



Ikäinstituutti

Ikäihmisten voima- ja tasapainoharjoittelu

Opas vertaisohjaajille

Tuomas Hiltunen ja Ville Jelkänen



OPAS
VERTAISOHJAAJILLE
—
IKÄIHMISTEN
VOIMA- JA TASAPAINO-
HARJOITTELU

Oppaan suunnittelu ja teksti:

Tuomas Hiltunen ja Ville Jelkänen

Kuvat ja taitto:

Paula Kainulainen

Ohjaava opettaja:

Liisa Suhonen

SISÄLLYS

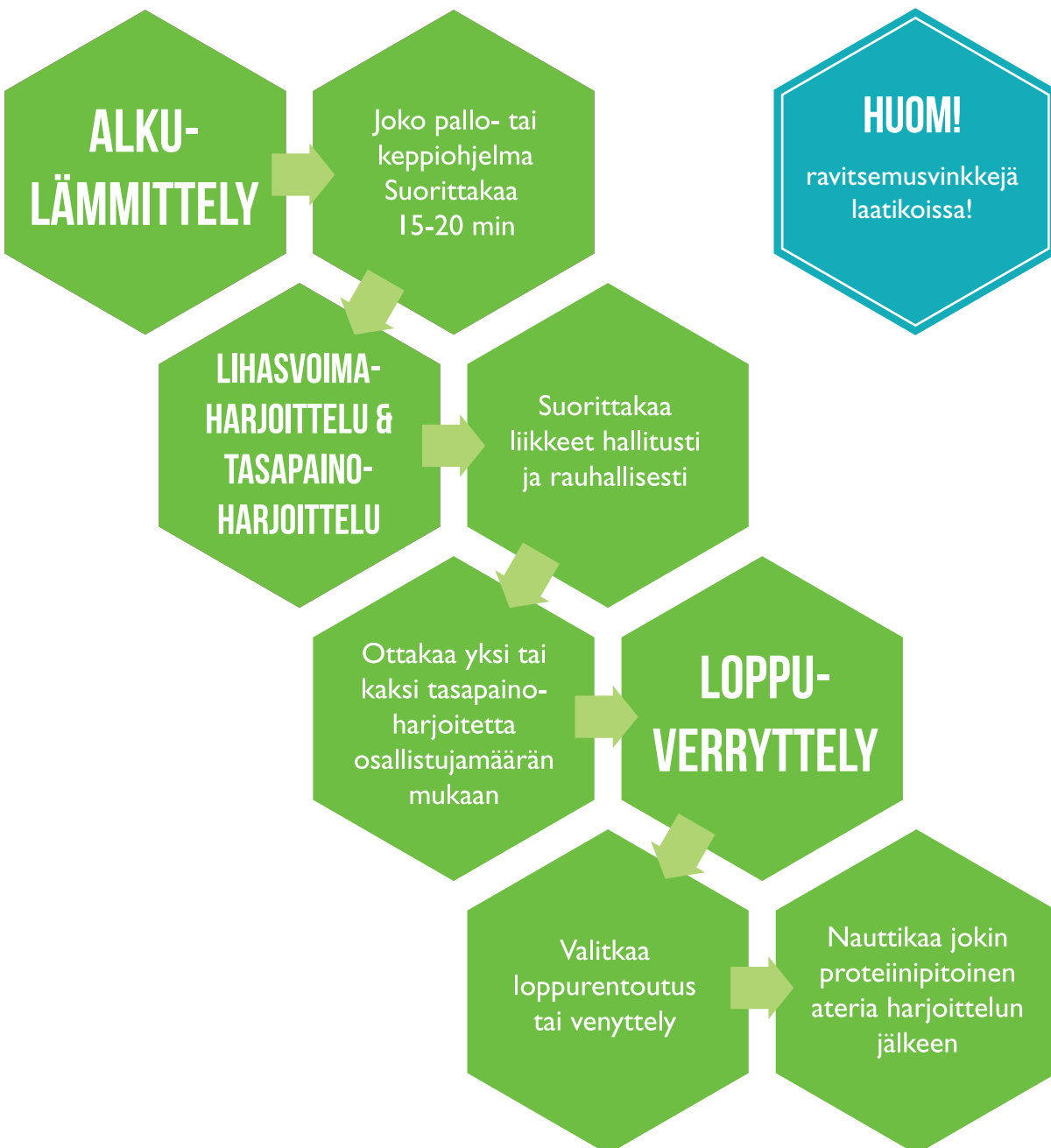
Johdanto	7	Lihaskuntoharjoittelu	34
Alkulämmittely	8	Jalkaprässi	35
Marssi istuen	9	Varpailenousu	35
Marssi seisten	9	Polvenojennus	36
Painonsiirto istuen	10	Polven koukistus	36
Painonsiirto seisten	10	Lonkan loitonnuks	37
Hiihtoliike istuen	11	Lonkan lähennys	37
Hiihtoliike seisten	11	Vatsarutistus	38
Selän pyöritykset istuen	12	Selänojennuks	38
Selän pyöritykset seisten	12	Soutu kuminauhalla	39
Rintarangan avaus	13	Nyrkkeily	39
Ompelukoneliike	13	Pystysoutu kuminauhalla	40
X-kurkotus istuen	14	Ojentajat kuminauhalla	40
X-kurkotus seisten	14	Hauiskääntö käsipainoilla vuorotahtiin	41
Varpailu/kantapäillä kävely	15	hitaasti kolmeen laskien	41
Polven ojennus istuen	15	Hiihtoliike käyntiasennossa	41
Seisomaannousu	16	Polvennostot tarrapainoilla	42
Minikyky	16	Pakarapotkut tarrapainoilla	42
Pallon kuljettaminen	17	Tasapainoharjoittelu	43
Pallon kopittelu	17	Foam-alustalla askellus	44
Sivutaivutus istuen	18	Foam-alustalla pallottelu	44
Sivutaivutus seisten	18	Keinualustan läpikävely	45
Pallon heittäminen parin kanssa	19	Tasapainoilu keinualustalla	45
Pallon kierrättäminen parin kanssa	19	Trampoliini	46
Pallon puristaminen selällä istuen	20	Painonsiirtoaskellus	46
Pallon puristaminen selällä seisten	20	Tandemkävely	47
Alkulämmittely 2	21	Loppuverryttelyt	48
Marssi istuen taputuksella	22	Kävely	49
Marssi seisten taputuksella	22	Kurkotukset yläkautta ristiin	
Lonkkien ristiminen istuen	23	yhdistettynä auringon piirtämiseen	49
Ristiaskel seisten	23	Alaraajojen nivelten pyörittelyt	50
Kajakkimelonta	24	Säären etuosan venyttely	50
Kajakkimelonta seisten	24	Ristiin pyörittely	51
Koillis-kaakko	25	Hartioiden nosto	51
Olkavivun liikkuvuusharjoite kepillä	26	Hartioiden pyörittely	52
Ompelukoneliike	27	Eteenkurkotus	52
Polven ojennus	27	Palleahengitys	53
Minikyky	28	Rintarangan avaus	53
Rintarangan kierrot istuen	29	Loppurentoutus	54
Vartalon kierrot seisten	29		
Kepillä kurkotus istuen	30		
Kepillä kurkotus seisten	30		
Sivutaivutus istuen	31		
Sivutaivutus seisten	31		
Kepin vienti ylös takaviistoon istuen	32		
Kepin vienti ylös takaviistoon seisten	32		
Hiihtoliike pareittain istuen	33		
Hiihtoliike pareittain seisten	33		

JOHDANTO

Opas on tarkoitettu kuntosaliryhmien vertaisohjaajille ikäihmisten lihasvoima- ja tasapainoharjoitteluun. Opas on Tuomas Hiltusen ja Ville Jekäsen opinnäytetyö fysioterapian koulutusohjelmassa Karelia-ammattikorkeakoulussa. Sisällön suunnittelussa on hyödynnetty Joensuun kotihoidon fysioterapeuttien ammattitaitoa ja kokemusta ikäihmisten kuntosaliharjoittelusta. Työtä on ohjannut fysioterapeutti Marja Koivula, jolla on Ikäinstituutin aluekouluttajana pitkä kokemus vertaisohjaajien kouluttamisesta. Opas on osa Ikäinstituutin terveystieteiden koulutusaineistoa.

