

On tärkeää liikkua päivittäin ja tehdä siitä osa arkirutiinia terveyden ylläpitämiseksi. Etenkin iän myötä lihakset tarvitsevat sekä tärkeitä ravintoaineita että liikuntaa pysyäkseen kunnossa. Seuraavat harjoitteet on helppo ja hauska tehdä kotona ja ne vahvistavat lihaksia!

Harjoitusten soveltaminen osaksi jokaista päivää on helpompaa, jos niiden tekemiseen varaa sopivan hetken (mieluiten ennen ruokailua) ja tilan sekä kuuntelee samalla vaikka lempimusiikkiaan.

VINKKEJÄ HYVÄÄN SUORITUKSEEN

Tee harjoituksia vain terveenä. Kuuntele kehoasi ja toimi rauhallisesti. Jos jokin liike sattuu, älä tee sitä! Mikäli tunnet kipua, ole yhteydessä terveydenhuollon ammattilaiseen.

Käytä asianmukaisia jalkineita, jotka antavat tukea ja estävät liukastumisen.

Aloita harjoittelu rauhassa lämmittellen lihaksia. Pysy lämpimänä myös harjoittelun jälkeen.

Muista hengittää! Hengitä syvään liikkeiden tahdissa. Hengitä rauhassa sisään ja ulos.

Pidä aina tauko harjoitteiden välissä.

Juo tarpeeksi vettä ennen harjoittelua ja sen jälkeen.

Jos epäilet sopivatko harjoitteet sinulle, ole yhteydessä terveydenhuollon ammattilaiseen.

Alla on muutamia harjoitteita, joita on helppo tehdä kotona. Ennen kuin aloitat, lämmittele kevyesti venyttelemällä. Muista edetä rauhallisesti, jotta vältät vammoilta. Käytä tukevia jalkineita ja tarkista, että lattian pinta ei ole liukas tai märkä. Pidä aina lähelläsi tuoli tai pöytä, jotta voit tarvittaessa ottaa tukea. Olethan varovainen!

KOTIJUMPPAOHJEET



LÄMMITTELY



KÄVELY PAIKALLAAN

Seiso lantionleveydessä haara-asennossa, varpaat osoittavat suoraan eteenpäin. Marssi kevyesti paikallasi ja liikuta samalla käsiä. Tee harjoitusta 20-40 sekunnin ajan. Pidä lyhyt tauko ja toista.



Vinkki! Tässä harjoitteessa voi käyttää täytettyjä vesipulloja käsipainoina.



JALKOJEN NOSTAMINEN ISTUEN

Istu tukevasti. Laita kädet polvien päälle. Nosta ja laske jalkojasi vuorotellen lattiasta. Taputa käsillä polviasi vuorotellen. Tee harjoitusta 20-40 sekunnin ajan. Pidä lyhyt tauko ja toista.

HARJOITUKSIA ALARAAJALIHASTEN VAHVISTAMISEEN



SEISOMAAN NOUSU

Istu tukevasti, tuoli seinää vasten. Risti kädet rintakehän päälle ja nojaa kevyesti eteenpäin. Nouse ylös ja istu takaisin alas hallitusti, älä pidä kiirettä. Vältä ylävartalon heilahtamista taaksepäin. Toista harjoitus 8-12 kertaa.

Huom. Turvallisuuden takaamiseksi aseta tuolin selkänoja lähelle seinää (n. 20 cm etäisyys). Voit myös tarvittaessa varmistaa tasapainoa pitämällä tukea esim. pöydästä.



JALKAKYYKKY HAARA-ASENNOSSA

Pidä käsillä kiinni tuolista. Tuo vasen jalka eteenpäin ja ota pieni haara-asento. Laske hitaasti lantiota alaspäin. Siirrä kehon painoa hieman etujalan päälle. Pidä vasen kantapää kiinni lattiassa koko harjoituksen ajan. Koukista ja ojenna polvia hitaasti ja hallitusti. Toista harjoitus 8-12 kertaa per puoli.

Huom. Turvallisuuden takaamiseksi voit myös vaihtoehtoisesti tehdä liikkeen sivuttain seinää vasten, ottamalla tukea seinästä.



