



Pysytään pystyssä

voima- ja tasapainoharjoittelun
avulla

Saija Kultala, projektipäällikkö, Turun kaupunki, liikuntapalvelut



Ikääntyneiden liikkumisen suositus

- Liikunnan merkitys ikääntyessä korostuu
- Kaatumisten ehkäisy
- Mielekäs laadukas vanhuus
- Terveysten edistäminen, sairauksien ehkäisy

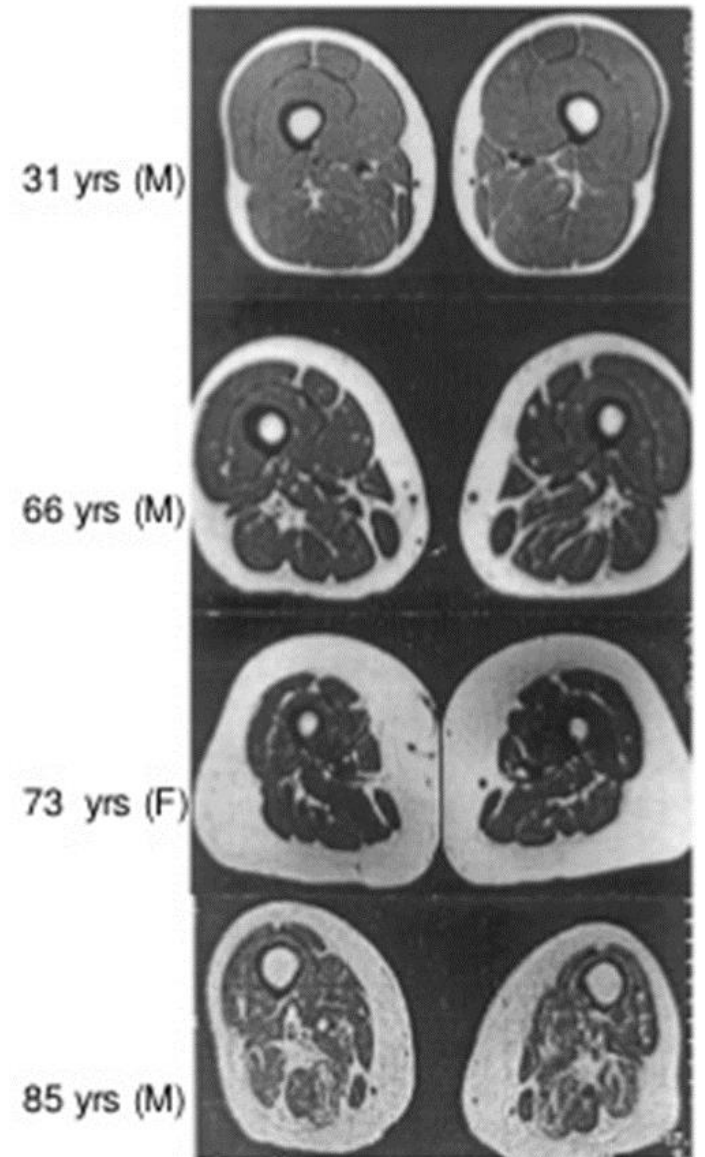


VIREYTTÄ LIKKUMALLA



Lihassoima ikääntyessä

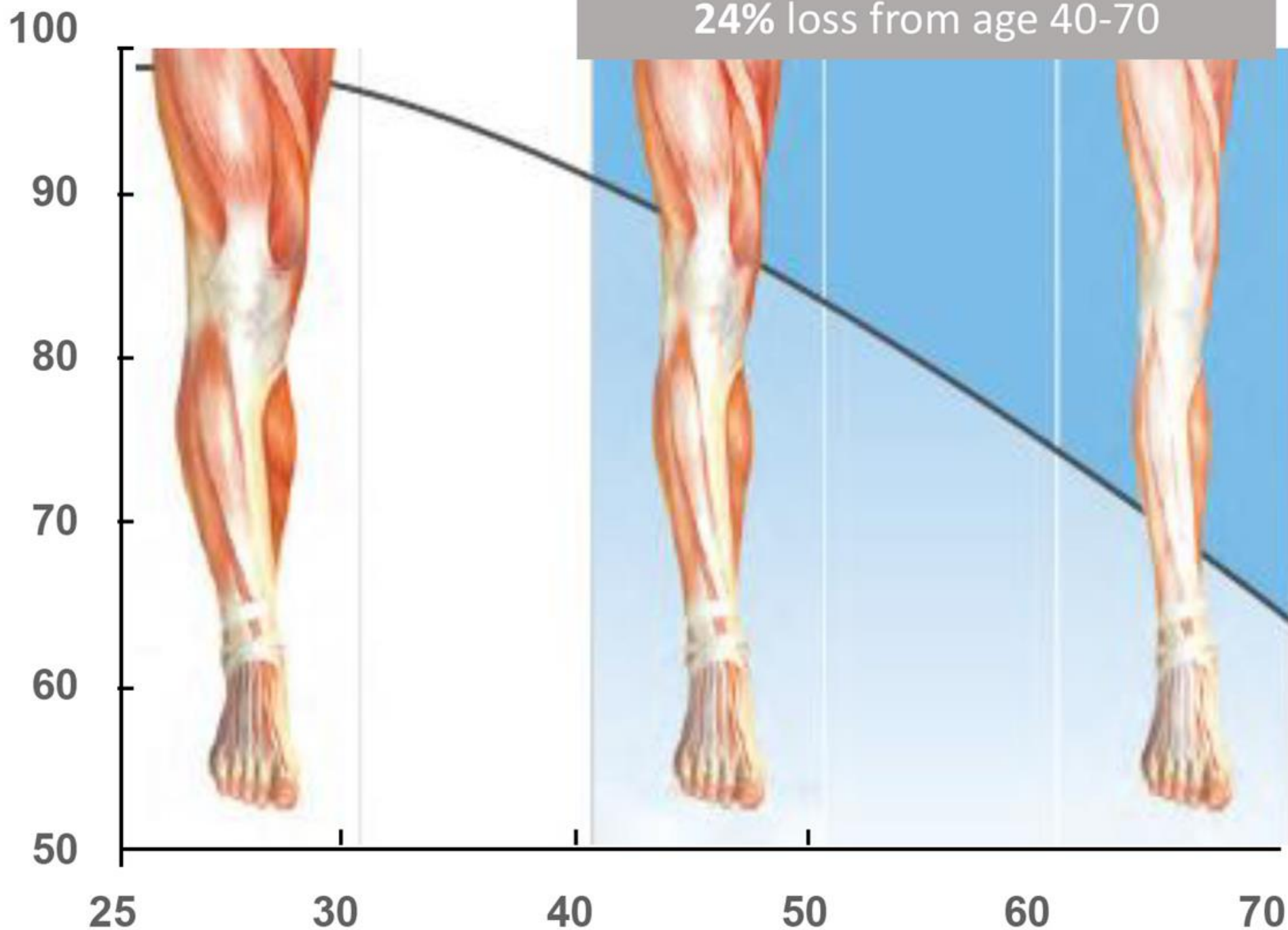
- Lihasmassa vähenee noin 1% vuodessa 50 ikävuoden jälkeen
- Erityisesti nopeiden lihassäikeiden koon pieneneminen → lihasten teho, eli kyky erityisesti nopeisiin suorituksiin heikkenee
- Hormonaaliset ja hermostolliset muutokset, lihasta ympäröivien kudosten elastisuuden väheneminen sekä nivelten rappeutuminen vaikuttavat myös lihasvoimaan.



Vandervoort
Muscle and Nerve 25,
2002)



% PEAK MUSCLE MASS



24% loss from age 40-70

Hyvällä lihasvoimalla monia hyötyjä!

Voimaharjoittelulle ei ole ikärajaa

– *Tutkimuksissa on todettu, että jopa yli 90-v monisairaant iäkkäät hyötyvät harjoittelusta*