Oppaan kuvat on otettu Suvituulen palvelukeskuksessa, jossa vertaisohjaajat toimivat. Ulkoasun suunnittelussa on ollut mukana graafisen suunnittelun opiskelija Paula Kainulainen.

Oppaassa on valmiita ohjelmia alkulämmittelyyn, lihasvoima- ja tasapainoharjoitteluun sekä loppuverryttelyyn. Oppaaseen on lisäksi koottu keskeiset asiat kuntosaliharjoitteluun liittyvästä ravitsemuksesta.



ALKULÄMMITTELY

Alkulämmittely koostuu useammasta liikkeestä, joiden suorittamiseen menee yhteensä aikaa noin 10-15 minuuttia. Alkulämmittelyn aikana voi hieman hengästyä, mutta sen tarkoituksena ei ole ottaa kaikkia tehoja irti kropasta. Alkulämmittelyssä verenkierto ja aineenvaihdunta aktivoituu, jolloin tuki- ja liikuntaelimestö on valmiimpi raskaampaan harjoitteluun, loukkaantumisriski pienenee ja keho herää harjoittelua varten. Alkulämmittelyssä kutakin liikettä suoritetaan noin 30 kertaa, jolloin

liikkeen suorittamiseen menee aikaa reilu minuutti. Ohjaajan tulee kuitenkin huomioida ryhmäläisten jaksamista ja tarvittaessa keskeyttää liike aiottua aikaisemmin.

Seuraavissa alkulämmittelyissä on aina kaksi liikettä jokaisella sivulla. Niistä suoritetaan vain toinen, joko helpompi tai vaikeampi suorittajan tason mukaan (seisten tai istuen).



Marssi istuen

- Istu tuolilla ryhdikkäästi selkä irti selkänojasta
- Nosta polviasi ilmaan vuoron perään tahdissa
- Ota kädet mukaan liikkeeseen siten, että vastakkainen käsi ja vastakkainen polvi nousevat yhtä aikaa
- Voit nopeuttaa ja hidastaa tahtia vuorotellen



Marssi seisten

- Seiso rennosti hyvässä ryhdissä pienessä haara-asennossa
- Nosta polviasi ilmaan vuorotellen
- Ota kädet mukaan liikkeeseen siten, että vastakkainen käsi ja vastakkainen jalka nousevat yhtä aikaa
- Voit nopeuttaa ja hidastaa tahtia vuorotellen



Painonsiirto istuen

- Istu tukevasti tuolilla selkä suorana, mutta irti selkännojasta
- Ota pallo käsiesi väliin
- Kurkota pallolla oikealle / vasemmalle vuorotellen niin pitkälle, että vastakkaisen puolen pakara nousee penkistä



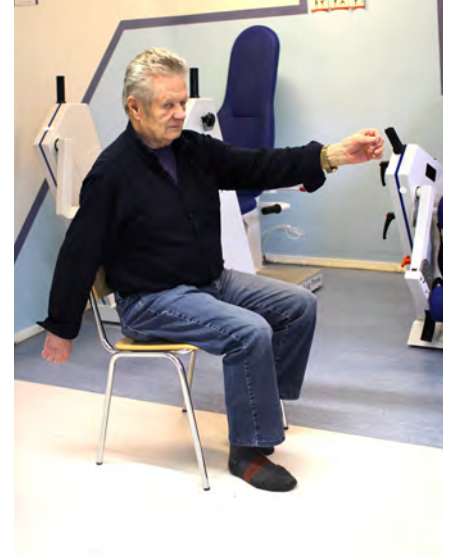
Painonsiirto seisten

- Seiso rennosti hyvässä ryhdissä pienessä haara-asennossa
- Ota pallo käteen ja kurkota sitä sivulle mahdollisimman pitkälle
- Siirrä painoa vuoroin oikealle ja vasemmalle jalalle niin paljon, että vastakkainen jalka nousee irti lattiasta



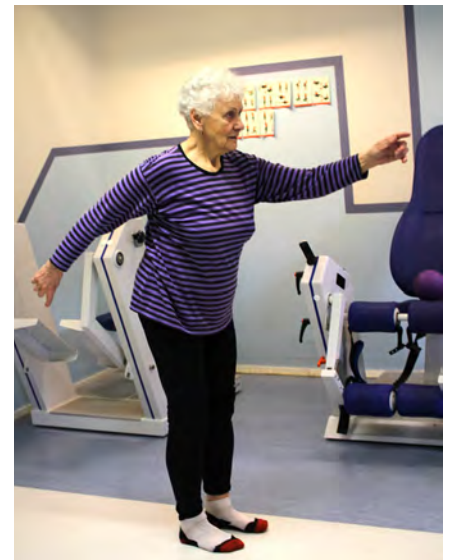
Hiihtoliike istuen

- Istu tukevasti tuolilla selkä suorana, mutta irti selkänojasta
- Vie vastakkaisia käsiä ja jalkoja suoraksi eteenpäin.
- Voit kopsauttaa suoraksi viedyn jalan kantapäällä lattiaan
- Voit nopeuttaa ja hidastaa tahtia vuorotellen



Hiihtoliike seisten

- Seiso rennosti hyvässä ryhdissä pienessä haara-asennossa kädet vartalon vierellä
- Polvet ovat aavistuksen koukussa
- Tee käsillä hiihtoliikettä yhdistäen sen polvien yhtäaikaiseen niiuukseen
- Voit nopeuttaa ja hidastaa tahtia vuorotellen



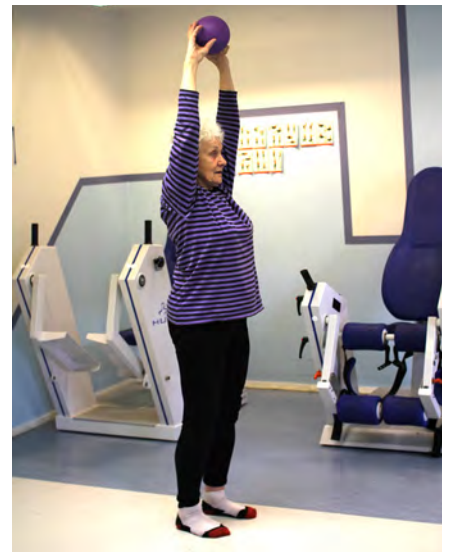
Selän pyöristykset istuen

- Ota pallosta ote molemmilla käsillä
- Vie pallo mahdollisimman pitkälle eteen ja laske samalla katse lattiaan pään laskeutuessa käsien väliin
- Pidä kurkotus noin 3 sekuntia, jolloin venytyksen tulisi tuntua lapaluiden välissä
- Tuo selkä takaisin pystyasentoon käsien pysyessä ylhäällä vartalon jatkeena
- Tuo pallo takaisin rinnalle ja suorita liike uudestaan



Selän pyöristykset seisten

- Ota pallosta ote molemmilla käsillä
- Vie pallo mahdollisimman pitkälle eteen ja laske samalla katse lattiaan pään laskeutuessa käsien väliin
- Pidä kurkotus noin 3 sekuntia, jolloin venytyksen tulisi tuntua lapaluiden välissä
- Tuo selkä takaisin pystyasentoon käsien pysyessä ylhäällä vartalon jatkeena
- Tuo pallo takaisin rinnalle ja suorita liike uudestaan



Rintarangan avaus

- Istu ryhdikkäästi tuolilla tai seiso vastaavasti tuolin vierellä
- Kädet roikkuvat rentoina vartalon vierellä siten, että peukalot osoittavat toisiaan kohti ja kämmenselät osoittavat eteenpäin
- Kierrä käsiä auki yhtäaikaaisesti siten, että liikkeen lopussa peukalot osoittavat ulospäin ja rutistat samalla lapaluut yhteen
- Voit yhdistää käsien ulkokiertoa nenän kautta sisäänhengitys



