

# TERVEYSLIIKUNNAN SUOSITUS yli 65-vuotiaalle

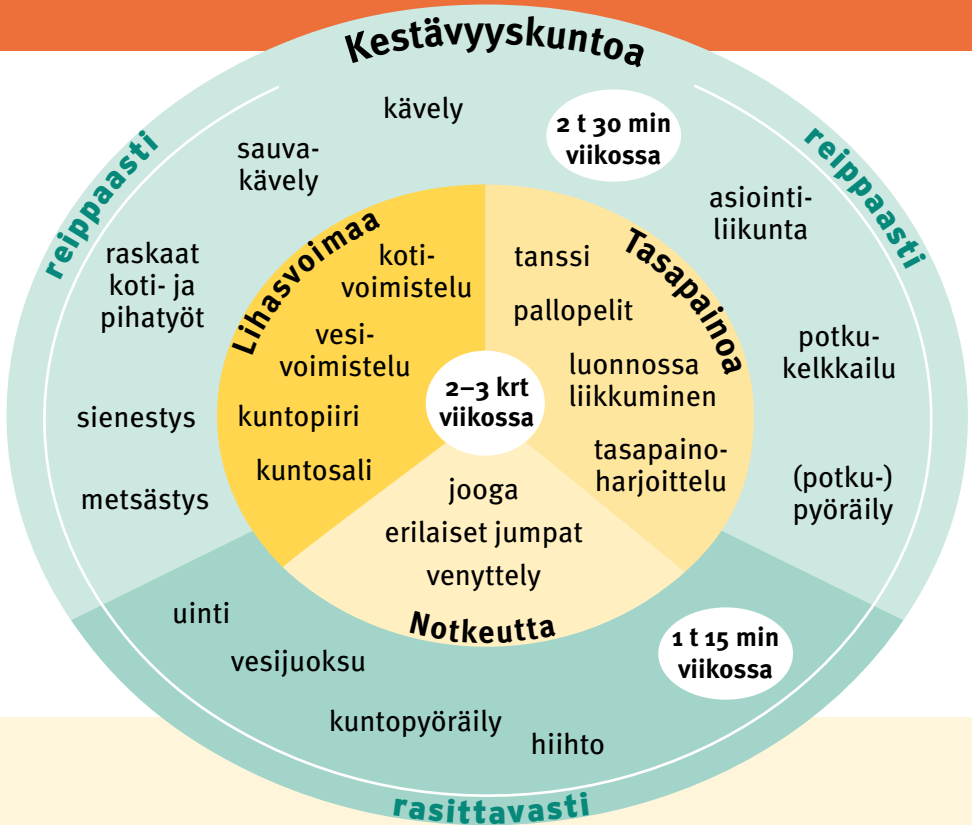
## Ikääntyessä säännöllinen liikkuminen

- ehkäisee ja hoitaa monia sairauksia
- ylläpitää ja parantaa toimintakykyä
- ehkäisee kaatumisia ja niihin liittyviä vammoja.



# Viikoittainen LIIKUNTAPIIRAKKA

yli 65-vuotiaille



Paranna **kestävyyskuntoa** liikkumalla säännöllisesti useana päivänä viikossa, yhteensä ainakin

2 t 30 min reippaasti **TAI** 1 t 15 min rasittavasti.