POLVIEN OJENNUS

Istu tukevasti niin, että lantiosi on mahdollisimman takana. Varmista, että selkä on tukevasti kiinni selkänojassa. Pidä keskivartalo (vatsalihakset ja lanneranka) tiukkana. Pistä rinta rottingille? Ota tuolin sivuista tukeva ote pitääksesi asennon vakaana. Pidä polvet 90 asteen kulmassa. Ojenna toinen polvi eteen rauhallisesti. Pidä toinen jalka lattiassa vakaan asennon säilyttämiseksi. Laske ojennettu jalka rauhallisesti takaisin lähtöasentoon. Toista harjoitus 8-12 kertaa per puoli.



JALAN NOSTO SIVULLE

Seiso lantionleveydessä haara-asennossa niin, että varpaat osoittavat suoraan eteenpäin. Ota tukea tuolista. Nosta ensin oikea jalka sivulle ja tuo se rauhallisesti takaisin. Toista harjoitus 8-10 kertaa per puoli.

Huom. Turvallisuuden takaamiseksi voit vaihtoehtoisesti tehdä liikkeen sivuttain seinää vasten ottamalla tukea seinästä.

YLÄVARTALON LIHAKSIA VAHVISTAVAT HARJOITUKSET



HARTIOIDEN NOSTOT (VESIPULLOT KÄSIPAINOINA)

Istu tukevasti. Pidä molemmat vesipullot suurin käsin vartalon etupuolella. Vedä pullot kohti kainaloja koukistamalla kyynärpäitä ja tämän jälkeen ojenna molemmat kädet kohti kattoa. Tuo pullot samaa liikerataa noudattaen takaisin eteen ja toista harjoitus 8-12 kertaa.

Vinkki! Aloita kevyillä painoilla (esim. 0,5 l) ja lisää pikkuhiljaa painoja (esim. 1 l, 1,5 l). Käytä painoina vedellä täytettyjä muovipulloja.



HAUISKÄÄNTÖ

Ota kevyet painot käsiin (täytetyt vesipullot käyvät hyvin) ja seiso lantionleveydessä haara-asennossa. Ojenna kädet vartalon viereen. Taivuta hitaasti kyynärpäitä ja käännä käsipainot mahdollisimman lähelle hartioita. Palauta kädet hitaasti alas. Tämä harjoite voidaan myös tehdä istualtaan. Pyri tekemään 3 kertaa viiden liikkeen sarja kummallakin kädellä.



KYLKIVENYTYS

Seiso suorassa. Kurkota oikeaa kättäsi niin korkealle kuin mahdollista. Taivuta koko ylävartaloasi vasemmalle. Taivuta sen verran, että tunnet venytyksen oikeassa kyljessä. Älä käännä eteenpäin, taivuta suoraan sivulle. Pysy asennossa 10-15 sekuntia ja vaihda sitten puolta.



VATSARUTISTUS

Tartu tyynyyn tai palloon. Istu tuolin reunalle niin, että sen taka-osaan jää tilaa. Pidä keskivartalo (vatsalihakset ja lanneranka) tiukkana. Ota kiinni tyyny/pallon sivuista ja pidä kyynärpäät koukussa. Nosta sitä muutama sentti ylöspäin ja kierrä ylävartaloa oikealle. Pidä tyyny/pallo kokoajan vartaloasi edessä. Kierrä ylävartaloa puolelta toiselle. Viimeistele kierto aina palaamalla keskelle. Toista harjoitus 8-10 kertaa.



HARTIAT JA OLKAPÄÄT

Seiso lantionleveydessä haara-asennossa. Pidä kiinni pyyhkeen toisesta päästä oikealla kädellä. Nosta oikea käsi kohti kattoa niin, että saat laskettua pyyhkeen selkän taa. Kurkota vasemmalla kädellä kohti alaselkää ja ota pyyhkeen toisesta päästä kiinni. Venyttääksesi oikeaa olkapäätä, vedä pyyhettä alaspäin vasemmalla kädellä. Pysäytä liike kun tunnet venytystä tai lievää epämukavuuden tunnetta oikeassa olkapäässä. Toista harjoitus ainakin 3-5 kertaa per puoli.



TAKAREIDEN VENYTYS

Aseta tuoli selkänoja seinää vasten. Istu suorassa sen etuosassa ja ojenna oikea jalka suoraksi eteenpäin. Taivuta nilkkaa ja kurota varpaita kohti kattoa. Venytä käsiä ylös ja suorista koko ylävartaloasi. Taivuta hitaasti ylävartaloasi selkää suorana kohti oikeaa jalkaa. Pysäytä liike, kun tunnet venytyksen oikean jalan taka-osassa. Pysy tässä asennossa 10-15 sekuntia ja vaihda sitten puolta.

