

IKÄÄNTYMINEN:

Kun elinvuosia tulee lisää, vähenevät samaan tahtiin lihasvoima sekä lihashallinta ja tasapaino, ja ihminen hidastuu. Samalla kaatumisten ja murtumien riski kasvaa ja liikkumisvarmuus heikkenee.

Lihaskuntoharjoittelu on tehokas tapa ylläpitää ja parantaa fyysistä toimintakykyä. Fyysisellä toimintakyvyllä on merkitystä jokapäiväisessä elämässä ja mitä parempi toimintakyky, sitä pidempään ihminen selviää arkirutiineista ja päivittäisistä toiminnoista omatoimisesti säilyttäen korkeamman elämänlaadun.

KUNTOSALIHARJOITTELU:

Kuntosaliharjoittelu on tehokas tapa lisätä voimaa ja nimenomaan nopeita lihassoluja, jotka tekevät nopeita liikkeenkorjauksia ja auttavat ylläpitämään tasapainoa horjahduksissa. Lisäksi kuntosaliharjoittelulla voidaan parantaa liikkuvuutta ja kehonhallintaa. Samalla myös fyysinen toimintakyky paranee. Lihakset tukevat vartaloa ja ylläpitävät asentoa ja hyvä lihastasapaino ehkäisee ongelmia mm. nivelissä ja selässä. Eikä pidä unohtaa liikunnan merkitystä henkiseen hyvinvointiin ja vireystilaan.

MITEN:

Aluksi olisi hyvä liikkua joka toinen päivä noin tunti kerrallaan ns. täsmäliikuntaa(esim. kuntosalilla) ja loput viikoittaisesta liikunnasta tulisi sitten hyötyliikuntana tai työmatkaliikuntana. Lihaskuntoa ja kestävyysliikuntaa voi mainiosti yhdistää samaan liikuntakertaan esim. kuntosalilla käynnin yhteydessä. Kuntosaliharjoittelun lisäksi tuki- ja liikuntaelimestöä kehittävät tanssi, pallopelit, kuntojumput, voimistelu ja esimerkiksi laskettelu. Lihaskuntoa kehittää jo kahdesti viikossa tapahtuva kuntosaliharjoittelu eli salilla ei tarvitse hukkia joka päivä! Kuntoilussa ei pitäisi myöskään unohtaa hengitys ja verenkiertoelimestön kuntoa eli kestävyysliikuntaa tulisi harrastaa kahdesta viiteen kertaan viikossa vähintään puoli tuntia kerrallaan. Kuntoilussa monipuolisuus on valttia eli kestävyyslajeja, soutu, pyöräily, hiihtoa, uintia ja reipasta kävelyä, voi harrastaa vuodenaikojen mukaan.

Kuntosaliharjoittelussa niin kuin kaikessa kuntoilussa on hyvä muistaa, että ikä ei ole este. Tärkeintä on muistaa pitkäjänteisyys eli kuntoiluharrastuksen jatkaminen on tärkeää positiivisten vaikutusten ylläpitämiseksi.