä jalkakyykyn sijaan jalkaprässiä tai hack-kyykyä. Mikäli olet hyvin heikkokuntoinen tai sinulla on harjoittelua häiritsevää huimausta tai kipua, pyydä fysioterapeuttia suunnittelemaan sinulle yksilöllinen harjoitusohjelma.

Pyri suosimaan kuntosalilla tapahtuvaa harjoittelua, jolloin pystyt helposti lisäämään painoja voimien kehittyessä. Tämän kokovartalon lihasvoimaharjoitusohjelman suoritat 2 kertaa viikossa esim. maanantaina ja perjantaina (mielellään ainakin 3 päivää väliä harjoitusten välillä). Lämmittele ennen lihasvoimaharjoitusta noin 5–10 minuuttia esimerkiksi kuntopyörällä tai soutulaitteella. Jos kuntosali on sopivan kävelymatkan päässä, kannattaa se hyödyntää sekä lämmittelynä että palauttavana harjoitteena treenin jälkeen.

Suorita jokaisessa liikkeessä ensimmäinen sarja kevyemmällä kuormalla tuntuman saamiseksi tähdäten noin 12 toistoon. Seuraavaksi tavoittelet noin 10 toiston sarjaa käyttämällä jo isompia painoja. Viimeisessä sarjassa tähtäät noin 8 toistoon kuorman ollessa sellainen, että se tuntuu niin raskaalta, ettet viimeisen toiston jälkeen jaksaisi tehdä enää yhtään enempää hyvällä tekniikalla (uupumustila). Lepoaika sarjojen välillä 1–2 minuuttia, kunnes hengitys tasaantuu ja energia palautuu. Koko harjoitus suoritetaan noin 45 minuutissa.



KUNTOSALILLA TAPAHTUVA HARJOITTELU

LIHAS JA LIIKE

Pakara ja etureisi
jalkaprässi, jalkakyykky
tai hack-kyykky

SARJAT 3
TOISTOT 8-12



Takareisi
reidenkoukistus
(maaten tai istuen)

SARJAT 3
TOISTOT 8-12



Yläselkä
ylätaljaveto tai
kulmasoutu

SARJAT 3
TOISTOT 8-12



Rinta
penkkipunnerrus
(levytanko tai laite)

SARJAT 3
TOISTOT 8-12



Hartia
hartiapunnerrus
(laite)

SARJAT 3
TOISTOT 8-12



Alaselkä
selän ojennus
(omapaino tai laite)

SARJAT 2
TOISTOT 8-12



Vatsa
istumaan nousu
(laite tai omapaino)

SARJAT 2
TOISTOT 8-12

KOTONA TAPAHTUVA HARJOITTELU

Ohjelma on suunniteltu sinulle, jos et pääse harjoittelemaan kuntosalilla. Tämän kokovartalon lihasvoima-harjoitusohjelman suoritat 2–3 kertaa viikossa niin, että harjoitusten välillä on ainakin yksi lepopäivä. Tee aluksi lämmittely esimerkiksi paikallaan marssimalla noin 5 minuuttia niin, että veri alkaa kiertää ala- ja ylävartalossa. Tee muita liikkeitä 3x12 toistoa, alaselälle ja vatsalle riittää 2x12 toistoa.

PAKARAT JA REIDET – Seisomaan nousu tuoilta

Nouse napakasti seisomaan ylös tuoilta ilman käsien apua (perusliike).
TAI
Seiso tukevasti jalat pienessä haara-asennossa. Ota tuki tuolista. Tee hallit-tu ja syvä kyykky, jolloin peppu lähes koskettaa kantapäitä (vaativampi liike). Selkärepulla ja kirjoilla tai käsipainoilla saa tarvittaessa lisää tehoa liikkeeseen.

POHKEET – Pohjenousu seisten

Seiso tukevasti jalat pienessä haara-asennossa. Ota tuki tuolista. Nouse ylös varpaille ja laskeudu hitaasti ja hallitusti takaisin alas (perusliike).
TAI
Voit lisätä koroketta päkiän alle (EI kantapäiden), esim. tukeva laudan pätkä tai kynnyks (vaativampi liike). Selkärepulla ja kirjoilla saat tarvittaessa lisäpainoa ja tehoa liikkeeseen.

