

KITI MÜLLER • ULLA BROMS • KRISTINA LAAKSONEN



Treeniä

**VARTTUNEELLE
KEHOLLE JA MIELELLE**

BAZAR

KITI MÜLLER • ULLA BROMS • KRISTINA LAAKSONEN

Treeniä

**VARTTUNEELLE
KEHOLLE JA MIELELLE**

BAZAR



Bazar Kustannus

© Kiti Müller, Ulla Broms, Kristina Laaksonen ja Bazar Kustannus 2023

Kansi, piirroksset ja taitto Susanna Appel

Kannen kuva: Shutterstock (muokattu)

Esipuheen kuva: Duodecim Terveyskirjasto®

Bazar Kustannus on osa Werner Söderström Osakeyhtiötä.

ISBN 978-952-403-270-4

Painettu EU:ssa

SISÄLLYS

ESIPUHE	7
MILLOIN IHMINEN ON VANHA?	10
VIERIVÄ KIVI EI SAMMALOIDU	12
Aamujumppa	13
Niilon, Hilkan ja Tellervon aamujummat	13
Huimaus viestii: maltti on valttia.	14
Tuolitesti ja lihaskunto	15
Jumppaliikkeitä päästä varpaisiin.	16
Selinmakuulla tehtäviä liikkeitä	17
Istuen tehtäviä liikkeitä	27
AIVOT KESKIÖSSÄ	33
Ajattelen, siis olen.	33
Ikääntyminen ja ajattelun taidot	36
Aivot ohjaavat liikettä.	37
Aivopuoliskojen yhteistyöjumppa	40
Liike huoltaa aivoja	45
Aivojen muovautuvuus ja oppiminen	47
Poikkea rutiineista	48
Opettele uutta	49
Seniorit jakavat kokemuksiaan	50
TANSSIN TAIKAA, LAULUN ILOA JA RYTMIN RIEMUA.	52
LUUT, NIVELET, LIHAKSET	54
Luusto – kehon tukiranka	54
Hyppelemällä luusto vahvaksi	55
Luustojumppaa	57
Nivelistä joustoa liikkumiseen	61
Lihakset – tuki- ja liikuntaelimestön moottori.	62
Lihasoimaharjoituksia	64
Venyttelyohjeita	68

RAAJOJEN KOORDINAATIO JA HIENOMOTORIIKKA	73
TASAPAINO JA KEHONHALLINTA	75
Tasapainoa ja kehonhallintaa kehittävät jumppaliikkeet.	77
Riippumattojumppa	77
Tasapainon tuoliharjoitukset	78
Tasapainoharjoitukset makuulla	81
Seisoma- ja kävelyharjoitukset	82
Kuntonyrkkeily	84
KÄDET KAIKESSA MUKANA	86
Käsien vapina	88
Käsien harjoitusreseptejä	89
JALAT – IHMISEN OMA KULKUVÄLINE	98
Jalkojen harjoitusreseptejä	100
RAVITSEMUS	105
Kokkailussa tarvitaan monia taitoja.	106
SYDÄN, VERENKIERTO JA HENGITYS	108
Miten hengität – nenän vaiko suun kautta?	110
Keskity hengitykseen.	112
UNI JA VIREYSTILA	113
Rauhoita ja rentouta.	116
SAIRAAKIN VOI TEHDÄ PIENIÄ HARJOITTEITA	117
MUUTTUNUT TOIMINTAKYKY	120
YHTEISÖ KANNUSTAA LIIKKUMAAN JA HUOLEHTIMAAN ITSESTÄ	123
ERILAISET IHMISET – ERILAISET HARRASTUKSET	126
LOPUKSI	130
Näin syntyi kirjoittava kolmikko – ja tämä kirja	132
Kiitokset	135
Lähteet ja luettavaa	136

ESIPUHE

Työikäisille on tarjolla runsaasti hyvinvointiin ja toimintakykyyn liittyviä kirjoja. Päivittäisten asioiden hoitaminen pitääkin luontevasti yllä työikäisten fyysistä toimintakykyä sekä ajatteluun ja muistiin liittyviä kognitiivisia toimintoja ja tarjoaa tilaisuuksia uuden oppimiseen. Kuitenkin myös työvuosien jälkeen on pidettävä huolta itsestään ja toimintakyvystään.