Ompelukoneliike

- Istu tuolilla ryhdikkäästi selkä irti selkänojasta
- Aseta pallo polvien väliin ja purista sitä polvilla, ettei se pääse tippumaan
- Nosta vuorotellen varpaita ja kantapäitä irti lattiasta
- Voit nopeuttaa ja hidastaa tahtia vuorotellen



X-kurkotus istuen

- Istu tuolilla ryhdikkäästi selkä irti selkänojasta
- Vie toinen jalka etuviistoon ja vastakkaisen puolen käsi sivulle ylös
- Tarkoituksena on tehdä keholla puolikas X jolloin jalka ja vastakkaisen puolen käsi ovat mahdollisimman kaukana toisistaan
- Voit yhdistää kurkotukseen nenän kautta sisäänhengityksen



X-kurkotus seisten

- Seiso rennosti hyvässä ryhdissä pienessä haara-asennossa kädet vartalon vierellä
- Kurota vastakkaista kättä ja jalkaa X-kirjaimen sakaran mukaisesti vastakkaisiin suuntiin mahdollisimman kauas toisistaan
- Kurkotuksen aikana maassa olevan tukijalan polvi ja varpaat osoittavat eteenpäin
- Kurkottavasta jalasta maassa on vain ukkovarvas



Varpailla/kantapäillä kävely

- Kävele suoraa viivaa tai pientä piiriä
- Varpaillasi 6 askelta eteen
- Kantapäillä 6 askelta taakse



Polven ojennus istuen

- Istu tuolilla ryhdikkäästi selkä irti selkänojasta
- Aseta pallo nilkkojesi väliin
- Ojenna ja koukista polvia vuorotellen yhtä aikaa ilman, että pallo pääsee tippumaan



Seisomaannousu

- Istu tuolilla ryhdikkäästi selkä irti selkänojasta
- Vie painoa eteenpäin ja nouse ylös
- Istu alas rauhallisesti
- Voit tarvittaessa helpottaa nousua tukeutuen käsillä polviisi tai vaihtoehtoisesti esimerkiksi edessä olevaan tuoliin



Minikytkky

- Seiso rennosti hyvässä ryhdissä pienessä haara-asennossa kädet vartalon vierellä
- Jousta polvista selän pysyessä suorana ja katseen ollessa eteenpäin
- Polvien ja varpaiden tulee osoittaa samaan suuntaan koko liikkeen ajan
- Kyykisty sen verran, että polvet ovat varpaiden tasalla
- Nouse ylös ojentaen lonkat ja polvet suoriksi



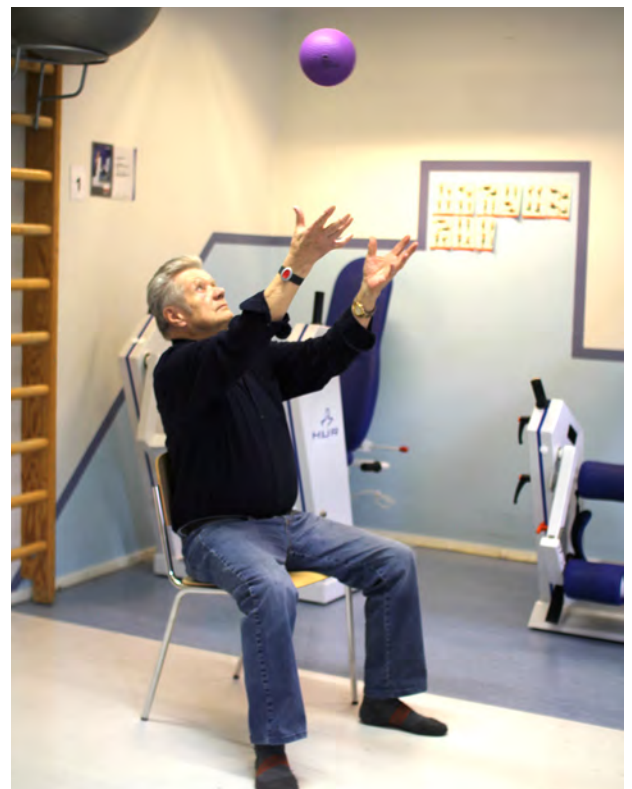
Pallon kuljettaminen

- Istuen tai seisten piirissä
- Piiriin annetaan yksi (tai useampi) pallo
- Palloa kuljetetaan myötäpäivään piirissä siten, että pallo otetaan vastaan ja annetaan eteenpäin molemmilla käsillä
- Kuljetussuunta voidaan vaihtaa myös vastapäivään
- Palloa voidaan kuljettaa nopeasti ja hitaasti vaihtaen tempoa



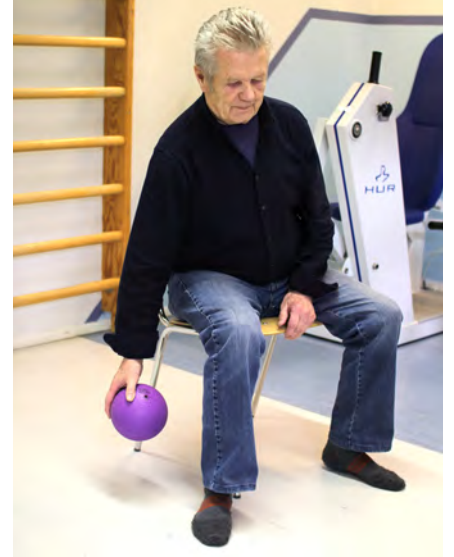
Pallon kopittelu

- Seisoen tai istuen ryhdikkäästi
- Ota pallo ja kopittele sitä itsesi kanssa kahdella kädellä, yhdellä kädellä tai heittäen kädestä toiseen
- Heitä palloa myös lattiaan edessä ja sivuilla ja pyri ottamaan koppi



Sivutaivutus istuen

- Istu ryhdikkäästi selkä irti selkänojusta
- Ota pallo toiseen käteen käden roikkuessa rennosti tuolin sivulla
- Kurkota palloa kohti lattiaa pitäen katse ja napa koko ajan eteenpäin
- Palaa rauhallisesti ryhdikkääseen alkuasentoon
- Voit yhdistää alaskurkotukseen uloshengityksen
- Ota pallo välillä toiseen käteen ja vaihda suorituspuolta



Sivutaivutus seisten

- Seiso rennosti hyvässä ryhdissä pienessä haara-asennossa kädet vartalon vierellä pallo toisessa kädessä
- Liu'uta palloa jalan ulkosyrjää pitkin kohti polvea pitäen katse ja napa koko ajan eteenpäin.
- Käytä pallo polvinivelen kohdalla ja palaa rauhallisesti ryhdikkääseen alkuasentoon
- Voit yhdistää alaskurkotukseen uloshengityksen
- Ota pallo välillä toiseen käteen ja vaihda suorituspuolta



Pallon heittäminen parin kanssa

- Istuen tuoleilla tai seisoen vastakkain
- Heitä pallo parille yhden lattiapompon kautta



Pallon kierrättäminen parin kanssa

- Istuen tuolien selkänöjat vastakkain tai seisten selät vastakkain
- Anna pallo parille molemmilla käsillä yhtä aikaa sivukautta
- Pari ottaa pallon molemmin käsin vastaan ja kiittää sen vastakkaiselta puolelta takaisin parille



Pallon puristaminen selällä istuen

- Istu ryhdikkäästi pallo selän ja tuolin selkänojan välissä
- Purista palloa painamalla selkää kohti selkänojaa
- Vedä samalla napa sisään
- Purista 5 sekuntia ja rentoutua



Pallon puristaminen selällä seisten

- Aseta pallo selän ja seinän väliin
- Purista palloa painamalla selkää kohti seinää
- Vedä samalla napa sisään
- Purista 5 sekuntia ja rentoutua



Lihaskuntoharjoittelu vaatii kaverikseen kunnon ravinnon! Muuten näkemäsi vaiva saliharjoittelussa menee osittain harakoille.

Syö kevyt proteiini-pitoinen ateria noin tunti ennen harjoittelua

Juo harjoittelun aikana vettä noin 0,5-1 litraa

Harjoittelun jälkeen palautumisen nopeuttamiseksi kannattaa syödä hiilihydraattia ja proteiinia sisältävää ateriaa. Tämän aterian voi korvata myös palautusjuomalla.