SELKÄ – Soutuliike käsipainolla tai vastuskumilankaa käyttäen

Vastuskuminauha: Kiinnitä nauha esim. piirongin jalkaan ja tee istuen soutuliikettä vetämällä käsiä vartalon sivuille hallitusti. Ojenna kädet hitaasti alkuasentoon. Pidä hartiat alhaalla ja tunne kuminauhan vastus koko liikkeen ajan.
Käsipaino: Ota etukumara asento ja tee soutuliikettä alhaalta ylöspäin vetämällä käsipainoa kohti kainaloa vartalon sivulle ja palauttamalla se alas hallitusti lihaksia jännittäen. Tee liike kättä ja puolta vuorotellen.

RINTA, ETUHARTIA JA OJENTAJA – Etunojapunnerrus

Seinää vasten punnerrus: Seiso kasvot kohti seinää n. 30–40 cm:n etäisyydellä siitä. Aseta kämmenet hartioiden korkeudelle. Koukista kyynärpäät ja vie kasvoja kohti seinää. Ojenna kyynärpäät hitaasti takaisin alkuasentoon. Jalkojen etäisyyttä seinästä voit säädellä kunnon mukaan (helppo liike).
TAI
Polvien varassa punnerrus: Asetu kasvot lattiaa kohden punnerrusasentoon siten, että polvet ja sääret lepäävät lattialla. Kämmenet ovat lattialla hartia-tasossa ja sormet suoraan eteenpäin. Laskeudu käsiesi varassa alaspäin hallitusti. Punnerra sitten takaisin ylös vartalo jännitettynä. Pidä niska pitkänä ja keskivartalo tiukkana (perusliike).
TAI
Jos voimasi riittävät, tee tavallisia etunojapunnerruksia (kuten armeijassa) niin, että koko vartalo on jännitettynä vain kämmenien ja varpaiden varassa. Muista pitää keskivartalo tiukkana koko suorituksen ajan (vaativampi liike).



PAKARAT JA REIDET



POHKEET



SELKÄ



RINTA, ETUHARTIA JA OJENTAJA



SIVUHARTIAT



HAUIS



ALASELKÄ



VATSA



VATSA

SIVUHARTIAT – Vipunostot sivuille käsipainoilla (muukin käteen sopiva paino käy)

Seiso pienessä haara-asennossa selkä suorana ja keskivartalo jännitettynä. Tartu käsipainoihin ja aseta ne vartalon eteen. Vie rauhallisesti ja hallitusti kädet sivuille. Pysäytä liike, kun painot ovat hartioiden tasolla. Laske halli-tusti painot alas. Tarvittaessa liikkeen voi tehdä myös tuolilla istuen.

HAUIS – Hauiskääntö käsipainoilla tai vastuskumilangalla

Seiso pienessä haara-asennossa selkä suorana ja keskivartalo jännitettynä. Alkuasennossa käsivarret ovat ojennettuina reisiä vasten. Koukista kyynär-päät ja vie kämmeniä rauhallisesti ylöspäin kohti hartioita. Ojenna hallitusti takaisin alkuasentoon ja pidä jännitys. Pidä kyynärpäät lähellä kylkiä koko liikkeen ajan.

ALASELKÄ – Selän ojennus

Asetu vatsalleen kasvot kohti lattiaa. Nosta koko ylävartaloa hallitusti ilmaan. Pidä kädet vartalon vieressä (perusliike) tai niskan takana (vaati-vampi liike). Liike tuntuu alaselän lihaksissa. Tarvittaessa jalkaterät voi laittaa esim. sohvan alle antamaan tukea.

VATSA – Istumaan nousu

Asetu selinmakuulle lattialle jalat koukussa. Laita kädet ristiin rinnalle (perusliike) tai niskan taakse (vaativampi). Nouse istumaan vatsalihasten avulla ja laskeudu takaisin alas hitaasti pitäen yllä jännitystä vatsalihaksissa. Tee sama liike kiertäen vartaloa noustessa kohti vastakkaista polvea (kohdistus: vinot vatsalihakset). Tarvittaessa jalkaterät voi laittaa esim. sohvan alle antamaan tukea.

VATSA – Jalkojen nosto

Vatsalihaksia voi harjoittaa myös jalkoja nostamalla. Asetu selinmakuulle lattialle. Vedä jalkoja vuorotellen koukkuun vatsan päälle ja palauta halli-tusti takaisin lattiaan (helppo liike).
TAI
Ota käsillä ote esim. tukevan piirongin jalasta. Nosta yksi jalka kerrallaan suorana ylös kohti kattoa ja laske se hitaasti ja hallitusti alas (perusliike).
TAI
Tee sama molempia raajoja samanaikaisesti nostaen (vaativampi liike).