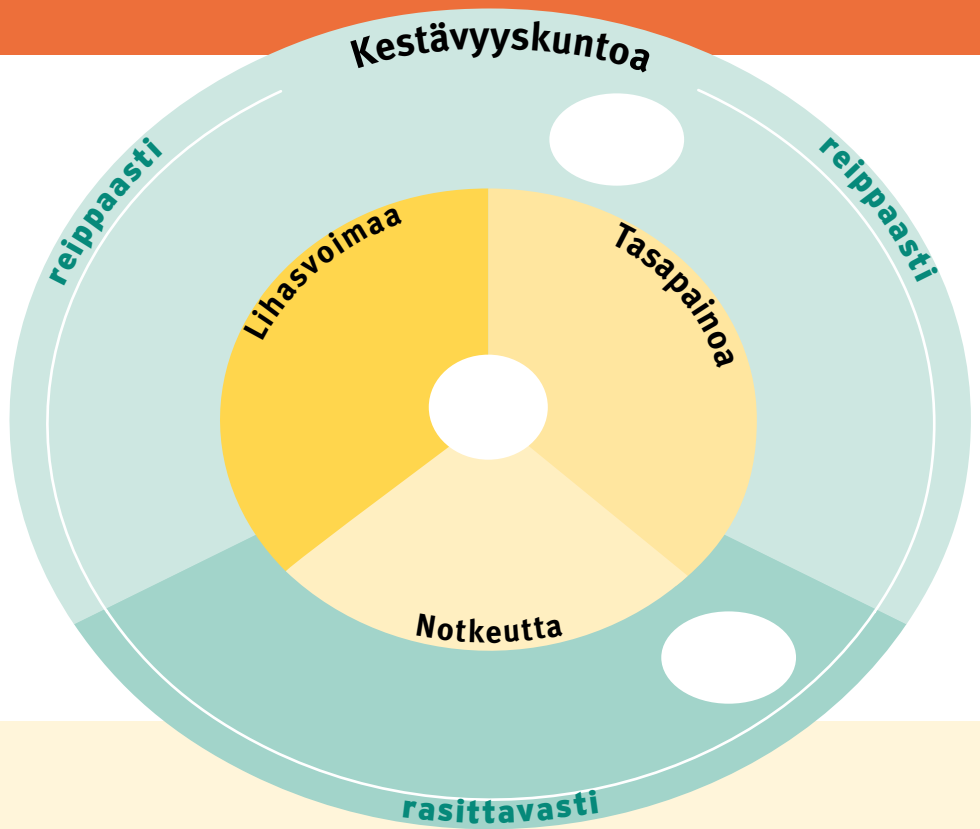
**LISÄKSI** lisää **lihasvoimaa**  
kehitä **tasapainoa**  
pidä yllä **notkeutta** } ainakin 2 kertaa viikossa.

Monet jumprat harjoittavat samanaikaisesti lihasvoimaa, tasapainoa ja notkeutta.

**Tasapainoharjoittelu on erityisen tärkeää yli 80-vuotiaille sekä niille, joiden liikkumiskyky on heikentynyt ja/tai jotka ovat kaatuilleet.**

# Täytettävä LIIKUNTAPIIRAKKA

Oma viikoittainen liikuntani



## Oma liikuntasuunnitelmani viikon ajaksi

Liikkumismuodot ja liikuntalajit	Kuinka monena päivänä viikossa	Kuinka kauan päivässä

Kysy tarvittaessa neuvoa liikuntasuunnitelman tekemiseen ja päivittämiseen terveys- ja liikunta-alan ammattilaisilta.

# AINA ON OIKEA IKÄ ALOITTAÄ

- Jo vähäinenkin säännöllinen liikkuminen on hyväksi toimintakyvylle ja terveydelle.
- Aloita maltilla, lisää pikkuhiljaa.
- Kävely sopii kaikille – oikea apuväline tuo turvallisuutta.
- Lisää päivärutiineihin esimerkiksi porraskävelyä, joka kehittää voimaa, tasapainoa ja nilkkojen notkeutta.

## Näin toteutat terveystiikunnan suositusta

### ■ Lihastoima on erityisen tärkeää ikääntyessä

- Tee 8–10 liikettä suurilla lihasryhmillä, esim. reidet, pakarot, selkä ja vatsa.
- Toista kutakin liikettä 10–15 kertaa, niin että lihakset väsyvät.
- Kotona esim. kyykistykset, tuoilta nousu.

### ■ Tasapaino ja ketteryys lisäävät liikkumisvarmuutta

- Tasapainon harjoittamisen voi yhdistää moniin liikkumis-  
muotoihin erilaisissa ympäristöissä.
- Kotona esim. yhdellä jalalla seisominen tarvittaessa tuen vieressä.

### ■ Venyttely pitää yllä notkeutta

- Yhdistä venyttely muuhun harjoitteluun, koska lämpimien lihasten ja nivelten venytys on turvallista ja tehokasta.
- Kotona esim. selinmakuulla vie kädet vartalon jatkoksi.

### ■ Hyvä kestävyyskunto ehkäisee sairauksia ja auttaa jaksamaan arjessa

- **Reippaasti** liikkuessa hengästyit lievästi, mutta pystyt puhumaan kokonaisia lauseita.
- **Rasittavasti** liikkuessa hengästyit selvästi, ja pystyt puhumaan muutaman sanan kerrallaan.
- Jos et pääse ulos, kuntoile kotona vaikka askeltamalla musiikin tahdissa.