- Varma, sujuva, turvallinen liikkuminen ja arki
- Paljon positiivisia terveysvaikutuksia, mm. aineenvaihduntaan, verensokeri- rasva- ja kolesteroli-arvoihin, lämmönsäätelyyn, vastustuskykyyn
- ”Terveyttä suojeleva vaikutus”: sairaudesta tai leikkauksesta toipuminen
- Tuki- ja liikuntaelinvaikeuksien hoidossa ja ennaltaehkäisyssä voimaharjoittelu ja hyvä lihaskunto on tärkeää
- Voimaharjoittelu ylläpitää tai lisää luun lujuutta; osteoporoosi ja kaatumisten ehkäisy
- Mielenterveys ja muisti



Miten voimaa saa lisää?

- Parhaiten ja turvallisimmin lihasmassa ja –voima kehittyy **kuntosalilla**
- Erityisesti alaraajojen lihasvoimaharjoittelua suositellaan iäkkäille: ”elämän lihakset”
- **Harjoitusvastuksen** on selvästi ylitettävä päivittäisen rasituksen taso! → ”Harjoittelun pitää tuntua”
- Kotiharjoittelulla voidaan lähtötasosta riippuen lisätä tai ylläpitää voimaa, tällöin vastuksena voi olla kuminauha, nilkkapainot tai oma keho.



Miten kuntosalilla harjoitellaan?