ALKULÄMMITTELY 2



Marssi istuen taputuksella

- Istu tuolilla ryhdikkäästi selkä irti selkänojasta
- Nosta polviasi ilmaan vuoron perään tahdissa
- Tapauta kädet yhteen aina nostetun polven alla
- Voit nopeuttaa ja hidastaa tahtia vuorotellen



Marssi seisten taputuksella

- Seiso rennosti hyvässä ryhdissä pienessä haara-asennossa
- Nosta polviasi ilmaan vuorotellen
- Taputa kädet yhteen aina nostetun polven alla
- Voit nopeuttaa ja hidastaa tahtia vuorotellen



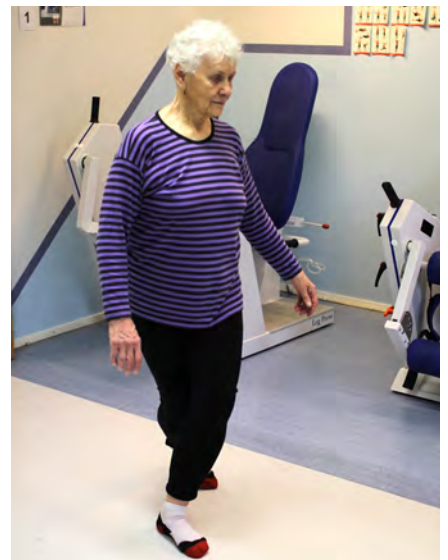
Lonkkien ristminen istuen

- Istu ryhdikkäästi selkä irti selkänojasta jalat suorana kantapäät lattialla etuviistossa
- Vie toinen jalka toisen jalan yli ristiin ja palauta vierelle
- Toista toisella jalalla vuorotellen



Ristiaskel seisten

- Seiso rennosti hyvässä ryhdissä pienessä haara-asennossa
- Vie toinen jalka toisen jalan yli sivulle ristiin ja tapauta yliviedyn jalan varpailla lattiaa
- Palauta jalka takaisin vierelle ja toista toiselle puolelle
- Katse voi olla suorituksen ajan eteenpäin tai kohti tapautettavaa jalkaa



Kajakkimelonta

- Istu ryhdikkäästi selkä irti selkänojasta
- Ota keppi molempiin käsiin vartalon edessä siten, että molempien käsien rystyset osoittavat ylöspäin (myötäote)
- Tee melomisliikettä rauhalliseen tahtiin puolelta toiselle
- Voit nopeuttaa ja hidastaa tahtia
- Voit kokeilla myös huopaamista eli tehdä liikkeen päinvastaiseen suuntaan



Kajakkimelonta seisten

- Seiso ryhdikkäästi jalat pienessä haara-asennossa
- Ota keppi molempiin käsiin vartalon edessä siten, että molempien käsien rystyset osoittavat ylöspäin (myötäote)
- Tee melomisliikettä rauhalliseen tahtiin puolelta toiselle
- Voit nopeuttaa ja hidastaa tahtia
- Voit kokeilla myös huopaamista eli tehdä liikkeen päinvastaiseen suuntaan



Koillis-kaakko

- Kosketa oikealla kädellä vasempaa jalkaterää ja tuo käsi tämän jälkeen oikealle takaviistoon (katse seuraa kättä)
- Vaihda tämän jälkeen suunta eli vasemmalla kädellä kosketus oikeaan jalkaterään ja tämän jälkeen vasemman käden tuonti vasemmalle takaviistoon



Olkanelven liikkuvuusharjoite kepillä

EETEEN:

- Istu tuolilla ryhdikkäästi selkä irti selkänojasta tai seiso pienessä haara-asennossa
- Ota keppi syliin ja vie kädet kepin eri päihin ottaen toisella kädellä myötäote (rystyset ylöspäin) ja toisella vastaote (rystyset alaspäin)
- Käännä keppi pystyasentoon vartalon etupuolelle niin, että vastaotteessa oleva kämmen on yläpuolella
- Työnnä myötäotteessa olevalla kädellä keppiä ylöspäin rauhallisesti
- Palauta vierelle rauhallisesti
- Vaihda ote vastakkaiseksi ja toista sama liike toisinpäin



SIVULLE:

- Istu tuolilla ryhdikkäästi selkä irti selkänojasta tai seiso pienessä haara-asennossa
- Ota keppi syliin ja vie kädet kepin eri päihin ottaen toisella kädellä myötäote (rystyset ylöspäin) ja toisella vastaote (rystyset alaspäin)
- Työnnä myötäotteessa olevalla kädellä keppiä sivulle-ylös rauhallisesti
- Palauta vierelle rauhallisesti
- Vaihda ote vastakkaiseksi ja toista toisella puolella kehoa



Ompelukoneliike

- Istu tuolilla ryhdikkäästi selkä irti selkänojasta
- Nosta kantapäitä irti lattiasta
- Aseta keppi syliin
- Voit halutessasi tehdä sillä yhtä aikaa hauiskääntöä
- Nopeuta ja hidasta tahtia vuorotellen
- Seuraa katseella keppiä



Polven ojennus

- Istu ryhdikkäästi selkä irti selkänojasta
- Keppi on rennosti rinnan päällä
- Ojennat polvet suoriksi vuorotahtiin ja työnnä samalla keppi suorana eteenpäin
- Tuo jalka ja kädet takaisin aloitusasentoon
- Seuraa katseella keppiä



Minikyökky

- Seiso ryhdikkäästi pienessä haara-asennossa varpaat ja polvet osoittaen eteenpäin
- Keppi on rennosti rinnan päällä
- Jouta polvista selän pysyessä suorana ja katseen ollessa eteenpäin
- Pysähdy pieneen kyökkyasentoon ja noustessasi takaisin ylös työnnä samalla keppi rinnalta ylös suoraksi
- Palauta keppi takaisin rinnalle
- Varmista, että polvet ja varpaat osoittavat koko liikkeen suorituksen ajan samaan suuntaan eikä polvet pääse lukkiutumaan yläasennossa



Hyviä proteiinin lähteitä ovat liha, kala, kananmuna, maitotuotteet, raejuusto sekä soija. Joka aterialla tulisi olla mielellään jotain proteiinipitoista.

Nykyään on myös saatavana makeannälkään esimerkiksi proteiinipatukoita, -jauhoa ja maustettuja maitorahkoja. Nämä kelpaavat tarvittaessa hyvin myös välipaloiksi.

Päivässä tulisi syödä mielellään 4-6 ateriaa tasaisin väliajoin. Näin nälkä pysyy paremmin loitolla ja ruokamäärät pysyvät kohtuullisina.

Suomessa, varsinkin pitkän talven aikana on suositeltavaa käyttää D-vitamiinilisää suoraan purkista. Kysy asiasta tarkemmin lääkäriltäsi.