Tämä kirja on tarkoitettu ennen kaikkea yli 65-vuotiaille. Kutsumme heitä ikääntyviksi tai senioreiksi. Eläkkeellä moni huokaisee, kun kiire helpottaa ja elämä rauhoittuu. Oma vaaransa piilee siinä, että uudenlainen arki itsessään ei välttämättä tarjoa luontevasti tilanteita, jotka riittävän monipuolisesti ylläpitäisivät toimintakyvyn eri osa-alueita. Hyvää toimintakykyä tulee vaalia tietoisesti. Itse asiassa siihen kannattaa kiinnittää huomiota jo nuorempana. Liikunnallisesti aktiiviset ja oppimisesta innostuneet ihmiset ovat sellaisia myös iäkkäämpinä.

Ikääntyminen ei tarkoita sitä, etteikö vanhenevalla ihmisellä olisi runsaasti erilaisia vaihtoehtoja ylläpitää ja jopa parantaa toimintakykyään. Näin hän voi vaikuttaa siihen, että itsenäinen arki sujuu, vaikka ikävuodet karttuvatkin. Jos kuitenkin tekee samoja treenejä päivästä toiseen, voivat ne vähitellen tuntua tylsiltä, ja kun elimistö tottuu tiettyyn harjoitteeseen, toiminta automatisoituu ja keho tekee sen ikään kuin säästöliekillä. Elimistön virkeyden ylläpitämisen kannalta on hyvä haastaa itseään, vaihtaa aika ajoin harjoitteita ja tehdä tutut askareet normaalista rutiinista poiketen.

Kuvaamme kirjassa, kuinka arkielämä on parhaimmillaan treenien aarreaitta, jossa kaikki toimintakyvyn osa-alueet saavat harjoitusta (ks. Kuvio 1). Kirjan harjoitukset ovat monipuolista aivotreeniä, tarjoavat oppimisen iloa ja hyvää mieltä. Samalla harjoitukset huoltavat lihaksistoa, luustoa ja niveliä sekä hengitys- ja verenkiertoelimistöä. Niiden äärellä voi oivaltaa uusia asioita, kehittää tasapainoa, raajojen yhteistyötä ja sorminäppäryyttä eri aistien merkitystä unohtamatta. Yksittäisetkin treenit harjoittavat toimintakyvyn eri osa-alueita hyvin laajasti. Kun tekee kirjan liikesarjoja, joihin kuuluu useita eri harjoituksia peräkkäin ja eri lukumäärän kutakin, tulee tehneeksi samalla tarkkaavuuden, keskittymiskyvyn ja muistin treeniä.

Kirjan erilaiset harjoitukset voi ottaa sellaisenaan käyttöön. Niistä voi rakennella monenlaisia yhdistelmiä – uuden vaikka joka päivälle. Ne voivat toimia innoittajana, jonka pohjalta jokainen voi keksiä itselleen sopivaa tekemistä. Tärkeintä on olla aktiivinen ja ripotella jokaiseen päivään pieniä treenituokioita. Joitain harjoitteita voi tehdä vaikkapa kaupan kassalle jonottaessa tai uutisia katsellessa.

Haluamme innostaa lukijoita katsomaan uusin silmin arkiympäristöään ja sen mahdollisuuksia toimintakyvyn ylläpidossa. Omia vinkkejään jakavat myös haastattelemamme ikääntyvät.

Helsingissä 16.11.2023

Kiti Müller

Ulla Broms

Kristina Laaksonen



Kuvio 1. Toimintakyvyn eri osa-alueet.

Lähde: Marja Äijö ja Kaarina Sirviö: *lääkään ihmisen toimintakyvyn tarkastelu suun terveyden edistämisen näkökulmasta*. Duodecim Terveyskirjasto. <https://www.terveyskirjasto.fi/trv00200>

MILLOIN IHMINEN ON VANHA?

Vuonna 2030 arviolta joka viides suomalainen on yli 70-vuotias. Suhteellisesti eniten kasvaa yli 90-vuotiaitten määrä. Yhteiskunnallisessa keskustelussa valokeilaan nousee liian harvoin se tosiasia, että yhä useampi vanhenee varsin toimintakykyisenä. Kalenteri-ikä ei suoraan kuvaakaan ihmisen biologista ikää, jolla tarkoitetaan iän elimistöön aiheuttamia muutoksia.