SÄÄNNÖLLINEN, RIITTÄVÄ JA MONIPUOLINEN RAVINTO AUTTAA JAKSAMAAN



On suositeltavaa, että yöpaasto ei olisi noin **10–11 tuntia pidempi ja ettei aamulla heikottaisten vuoksi.**

Hyvä ravitsemustila on liikunnan lisäksi tärkeä tekijä toimintakyvyn ja lihaskunnan ylläpitämisessä. Terveellinen ja monipuolinen syöminen ehkäisee tahatonta laihumista ja vajaaravitsemuksen kehittymistä. Vajaaravitsemus lisää riskiä sairastumiselle ja toimintakyvyn heikkene- miselle sekä hidastaa sairauksista toipumista.

ATERIARYTMI AVAINASEMASSA

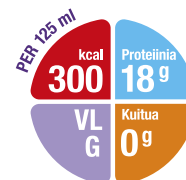
Riittävän energian saannin turvaamiseksi säännöllinen ateriarytmi on avainasemassa. Sopiva ruokailurytmi on 4–6 kertaa päivässä eli noin 3–4 tunnin välein. Pääaterioiden (aamiaisen, lounaan ja päivällisen) lisäksi olisi hyvä nauttia esimerkiksi iltapäivän ja tarvittaessa aamupäivän välipalat ja iltapala. Iltapalan ja aamiaisen väli, yöpaasto, ei myöskään saa olla liian pitkä.

KUN RUOKA EI AINA MAISTU

Kun ruoka ei maistu esimerkiksi väsymyksen, sairauden tai huonon ruokahalun vuoksi, säännöllisen ateriarytmin tärkeys korostuu. Tällaisissa tilanteissa apteekissa myytävät Nutridrink-täydennysravintojuomat ovat helppo välipala. Niistä saat pienestä määrästä juomaa (1,25–2 dl) runsaasti täysipainoista ravintoa: energiaa, proteiinia, vitamiineja ja kivennäisaineita.

RIITTÄVÄ PROTEIININ SAANTI TÄRKEÄÄ

Ikääntyessä energian tarve laskee keski-ikäisiin verrattuna, mutta monien ravintoaineiden tarve säilyy ennallaan tai jopa lisääntyy. Yksi tärkeimpiä on proteiini, jota ruokavalion tulisi sisältää riittävästi joka päivä. Proteiinin tarpeesi määrittyy painosi mukaan ja on noin 1,2–1,4 g per painokilo, eli 60 kg painavalla proteiinin tarve on päivittäin noin 80 g. Jotta proteiinin saanti olisi riittävä, tulee proteiinia saada joka aterialla. Hyviä proteiini lähteitä ovat maitotuotteet, liha, kala, kana ja kananmuna.



Yhdestä Nutridrink Compact Protein -pullostsa saat lähes yhtä paljon proteiinia kuin kolmesta kananmunasta tai kolmesta maitolasillisesta.

PROTEIINIA LIIKUNNAN JÄLKEEN

Esimerkiksi lihasvoimaharjoittelun jälkeen on hyvä ottaa proteiinipitoinen välipala, jotta liikku- misen aikana kulutettu energia saadaan tankattua takaisin ja lihaksisto saa proteiinia lihasten rakentamiseen ja ylläpitämiseen. Tällaiseksi soveltuu erinomaisesti apteekista saatava runsas- proteiininen täydennysravintojuoma Nutridrink Protein tai Nutridrink Compact Protein, joka on helppo ottaa mukaan.

SEURAA PAINOASI SÄÄNNÖLISESTI

Painoa säännöllisesti seuraamalla tiedät, että saat riittävästi energiaa. Painon on hyvä pysyä tasaisena, tai jos se on päässyt esimerkiksi sairauden aikana laskemaan, se on hyvä nostaa samoihin lukemiin. Tahattoman painon pudotuksen myötä menetetään lihasmassaa ja sitä kautta lihasvoimaa, jolloin toimintakyky saattaa heikentyä.



Riittävä syöminen sairauden aikana edistää toipumista sekä ylläpitää jaksamista ja toimintakykyä.

**HYVÄN
KUNNON EVÄÄT**

**RAVITSEMUS- JA
LIIKUNTAOPAS**

Nutricia Medical Oy
Linnankatu 26 A, 20100 Turku
info suomi@nutricia.com

Nutridrink on kliininen ravintovalmiste, joka on tarkoitettu vajaaravitsemuksen hoitoon. Käytetään terveydenhuollon henkilöstön ohjauksessa. Nutricia Medical ei ole vastuussa mahdollisista loukkaantumisista harjoituksien yhteydessä.