Rintarangan kierrot istuen

- Istu ryhdikkäästi selkä irti selkänojasta
- Keppi on rennosti rinnan päällä
- Kierrä vartaloa puolelta toiselle siten, että pyrit koskettamaan kepillä tuolin sivulle/taakse
- Vaihda tempoa hitaasta nopeaan



Vartalon kierrot seisten

- Seiso ryhdikkäästi pienessä haara-asennossa polvet aavistuksen verran koukussa
- Keppi on rennosti rinnan päällä
- Kierrä vartaloa puolelta toiselle siten, että
 - Kiertäessäsi keppiä oikealle vasen kantapää nousee ilmaan
 - Kiertäessäsi keppiä vasemmalle oikea kantapää nousee ilmaan
- Vaihda tempoa hitaasta nopeaan



Kepillä kurkotus seisten

- Istu tuolilla ryhdikkäästi selkä irti selkänojasta
- Keppi on rennosti rinnan päällä
- Työnnä keppiä eteenpäin
- Vie kurkotus niin pitkälle kuin mahdollista kallistaen vartaloa mukana
- Tuo vartalosi takaisin pystyasentoon ja kurkota samalla kepillä kohti kattoa
- Palauta keppi takaisin rinnalle
- Pyri pitämään selkä suorana koko suorituksen ajan



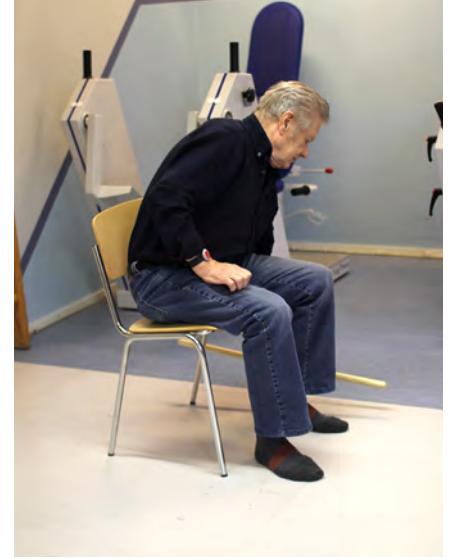
Kepillä kurkotus seisten

- Seiso ryhdikkäästi pienessä haara-asennossa polvet aavistuksen verran koukussa
- Keppi on rennosti rinnan päällä
- Työnnä keppiä eteenpäin viemällä samalla takapuolta taaksepäin
- Tuo vartalosi takaisin pystyasentoon ja kurkota samalla kepillä kohti kattoa
- Palauta keppi takaisin rinnalle
- Pyri pitämään selkä suorana koko suorituksen ajan



Sivutaivutus istuen

- Istu tuolilla ryhdikkäästi selkä irti selkänojasta
- Keppi on toisessa kädessä, kädet rennosti vartalon vierellä
- Vie keppiä kohti lattiaa niin pitkälle kuin saat
- Palaa takaisin alkuasentoon
- Vältä vartalon kiertymistä tai taipumista eteenpäin
- Vaihda keppi toiseen käteen ja toista toiselle puolelle



Sivutaivutus seisten

- Seiso ryhdikkäästi pienessä haara-asennossa kädet vartalon sivuilla ja keppi toisessa kädessä
- Vie keppiä reiden ulkosyrjää pitkin kohti polvea niin pitkälle kuin saat
- Palaa takaisin alkuasentoon
- Vältä vartalon kiertymistä tai taipumista eteenpäin
- Vaihda keppi toiseen käteen ja toista toiselle puolelle



Kepin vienti ylös takaviistoon istuen

- Istu ryhdikkäästi selkä irti selkänojasta
- Ota hartianlevyinen myötäote kepeistä
- Tuo keppi vaakatasoon rinnan päälle
- Vie keppi vasemmalle takaviistoon kehon kierrolla sekä olkapäiden liikkeellä niin, että keppi olisi takaviistossa lähes pystysuorassa
- Seuraa keppiä katseellasi
- Toista toiselle puolelle



Kepin vienti ylös takaviistoon seisten

- Seiso ryhdikkäästi pienessä haara-asennossa
- Ota hartianlevyinen myötäote kepeistä
- Tuo keppi vaakatasoon rinnan päälle
- Vie keppi vasemmalle takaviistoon kehon kierrolla sekä olkapäiden liikkeellä niin että keppi olisi takaviistossa lähes pystysuorassa
- Seuraa keppiä katseellasi
- Toista toiselle puolelle



Hiihtoliike pareittain istuen

- Asettele tuolit vastakkain noin 1,5m etäisyydelle toisistaan
- Molemmat ottavat keppien päistä kiinni jolloin kepeistä ja henkilöistä muodostuu neliö
- Vie oikeanpuoleista keppiä eteenpäin, jolloin samanaikaisesti kaveri työntää vasemmanpuoleista keppiä taaksepäin
- Tämän jälkeen työnnä taakse työntynyttä vasenta keppiä kohti kaveria, jolloin samanaikaisesti oikealla oleva keppi palautuu edestä taakse kaverin työntämänä
- Mukaan voi ottaa myös painonsiirtoa jolloin vasen kankku nousee ylös oikean kepin mennessä eteenpäin



Hiihtoliike pareittain seisten

- Sijoittukaa kasvat vastakkain noin 1,5m etäisyydelle toisistaan
- Molemmat ottavat keppien päistä kiinni jolloin kepeistä ja henkilöistä muodostuu neliö
- Vie oikeanpuoleista keppiä eteenpäin, jolloin samanaikaisesti kaveri työntää vasemmanpuoleista keppiä taaksepäin
- Tämän jälkeen työnnä taakse työntynyttä vasenta keppiä kohti kaveria, jolloin samanaikaisesti oikealla oleva keppi palautuu edestä taakse kaverin työntämänä
- Mukaan voi ottaa myös painonsiirtoa jolloin vasen kantapäätä nousee ylös oikean kepin mennessä eteenpäin



LIHASVOIMAHARJOITTELU

Lihassoimassa suoritetaan ajasta riippuen 4-5 laiteparia, jolloin aikaa jää myös tasapainoharjoitteiden tekemiseen. On huomioitava tarpeeksi suuri vastus, jotta suorittaja jaksaa tehdä VAIN 10-15 toistoa rauhallisella tahdilla mikäli kyseessä ei ole totuttelujakso. Kyseisellä toistomäärällä saadaan parhaat tulokset hypertrofian, eli lihasolun koon kasvattamisen suhteen. Liian pitkät sarjat liian pienillä painoilla eivät palvele tätä tarkoitusta ja samalla suoritusajat laitteissa venähtävät liian pitkiksi.

Sarjoja jokaisessa liikkeessä tehdään 3, jonka jälkeen aletaan tehdä laitteen toista liikesuuntaa (jalkaprässin jälkeen tehdään varpailenousu). Lihassoimaharjoittelussa paino tulee nostaa melko nopeasti ylös, mutta laskea alas hitaasti jarruttaen. Tämän huomioiminen on erittäin

tärkeää, sillä lihakset vahvistuvat parhaiten juuri kyseisen jarruttavan lihastyön seurauksena.

Sarjapainoja tulisi seurata ja pyrkiä lisäämään vastusta jokaisen harjoittelukerran jälkeen etenkin harjoittelun alkuvaiheessa. Lisäyksen ei tarvitse olla suuri. Sarjapainojen kasvaessa tulee kuitenkin yhä huolehtia suoritusmekaniikasta ja tarpeen vaatiessa pienentää painoja mikäli suoritusmekaniikka kärsii.

Lihassoimaharjoittelun jälkeen on tavallista, että lihakset kipeytyvät 1-2 päivän kuluttua harjoituksesta. Tätä ei tule säikähtää, ja se kannattaa pyrkiä erottamaan haitallisesta kivusta. Palautumista voi edistää esimerkiksi pienellä kävelylenkillä.



Jalkaprässi

- Asetu jalkaprässiin istumaan niin, että selkäsi osuu selkänojaan ja polvet muodostavat aloitusasennossa noin 90 asteen kulman
- Työnnä jaloilla polkimia vuorotahtiin lukittamatta polvia ojennuksen loppuvaiheessa
- Tuo jalat rauhallisesti takaisin aloitusasentoon



Varpailenousu

- Seiso pienessä haara-asennossa tai jalat kiinni toisissaan
- Nouse varpaille nopeasti ja laske kantapäät takaisin maahan kolmeen laskien



Polvenojennus

- Asetu laitteeseen istumaan niin, että selkäsi on kiinni selkänojassa, polvet ovat noin 90° kulmassa ja nilkat tukeutuvat nilkkarullaan. Voit halutessasi laittaa reisien ja lantion vyöt kiinni.
- Lähde ojentamaan jalkojasi suoriksi vuorotellen siten, että ojennusvaihe on nopea ja takaisin lasku tapahtuu kolmeen laskien



Polven koukistus

- Asetu laitteeseen istumaan niin, että selkäsi on kiinni selkänojassa, jalat ovat suorana nilkkojen tukeutuessa nilkkarullaan.
- Laita reisien ja vartalon ympärillä olevat vyöt kiinni
- Lähde koukistamaan jalkojasi vuorotellen siten, että koukistusvaihe on nopea ja takaisin ojennus tapahtuu kolmeen laskien