Ikä vaikuttaa kaikkiin toimintakyvyn osa-alueisiin, muttei kaikilla ihmisillä samalla tavoin. Myös muutosten nopeus vaihtelee. Ihmisen biologisen ja kalenteri-ikä välillä voikin olla vuosia: 75-vuotias voi toimintakyvyltään olla kuin 60-vuotias – tai sitten kuin 80-vuotias. Yksilön kokema ikä vaikuttaa myös hänen toimintaansa: jos toimintakyky on hyvä ja ikääntyvä on aktiivisesti monessa mukana, hän kokee usein olevansa ikäistään vuosia nuorempi.

Aktiivisia vanhenevia ihmisiä, jotka ovat biologisesta ja toimintakyvyn näkökulmasta kalenteri-ikänsä nuorempia, onkin entistä enemmän. Tämä näkyy myös siinä, että sopivaa, yksiselitteistä sanaa kuvaamaan heitä ei ole. Sana ”vanhus” sopii heihin huonosti, sillä siihen liittyy usein mielikuva raihnaisuudesta. ”Myöhäiskeski-ikäinen” kuvaisi monia 60–75-vuotiaita, mutta sana on kömpelö. Sanaa ”seniori” käytetään usein etuliitteenä – esimerkkejä tästä ovat *senioritutkija*, *seniorikansalainen* tai *senioripalvelut*. Entä ”ikäntyvä”? Puhutaan ikääntyvien palveluista, mutta toisaalta jokainen ihminen ikääntyy – päivän kerrallaan.

”Elämän veteraani” voisi olla hyvä vaihtoehto. Kotimaisten kielten keskuksen (Kotus) mukaan ”veteraani”-sana on johdettu latinan sanasta *veterānus*, joka on alun perin tarkoittanut sotavanhusta. ”Veteraani” ilmestyi suomen kieleen 1800-luvulla ja korvasi siihen asti käytetyn ”vanha soturi” -ilmaisun. Suomessa ovat edelleen käytössä sekä sanat ”sotaveteraani” että ”rintamaveteraani”. Veteraanit.fi-sivuston mukaan vielä elossa olevien Suomen 1900-luvun sotiin osallistuneiden sotaveteraanien keski-ikä on 98 vuotta. Monessa muussa maassa sotaveteraani voi myös olla paljon nuorempi sodassa taistellut sotilas. Kotuksen mukaan jo 1900-luvulla veteraaniksi on voitu kutsua myös eläkkeelle jäänyttä ihmistä. Wikipedian mukaan veteraani on ”henkilö, jolla on huomattava määrä kokemusta joltain alalta”.

Vanhustyön keskusliitto julkaisi elokuussa 2023 tuloksia kyselystä, jossa selvitettiin, millä sanalla ihmiset haluavat itseään kutsuttavan yli 65-vuotiaina. Kyselyyn listatuista nimistä monet luokittelivat *seniori*-sanan positiiviseksi, mutta sen vierasperäisyyttä arvosteltiin. Vastaaajista moni piti ilmaisuja ”eläkkeellä oleva” ja ”varttunut väki” neutraaleina. ”Hopeaketju” on sen sijaan esimerkki sanasta, josta vastaajat eivät pitäneet.

Vastaaajat saivat myös listan ulkopuolelta ehdottaa sanoja, joilla nykypäivän yli 65-vuotiaita voisi kutsua. Näiden joukossa olivat muiden muassa ”ikäveteraani”, ”ikäntynyt aikuinen”, ”kypsässä iässä oleva”, ”varttunut aikuinen” sekä ”varttuneet”.

VIERIVÄ KIVI EI SAMMALOIDU

Ihminen voi itse vaikuttaa biologiseen ikääntymiseensä ja toimintakykyynsä. Tehokkaimpia keinoja ovat liikunnallinen ja henkinen aktiivisuus sekä ravitsemustekijöistä huolehtiminen. Sanonta ”*vierivä kivi ei sammaloidu*” on hyvä ohje.

Jokainen kuudenkymppin ohittanut huomaa, että on aika opetella hidastamaan tahtia ja kiinnittämään huomiota voimiensa taitavaan jakamiseen. Palautuminen fyysisestä ja henkisestä ponnistelusta vaatii iän karttuessa pidemmän ajan kuin nuorempana.

