

KUNTOSALILTA VOIMAA ARKEEN

lääkille suositellaan liikunnaksi yhdistettyä voima- ja tasapainoharjoittelua. Hyvällä lihasvoimalla ja tasapainolla on merkitystä liikunta- ja toimintakyvyn ylläpitämisessä. Kuntosaliharjoittelu on turvallista voimaharjoittelua myös iäkkäille. Kuntosalilla tulisi harjoitella 2 kertaa viikossa, välissä 2 palautuspäivää. Harjoittelu aloitetaan pienillä painoilla, joilla totutetaan lihakset tulevaan voimaharjoitteluun. Totuttelujakso kestää 2-3 viikkoa. Sen jälkeen painoja tulee lisätä. Voima karttuu, kun toistoja tehdään 10 ja kaksi viimeistä suoritusta tuntuu raskaalta, mutta liike vielä onnistuu, pidä noin minuutin tauko ja toista liike vielä 10 kertaa. Tärkeintä on laittaa jalkalihakset töihin.



Harjoittele työntäen jaloilla vuorotellen tai yhtä aikaa vipuvarsia eteenpäin. Toista liikettä 10 kertaa, pidä noin minuutin tauko, tee uudelleen 10 kertaa.

Liike vahvistaa jalka- ja pakaralihaksia, joita tarvitaan esimerkiksi tuolilta ylösnousussa ja porraskävelyssä.

Jalkojen lähentäjien harjoitus: Harjoittele puristaen jaloilla vipuvarsia sisäänpäin. Nojaa selkä penkkiin. Jarruta paluuvaiheessa.

Jalkojen loitontajien harjoitus: Harjoittele työntäen jaloilla vipuvarsia ulospäin. Nojaa selkä penkkiin. Jarruta paluuvaiheessa. Toista molempia liikkeitä 10 kertaa, pidä noin minuutin tauko, tee uudelleen 10 kertaa.



Liike vahvistaa jalkojen loitontaja- ja lähentäjäl lihaksia.



Polvien ojentajien harjoitus: Laita jalkaterät alempien rullien alle ja kiinnitä jalkaremmit tarvittaessa. Harjoittele ojentaen jaloilla vipuvarsia vuorotellen tai yhtä aikaa ylöspäin, jarruta paluuvaiheessa.

Polvien koukistajien harjoitus: Laita jalat alempien rullien päälle ja kiinnitä jalkaremmit tarvittaessa. Harjoittele koukistamalla jaloilla vipuvarsia vuorotellen tai yhtä aikaa alaspäin, jarruta paluuvaiheessa.

Toista molempia liikkeitä 10 kertaa, pidä noin minuutin tauko, tee uudelleen 10 kertaa.

Liike vahvistaa jalan etu- ja takaosan lihaksia. Jalkojen lihasvoimaa tarvitaan esimerkiksi tuolilta ylösnousussa ja porraskävelyssä.

Kierrä vartaloa oikealle, selkä suorana, katse liikettä seuraten. Jarruta paluuvaiheessa.

Kierrä vartaloa vasemmalle, selkä suorana, katse liikettä seuraten. Jarruta paluuvaiheessa. Toista liike molempiin suuntiin 10 kertaa, pidä noin minuutin tauko, tee uudelleen 10 kertaa.

Liike vahvistaa vinoja vatsalihaksia ja suoraa selkäl lihaksia.