Lonkan loitonnuks

- Säädä rajoittimet keskiasentoon
- Valitse suunnaksi abduction
- Loitonna jalkoja keskiasennosta sen verran kuin lonkkien liikkuvuus antaa periksi
- Palauta jalat jarruttaen takaisin keskiasentoon



Lonkan lähennys

- Valitse suunnaksi adduction
- Säädä rajoittimet niin, että lonkan lähentäjät eivät pääse venymään
- Lähennä jalat keskiasentoon ja palauta takaisin hitaasti jarruttaen aloitusasentoon



Vatsarutistus

- Asetu laitteeseen istumaan siten, että rulla asettuu rintasi kohdalle
- Säädä tarvittaessa tuolin korkeutta
- Kiepauta kädet alakautta rullan päälle
- Rutista vatsalihaksillasi rullaa kohti polvia ja palauta takaisin alkuasentoon hitaasti kolmeen laskien



Selänojennus

- Asetu laitteeseen istumaan siten, että rulla asettuu yläselkäsi kohdalle
- Säädä tarvittaessa tuolin korkeutta
- Kädet ovat sylissä tai reisillä
- Työnnä selälläsi rullaa taaksepäin ja palauta hitaasti kolmeen laskien takaisin alkuasentoon



Soutu kuminauhalla

- Kiinnitä kuminauha kuvan mukaisesti puolapuihin
- Vedä kuminauhaa molemmilla käsillä taakse rutistaen lapaluut yhteen taka-asennossa
- Palauta kädet hitaasti jarruttaen etuasentoon



Nyrkkeily

- Ota kuminauhasta käsillä kiinni nauhan tullessa takaa kainaloiden alta
- Vie kädet nyrkkeilymäisesti suoraksi eteen joko yhtä aikaa tai vuorotahtiin
- Palauta kädet hitaasti jarruttaen aloitusasentoon



Liiallinen syöminen ei ole terveellistä, muttei myöskään liian vähäinen.

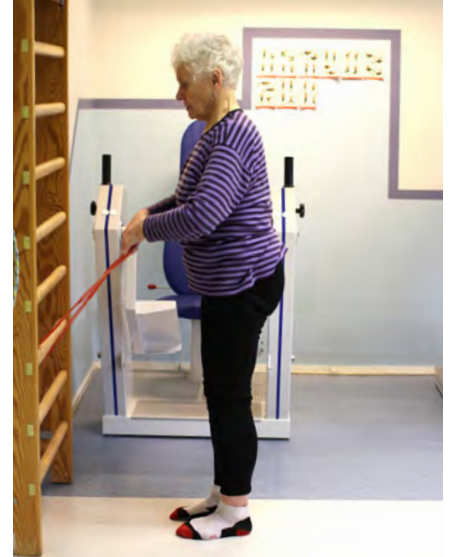
Mitä vanhemmaksi ihminen tulee, sitä "terveellisempää" pieni liikalihavuus on.

Kohtuus kuitenkin kaikessa. Suosithan aina vähärasvaisia ja vähäsuolaisia vaihtoehtoja.

Myöskin sokerin ja muun liiallisen hiilihydraatin (esim. kahvileivät, karkit, vaalea leipä) saantia kannattaa rajoittaa.

Pystysoutu kuminauhalla

- Kiinnitä kuminauha puolapuiden alaosaan ja kiristä nauha niin, että käsien roikkuessa vapaana nauha on tiukalla
- Nosta kämmeniä ylöspäin leuan korkeudelle rystysten osoittaessa koko liikkeen ajan alaspäin
- Kynärpäät osoittavat liikkeen loppuvaiheessa sivulle
- Pidä liikerata lähellä vartaloa
- Tuo kämmenet hitaasti jarruttaen takaisin aloitusasentoon



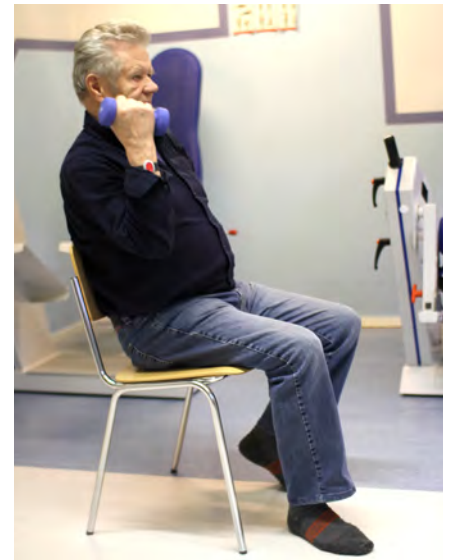
Ojentajat kuminauhalla

- Kiinnitä kuminauha puolapuiden yläpäähän ja tartu nauhasta kiinni niin että peukalot osoittavat ylöspäin
- Liikkeen aloitusasennossa nauha on tiukalla ja kynärpäät ovat koukistettuna
- Ojenna kädet suoraksi kynärniveliä pysyessä tiukasti vartalon vierellä
- Palauta liike hitaasti jarruttaen takaisin aloitusasentoon



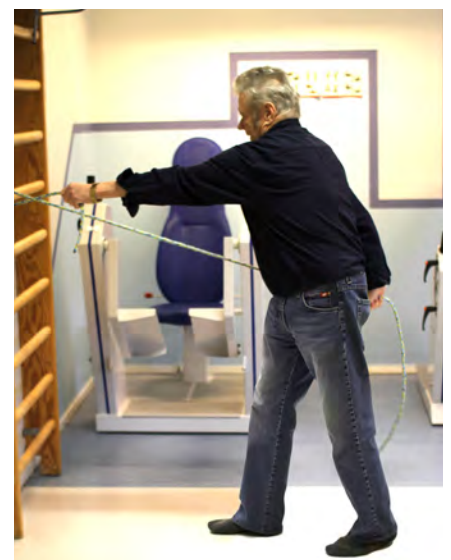
Hauiskääntö käsipainoilla vuorotahtiin

- Istu ryhdikkäästi selkä irti selkänojasta tai seiso pienessä haara-asennossa
- Ota sopivat käsipainot molempiin käsiisi
- Ohjaa hartioitasi hieman taaksepäin
- Kädet roikkuvat rentoina vartalon sivuilla
- Koukista käsiä vuorotellen. Takaisinlasku tapahtuu hitaasti kolmeen laskien.



Hiihtoliike käyntiasennossa

- Kiinnitä naru puolapuihin noin rinnan korkeudelle ja ota molemmat narunpäät käsiisi
- Asetu sellaiselle etäisyydelle, että naru kiristyy
- Jalat ovat käyntiasennossa, eli toinen jalka edessä, toinen takana
- Vedä narun päistä vuorotellen, jolloin naru ikään kuin sahaa puolapuuta poikki
- Samalla voit myötäillä liikettä rintarangan liikkeillä (rintaranka kiertyy puolelta toiselle)
- Voit halutessasi vaihtaa välillä jalkojen asentoa



Polvennostot tarrapainoilla

- Liike voidaan suorittaa istuen tai seisten
- Aseta sopivat tarrapainot molempien nilkkojen ympärille
- Nosta polvia kohti rintaa vuorotellen (paikallaan marssi)
- Ota tarvittaessa tukea



Pakarapotkut tarrapainoilla

- Aseta sopivat tarrapainot molempien nilkkojen ympärille
- Asetu siten, että saat tarvittaessa tukea käsillä
- Potkaise toista jalkaa taakse tai takaviistoon siten, että muu vartalo pysyy koko liikkeen ajan suorana
- Vaihda välillä potkaiseva jalka



TASAPAINOHARJOITTELU

Ohjaaja voi valita tasapainoliikkeitä mukaan osaksi "kuntopiiriä", joita tehdään lihasvoimaharjoitteiden lomassa. Tasapainoharjoitteita voi tehdä myös ennen lihasvoimaharjoittelua, mikäli ohjaaja haluaa painottaa tasapainoharjoitteiden osuutta. Oppaassa on useita tasapainoharjoitteita, josta ohjaaja voi valita liikkeitä tunnille. Osallistujamäärästä riippuen tasapainoharjoitteita valitaan mukaan 2-4 kappaletta.