Ikääntyessä keho tarvitsee aamuisin aiempaa enemmän herättelyä. Päivän askareista palautuminenkin vie enemmän aikaa kuin nuorempana, ja on löydettävä sopiva tasapaino tekemisen ja levon välille; asioita tehdään hitaampaan tahtiin kuin nuorempana, vaikka monipuolista toimintakykyä onkin tallella. Tätä hitautta ei pidä tulkita niin, että ihminen tarvitsisi apua. Nykyisessä nopeatempoisessa yhteiskunnassa väärintulkinnan riski on kuitenkin olemassa. Ikäännytynyt tarvitsee *enemmän aikaa* tehdä asioita, ei sitä, että nuorempi, malttamaton ihminen tekee asiat hänen puolestaan.

Harva elää vanhaksi ilman mitään sairauksia. Hyvässä hoitotasapainossa olevat sairaudet eivät kuitenkaan ole aktiivisena pysymisen este. Liikunta onkin tärkeää liki kaikissa sairauksissa – oikein annosteltuna.

AAMUJUMPPA

Moni haastattelemamme seniori kertoi aloittavansa aamunsa jumpalla, ja kehoa herätellään jo ennen vuoteesta nousua. Aamujumppa antaa virtaa päivään – se virittää elimistön toimintakykyiseksi. Lyhytkin jumppahetki itselle sopivilla liikkeillä riittää. Liikkeet eivät kuitenkaan saa aiheuttamaan kipua esimerkiksi lonkka- tai polvinivelissä.

Aamujumpan liikkeitä ja liikesarjoja on hyvä vaihdella, mutta jumppa ei kuitenkaan saa muodostua rasiitteeksi. Niin käy helposti, jos siinä on liikaa erilaisia liikkeitä. Vaikka eläkkeellä ei olekaan kiirettä aamukokouksiin, voi kehon herättely tuntua työläältä, jos jumppaan kuluu paljon aikaa. Aamutkin ovat erilaisia: Joskus 3–4 liikettä on sopiva määrä. Joinain aamuina voi innostua tekemään pitemmän sarjan. Niitäkin on, jotka haluavat pyhittää kokonaisen tunnin kehon huollolle.

Laatu korvaa määrän. Aamujumpassa tärkeää on tehdä liikkeet rauhallisesti ja keskittyneesti. Eri liikesarjojen välillä on hyvä pitää pieniä lepo-
taukoja ja hengittää rauhallisesti sisään ja ulos, mieluiten nenän kautta. Jos pelkkä nenähengitys tuntuu vaikealta, uloshengityksen voi tehdä suun kautta avaamalla kevyesti huulia. Aamujumpan ei ole tarkoitus johtaa puuskuttamiseen, vaikka se aktivoi myös sydämen ja keuhkojen toimintaa sekä verenkiertoa. Jotkin liikesarjat voivat alussa olla liian vaikeita. Ne voi suosiolla jättää väliin. Niihin voi palata, kun taidot kehittyvät.

NIILON, HILKAN JA TELLERVON AAMUJUMPAT

97-vuotiaan Niilon päivä alkaa sillä, että hän potkii peitteen sivuun. Sitten hän nostelee vuorotellen jalkojaan ylös, minkä jälkeen vuorossa ovat yläraajojen nostot kohti kattoa. Jokaista liikettä hän tekee 10 kertaa. Tämän jälkeen Niilo vetää käsillään polvet kippuraan vatsan päälle. Hän päättää jumpan selinmakuulla venyttämällä itseään pitkäksi ja nostamalla alaselkää hieman patjalta niin, että selkä menee lievästi notkolle. Tässä asennossa hän laskee viiteen ja sitten rentoutuu laskemalla alaselän

takaisin vuoteeseen. Niilo arvioi joka-aamuisen jumppansa kestävän noin 10 minuuttia. Sen jälkeen hän nousee istumaan vuoteen laidalle ja rauhoittuu siinä hetken ennen kuin nousee ylös. ”Pystyssä pitää hetki odottaa, että jalat ja tasapaino pitävät”, hän neuvoo.