Lihasmassaa lisäävä harjoittelu, eli vastus on 60-80% maksimista

- *3x10 toistoa isoilla vastuksilla niin, että sarjojen viimeiset toistot jaksaa juuri ja juuri*
- *Kun voima karttuu niin vastusta pitää lisätä, jotta voiman kehityskin jatkuu*
- **2 kertaa viikossa → lihasmassan/voiman lisääminen**
- **1 kerran viikossa → ylläpidetään voimatasoa**



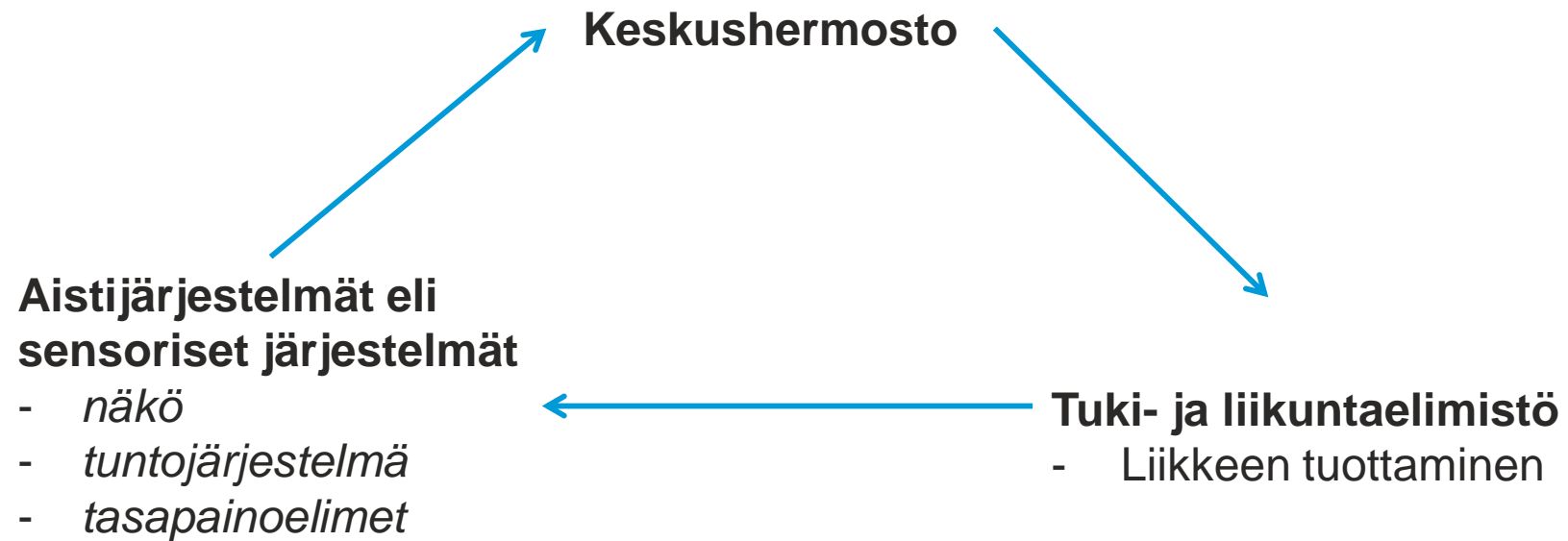
Säännöllisyys tärkeää

Voimaharjoittelun tulokset laskevat ajan myötä ilman ylläpitoharjoittelua



Tasapainon hallinta

Ikääntymismuutoksia kaikissa järjestelmissä → tasapainon hallinnan haasteet



Tasapaino ei ole irrallinen ilmiö, vaan läsnä kaikessa mitä teemme, yleensä automaattista. Usein huomioimme sen vasta, kun haasteet tasapainon hallinnassa lisääntyvät.



Tasapainoharjoittelulla ketteryyttä ja itsenäisyyttä

- Tarvitaan monipuolisia ja haastavia ärsykeitä tasapainojärjestelmälle
- Usein jätetään pois vaikealta tuntuvat asiat, kuten hyppelyt, ketteryyttä/nopeutta vaativat lajit → juuri näitä kannattaisi tasapainon näkökulmasta jatkaa
- **Luontaisesti tasapainoa kehittäviä ja ylläpitäviä lajeja ovat esim. pallopelit, luonnossa liikkuminen, tanssi**



Kokemuksia Turun kaupungin VoiTas-tehoryhmistä

- 83% kokee, että fyysinen kunto on parantunut jakson seurauksena
- 81% kokee, että harjoittelulla on vaikutusta arjessa jaksamiseen/toimintakykyyn
- 78% kokee, että harjoittelulla on positiivisia vaikutuksia mielialaan ja vireyteen



” Ryhmä on piristänyt,
oli mukavaa tavata
ryhmän muita
ihmisiä ”

”Kuntosaliharjoittelu
antaa myös henkistä
voimaa ja ryhmässä
se on mukavaa”

N=297



Annetaan liikkeen jatkoa!