Tasapainoliikkeitä voidaan suorittaa tehtävästä riippuen 30-60 sekuntia ja pitää tämän jälkeen tauko. Työstö- ja lepoajat voivat olla samat kuin lihasvoimaharjoitteissa, jolloin ohjaajan on helpompi aikatauluttaa tuntia. Aloita harjoittelu riittävän helpoilla harjoitteilla, mutta kuten lihasvoimaharjoittelussa haastetta tulee lisätä aika-ajoin. Liian helppo harjoite ei kehitä tasapainoasi paremmaksi.



Foam-alustalla askellus

- Aseta Foam-alusta lattialle liukuesteen päälle
- Ole avojaloin tai sukkasillaan
- Seiso ensin Foam-alustalla levällä haara-asennolla ja sitten kapealla haara-asennolla. Voit myös laittaa jalat aivan toisiinsa kiinni.
- Kun tasapainosi pysyy, ota askel toisella jalalla ensin eteen, jonka jälkeen sivuviistoon. Palauta jalka askellusten välissä takaisin alustalle.
- Paino tulisi siirtää askeltaneelle jalalle
- Vaihda jalkaa välissä.



Leveä seisonta



Kapea seisonta



Askel eteen



Askel viereen

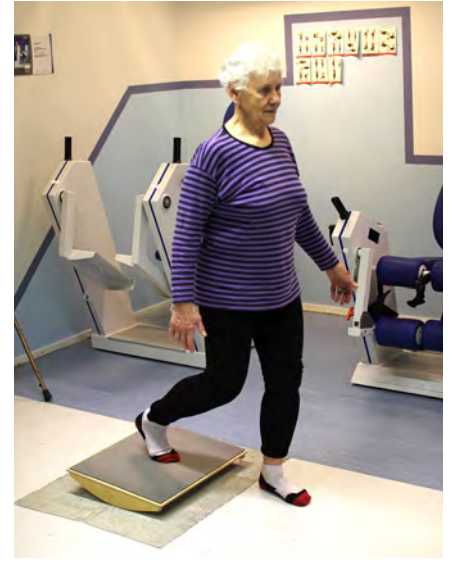
Foam-alustalla pallottelu

- Seiso foam-alustalla joko leveällä tai kapeammalla haara-asennolla
- Pompauta palloa lattiaan edessä ja sivulla
- Pomputtele palloa käsissäsi
- Pyri pitämään tasapainosi pomputtelujen ajan
- Voit myös kokeilla heittää palloa ylöspäin seuraten katseella palloa. Lisää heittokorkeutta vähitellen.



Keinualustan läpikävely

- Aseta keinuva alusta lattialle liukuuesteen päälle
- Kävele alustan yli edestakaisin ottaen aina vuorojaloin askel alustan päälle



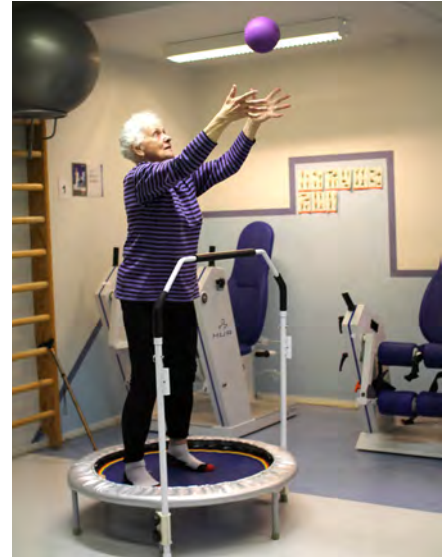
Tasapainoilu keinualustalla

- Nouse seisomaan laudalle molemmilla jaloilla. Pyri löytämään tasapaino
- Ota ensiksi leveämpi jalkojen asento, ja kavennat sitä tasapainon pysyessä
- voit ottaa tarvittaessa toisella kädellä tukea esimerkiksi tuolista
- Kun tasapaino alkaa pysyä laudalla, ota pallo mukaan
- Pompauta pallo lattiaan edessä ja sivuilla
- Kopittele pallolla



Trampoliini

- Hypi trampoliinilla varovasti aluksi pitäen kiinni kaiteesta
- Kun hyppiminen tuntuu varmemmalta, voit irroittaa kädet kaiteesta
- Voit myös ottaa pallon mukaan ja kopitella sitä molemmilla käsillä, yhdellä kädellä tai kädestä toiseen. Voit heittää palloa myös ylöspäin.
- Kopitellessasi palloa voit vähentää hyppelyä



Painonsiirtoaskellus

- Asettele lattialle erivärisiä huivia tai muovikiekkoja
- Ota toisella jalalla askel kohti huivia siten, että paino siirtyy askeltavalle jalalle
- Palauta jalka takaisin vierelle joka askelluksen välissä
- Ota askel vuorotellen kohti jokaista huivia siten, että huivia lähimpänä oleva jalka liikkuu



Tandemkävely

- Kävele suoraa linjaa tai foampuomia pitkin tandem-askelin
- Askelluksessa toinen jalka tulee samalle linjalle toisen eteen
- Ota pallostä kiinni molemmilla käsillä ja pompauta sitä vuoron perään vasemmalla, oikealla ja edessäsi
- Voit tehdä liikkeen myös foampuomilla, jolloin siitä tulee astetta vaikeampi



Harjoittelupäivinä tulisi syödä proteiinipitoinen ateria harjoittelun jälkeen, mielellään viimeistään 1-2 tunnin kuluttua harjoittelusta. Käytännössä tämä tarkoittaa esimerkiksi ateriaa kanalla, kalalla tai jauhelihalla.

Esimerkkiruokailut päivän aikana.
Ideana on, että joka aterialta saat proteiinia.

Aamiainen:

ruisleipä kalkkunaleikkeellä, juustolla ja kurkulla, ruis- tai kaurapuuroa, lasillinen maitoa ja kuppi kahvia.

Lounas:

täysjyvämakaroonia ja jauhelihakastiketta, lasillinen maitoa ja ruisleipä leikkeleellä ja/tai juustolla.

Välipala:

Esimerkiksi maitorahkaa marjoilla, hedelmiä, ruisleipä leikkeleellä.

Päivällinen:

Täysjyväriisiä tai perunaa, kuha/hauki/ ahvenfilettä, vihanneksia, lasillinen maitoa

Iltapala:

Maitorahkaa marjoilla, leipää leikkeleellä/juustolla, hedelmiä, lasi maitoa

LOPPUVERRYTTELYT

Loppuverryttelyssä voidaan tehdä osittain samoja liikkeitä kuin alkulämmittelyssäkin. Loppuverryttelyn tarkoituksena on palauttaa keho rasituksen jälkeen lepotilaan eli tasata sykettä ja poistaa harjoittelun aikana syntyneitä kuona-aineita lihaksista. Loppuverryttelyn liikkeet suo-

ritetaan rauhallisessa tahdissa loppua kohden laskevalla teholla. Samalla voidaan korostaa rauhallisen hengityksen tärkeyttä. Ikääntyneiden kohdalla loppuverryttelyn merkitys on suuri, sillä varsinkin iäkkäämmillä ihmisillä palautuminen rasittavasta suorituksesta on hitaampaa.



Kävely

- Kävele rauhallisesti ympäri huonetta.
- Ravistele käsiä ja jalkoja kävellessäsi
- Tunnustele omaa hengitystäsi. Sen pitäisi rauhoittua ja sykkeen laskea.



Kurkotukset yläkautta ristiin (kylki venyy) yhdistettynä auringon piirtämiseen



Päivittäinen proteiinin saanti tulisi olla 1-2 grammaa per painokilo. 80-kiloiselle tämä tarkoittaa esimerkiksi:

- 3 kananmunaa (18g),
 - 4 lasia maitoa (12g),
 - puoli pakettia (200g) naudan jauhelihaa (54g),
 - kolme palaa juustoa (8g),
 - kolme palaa kalkkunaleikkelettä (6g) ja
 - 100 grammaa kuha/hauki/ahvenfilettä (25g)
- =123 grammaa eli noin 1,5 grammaa per painokilo.