75-vuotiaan Hilkan päivä alkaa myös jumpalla vuoteessa. Hän nostaa alaraajojaan ja vie niitä samalla vuorotellen oikealle ja vasemmalle: ”Herättelen keskivartaloa ja lantion lihaksia.” Hilikka jatkaa vartalon kiertoja istumaan noustuaan ja heiluttelee lisäksi yläraajojaan.

89-vuotiaan Tellervon jumppaan kuuluu yläraajojen vieminen ristiin rinnan päälle. Lisäksi hän suosittelee ilmapolkupyöräilyä, jos voimat riittävät siihen. Aina ei jaksa samalla tavalla. Tellervo korostaa sisua: ”Pitää nousta ylös sängystä, vaikka kuinka kroppa ensin vastustelee.”

HUIMAUUS VIESTII: MALTTI ON VALTTIA

”Huimaa, jos nousen nopeasti ylös”, kertoi 97-vuotias Niilo. ”Minun pitää malttaa, etten heti lähde liikkeelle. Keho tarvitsee aikaa tottua siihen, että mies on pystyssä. Vähän ajan kuluttua ei enää huimaa eivätkä jalatkaan ole niin huterat”, hän jatkoi. Niilo on asian ytimessä: hän on oppinut, miten suhtautua huimaukseen, jota voi tuntea erityisesti makuulta istumaan ja istumasta seisomaan noustessa.

Iän myötä ihmisen verenpaine reagoi usein viipeellä asennon muutokseen. Yleensä puhutaan liian korkean verenpaineen haitoista, mutta iän myötä koettu huimaus esimerkiksi tuolilta ylös noustessa voi johtua siitä, että verenpaine on aluksi seisomiseen liian matala. Iän myötä verisuoniston joustavuus vähenee ja sydämen syke reagoi hitaammin asennon muutokseen. Tämä kaikki puolestaan vaikuttaa verenpaineeseen. Vanhemmiten kannattaakin nousta ylös maltilla. Ennen seisomaan nousua on hyvä ojentaa ja koukistaa jalkateriä nilkoista tai pyöritellä nilkkoja hetki. Nämä liikkeet aktivoivat pohjelihaksia, mikä vilkastuttaa verenkiertoa.

Vuoteen vieressä on hyvä olla tuoli ja tuolin vieressä pöytä. Niistä voi ottaa tukea, kun antaa verenpaineelleen ja sydämelleen aikaa tottua

pystyasentoon. Myös keuhkojen on hyvä hetken ajan sopeutua uuteen tilanteeseen. Tasapainokin vaatii muutaman sekunnin sopeutumisen ennen kuin vaakatasosta seisomaan noussut ihminen lähtee liikkeelle. Siinä yhteydessä voi tehdä pari niausta eli hieman koukistaa polvia. Tämä aktivoi lihaksia ja notkistaa niveliä. Alaraajojen toimintakyky on tärkeää sekä tasapainolle että liikkumiselle.

Vanhemmiten kaatuminen ylös noustessa on varsin yleistä. Tästä voi syntyä liikkeelle lähtemisen pelko. Maltti ylös noustessa onkin usein ratkaisu ongelmaan. Rollaattorin sijaan kannattaa harjoitella turvallisempaa tapaa vaihtaa asentoa.

Jos kärsit jatkuvasti huimauksesta, on syytä tarkistuttaa verenpaine. Toisinaan voi olla, että vuosikausia käytössä ollut verenpainelääkitys ei olekaan enää ajan tasalla. Jos taas huimaukseen liittyy muita oireita, kuten kaksoiskuvia, näkökenttäpuutos tai puheen tuottamisen häiriöitä, on syytä hakeutua välittömästi lääkärin tutkimuksiin.

TUOLITESTI JA LIHASKUNTO

Tuolista nouseminen on todettu hyväksi fyysisen toimintakyvyn mittariksi. Ennen kuin aloitat harjoittelun, on hyvä tarkistaa, mikä on sinun tapasi nousta tuolista. Nousetko hiukan käsilläsi tukea ottaen vaiko ilman käsien apua? Otatko tukea edessä olevasta pöydästä kallistuessasi ylösnousuun? Kun olet päässyt pystyyn, onko tasapainosi hyvä? Tarvitsetko toisen henkilön apua? Kyky nousta istuma-asennosta seisomaan ja laskeutua jälleen alas istumaan on arjessa tärkeä.

Itsenäinen liikkeelle lähteminen ei onnistu ilman riittävää keskivartalon hallintaa ja reisilihasvoimaa. Ne paranevat nopeasti, kun päivän rutiiniin kuuluu nousta useita kertoja päivässä, ainakin hetkeksi, tuolista seisomaan. Kaikenikäisten kannattaa välttää liian pitkää yhtäjaksoista istumista, sillä istuessa asentoa ylläpitävien suurten lihasten aktiivisuus on vähäistä. Pitkään istuminen huonontaa ryhtiä ja hidastaa

aineenvaihduntaa sekä verenkiertoa. Ihmisen keho onkin istuessa kuin jatkuvassa lepotilassa, vaikka se tarvitsee kunnossa pysyäkseen liikettä.

Tuolilta olisikin noustava vähintään tunnin välein ainakin hetkeksi. Silloin tulisi myös venyttää selkää ja pyöritellä hartioita. Tuolista ylös nouseminen stimuloi kehoa voimakkaasti. Seisoessa reisilihasten aktiivisuus moninkertaistuu, niiden aineenvaihdunta paranee ja verenkierto vilkastuu.

Juuri kävelemään oppinut lapsi harjoittelee lukemattomia kertoja päivässä istumista ja siitä seisomaan nousemista portaissa tai matalalla jakkaralla. Sitkeän harjoittelun myötä lapsen kehonhallinta kehittyy nopeasti, mutta ikääntyvänäkin tehty harjoitus tuottaa tulosta, ja moni on voinut jättää rollaattorin eteiseen, kun liikkuminen ilman sitä alkaa onnistua.

JUMPPALIIKKEITÄ PÄÄSTÄ VARPAISIIN

Voit liittää seuraavat liikkeet aamujumppaasi, mutta voit tehdä liikesarjoja myös erimittaisina treenituokioina pitkin päivää. Alaraajojen ja jalkaterien liikkeet ehkäisevät hyvin myös jalkojen ja säärtien turvotusta, jota muun muassa liikkumattomuus aiheuttaa.

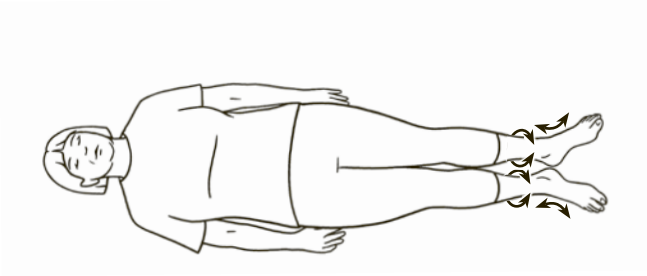
Älä kiirehdi: laatu on määrää tärkeämpi. Pidä pieni tauko ennen kuin aloitat uuden liikesarjan tekemisen. Hengitä tauon aikana rauhallisesti pari kertaa sisään ja ulos.

Jos teet jumppahetken makuuasennossa, nouse lopuksi istumaan kaikessa rauhassa. Istu sitten ryhdikkäässä asennossa ja hengitä pari kertaa sisään ja ulos. Kun nouset seisomaan, seiso hetki paikallasi ennen kuin lähdet liikkeelle. Näin vältät asennon muutoksiin liittyvää huimausta.

Vaikka joidenkin harjoitusten kuvissa on esitelty vain toisen ylä- tai alaraajan liike, liikkeet on tarkoitettu tehtäviksi molemmilla. Useissa harjoituksissa ne voidaan tehdä yhtä aikaa kummankin puolen raajalla. Kaikissa harjoitteissa ei ole kuvia.

SELINMAKUULLA TEHTÄVIÄ LIIKKEITÄ

Tee seuraavat liikkeet selinmakuulla. Pidä tarvittaessa tyynyä pään alla. Voit tehdä harjoitukset joko vuoteessa tai lattialla. Käytä mattoa tai muuta pehmeää alustaa.