Alaraajojen nivelten pyörittelyt

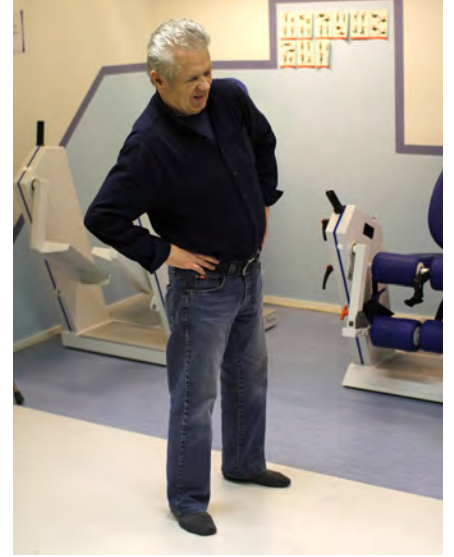
- Kipristele ja haroiita varpaita
- Ojenna ja koukista nilkkoja
- Koukista ja ojenna polvia
- Lonkan loitonnuks sivulle ja polvella ympyrää
- Lantion pyörittely



Nilkkojen ojennus/koukistus



Lonkan loitonnuks



Lantion pyörittely

Säären etuosan venyttely

- Istuen tuolilla
- Laita jalka tuolin alle koukkuun siten, että nilkka on ojennettu ja varpaat osuvat lattiaan
- Pidä venytystä 10-15 sekuntia



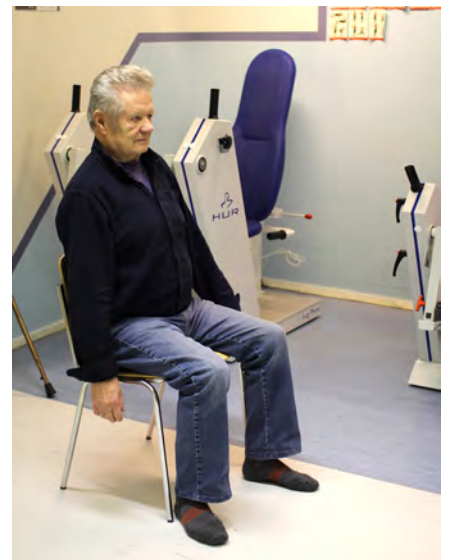
Ristiin pyöritys

- Istu tuolilla ryhdikkäästi
- Pyöritä oikeaa rannetta ja vasenta nilkkaa
- Vaihda pyöritys vasempaan ranteseen ja oikeaan nilkkaan
- Voit kokeilla vaihtaa pyörityssuuntia vastakkaisiksi



Hartioiden nosto

- Nosta hartiat korviin
- Pidä jännitystä muutama sekunti ja laske rennoiksi alas
- Toista uudelleen



Hartioiden pyörittys

- Aseta sormet saman puolen olkapäille
- Pyöritä olkapäitä rauhalliseen tahtiin ensin eteen, sitten taakse



Eteenkurkotus

- Istu ryhdikkäästi tuolilla
- Kurkota käsillä eteenpäin mahdollisimman pitkälle samalla laskien pään rennoksi käsien väliin kasvojen ollessa kohti lattiaa
- Pidä venytystä muutaman sekunnin ajan
- Voit tuntea pientä venytystä lapaluiden välissä tai kainaloissa
- Toista eteenkurkotus uudelleen noin 5 kertaa



Rintarangan avaus

- Istu ryhdikkäästi tuolilla tai seiso vastaavasti tuolin vierellä
- Kädet roikkuvat rentoina vartalon vierellä siten, että peukalot osoittavat toisiaan kohti ja kämmenselät osoittavat eteenpäin
- Kierrä käsiä auki yhtäaikaaisesti siten, että liikkeen lopussa peukalot osoittavat ulospäin ja rutistat samalla lapaluut yhteen



Palleahengitys

- Aseta kämmenet vatsan päälle, hieman rinnan alapuolelle
- Tunnustele hengitystäsi
- Hengittäessäsi pallealla vatsan käsiesi alla tulisi liikkua
- Pyri hengittäessäsi painamaan vatsaa mahdollisimman isoksi kohti käsiä



LOPPURENTOUTUS

Loppurentoutuksen voi suorittaa istuen tuolilla tai lattialla airex-maton päällä selinmakuulla.

Ota mukava, rento asento. Ravistele hieman käsiä ja jalkoja, tunne kuinka ne rentoutuvat.

Voit sulkea silmäsi.

Hengitä rauhassa nenän kautta sisään ja suun kautta ulos.

Tee nilkoilla pumppaavaa liikettä rauhalliseen tahtiin yhtä aikaa. Tämän jälkeen vie varpaat kohti kasvojasi nilkan koukistuessa ja pidä jännitys muutama sekunti. Rentouta.

Vie nyt varpaat pois päin kasvoista ja pidä jännitystä muutama sekunti. Rentouta. Toista muutaman kerran.

Hengitä jälleen rauhallisesti muutaman kerran nenän kautta sisään, ja suun kautta ulos. Vedä henkeä nenän kautta syvälle keuhkoihin, ja laske se hitaasti suun kautta ulos.

Jännitä nyt reisilihaksesi. Pidä jännitystä muutama sekunti, ja rentouta. Toista uudelleen.

Jännitä pakarat tiukoiksi niin voimakkaasti, kun pystyt. Pidä jännitystä muutama sekunti, ja rentouta. Toista uudelleen.

Hengitä jälleen rauhallisesti muutaman kerran nenän kautta sisään, ja suun kautta ulos. Vedä henkeä nenän kautta syvälle keuhkoihin, ja laske se hitaasti suun kautta ulos.

Jännitä seuraavaksi vatsalihaksesi. Pidä jännitys yllä yhden sisään- ja uloshengityksen ajan. Rentouta. Toista muutaman kerran.

Hengitä muutaman kerran rauhallisesti omaan tahtiin nenän kautta sisään, ja suun kautta ulos.

Ota nyt nenän kautta henkeä keuhkot täyteen. Pidä ilma keuhkoissa kaksi sekuntia ja laske se suun kautta ulos. Vatsasi ja rintakehäsi pitäisi liikkua hengityksen tahtiin. Hengitä samalla tavalla muutaman kerran.

Koukista nyt oikea kyynärvartesi. Jännitä kaikki käsivarren lihakset sisäänhengityksen ajaksi ja rentouta uloshengityksen ajaksi. Toista toisella kädellä.

Nyrkistä toinen kätesi voimakkaasti muutamaksi sekunniksi sisäänhengityksen ajaksi. Rentouta uloshengitykseen ja toista toisella kädellä.

Voit nyt avata silmäsi.

Lopuksi kurtista otsaasi nostamalla kulmakarvoja ylös. Pidä jännitys pari sekuntia ja rentouta. Toista muutaman kerran.

Vedä vielä syvään henkeä ja tunne, kuinka olosi on rento ja vapaa.



Ikäinstituutti

www.ikainstituutti.fi

Ikäihmisten voima- ja tasapainoharjoittelu

Opas vertaisohjaajille

Opas on tarkoitettu kuntosaliryhmien vertaisohjaajille ikäihmisten lihasvoima- ja tasapainoharjoitteluun. Oppaasta hyötyvät myös liikunnan, kuntoutuksen ja hoitoalan ammattilaiset.

Opas sisältää valmiita ohjelmia alkulämmittelyyn, lihasvoima- ja tasapainoharjoitteluun sekä loppuverryttelyyn. Lisäksi oppaaseen on koottu keskeisiä asioita kuntosaliharjoitteluun liittyvästä ravitsemuksesta.

Opas on Karelia-ammattikorkeakoulun fysioterapian koulutusohjelman opinnäytetyö, jonka sisällön suunnittelussa on hyödynnetty Joensuun kotihoidon fysioterapeuttien kokemusta ikäihmisten kuntosaliharjoittelusta. Opinnäytetyön ohjasi Ikäinstituutin aluekouluttaja. Opas on osa Ikäinstituutin terveysliikunnan koulutusaineistoa.