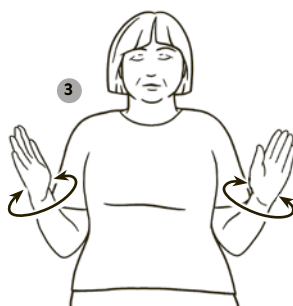
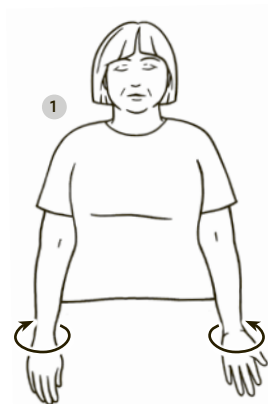
Jalkaterät

1. Ojenna ja koukista nilkkoja selinmakuulla vuorotellen tai yhtä aikaa. Voit vaikeuttaa liikettä koukistamalla toista jalkaterää ja ojentamalla toista samalla.
2. Pyörittele jalkateriä ensin vuorotellen oikealle eli myötäpäivään ja sitten vasemmalle eli vastapäivään. Pyörittele sitten molempia jalkateriä samaan suuntaan. Liike vaikeutuu, kun pyörität toista jalkaterää myötäpäivään ja toista vastapäivään.

Lisää haastetta saat, kun pyörität jalkateriä vaihdellen eri suuntiin. Ideoi liikesarja, joka koostuu erilaisista jalkaterien liikkeistä peräkkäin niin, että yksittäisten liikkeiden lukumäärät vaihtelevat. Jalkateräjumppa on samalla muistitreeni, joka vaatii keskittymistä.

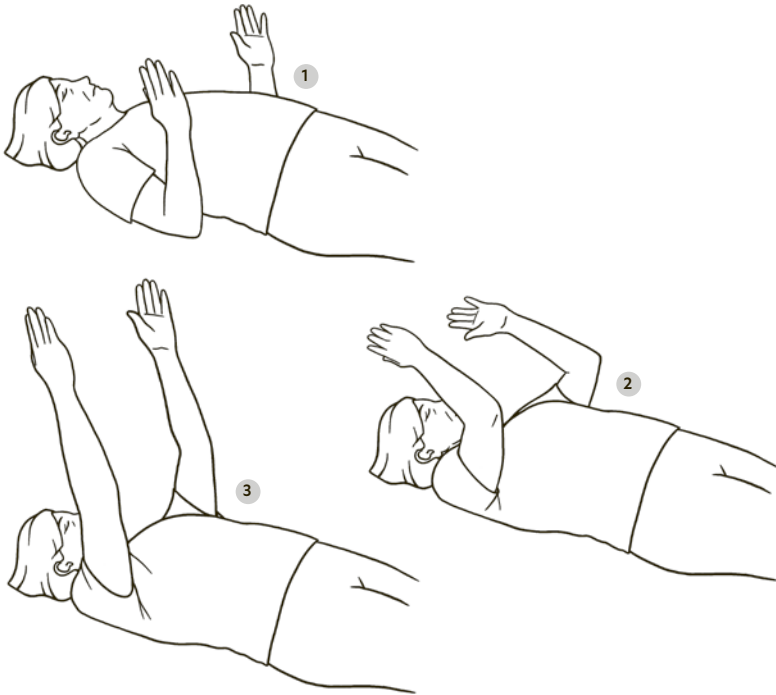
Kädet

1. Pidä selinmakuulla yläraajat rentoina vartalon vieressä ja kämmenet patjan päällä. Käännä käsiä vuorotellen ja sen jälkeen yhtä aikaa niin, että kädenselkä on vuoteen pinta vasten ja kämmen ylöspäin. Käännä käsi sitten uudestaan takaisin alkuasentoon. Voit jatkaa liikettä eritahtisena niin, että toisen käden kämmen ja toisen kämmenselkä on kohti patjaa. Vaihda sen jälkeen toisin päin.
2. Koukista raajoja kyynärpäistä niin, että kyynärvarret ovat alustalla ja kädet osoittavat kohti kattoa. Sormet ovat suorina. Kämmenet ”katsovat toisiaan” niiden välissä olevan vartalosi yli. Taivuta kättäsi ranteesta alaspäin ja ojenna käsi sitten takaisin perusasentoon. Taivuta sitten kättäsi ranteesta ulospäin niin, että kämmenet ovat ylöspäin. Tätä liikettä voit tehdä kummallakin kädellä erikseen tai yhtä aikaa. Käsi- ja rannejumppaliikettä voit tehdä myös niin, että toinen käsi kääntyy alaspäin ja toinen samaan aikaan ulospäin.
3. Liikesarjaan voit liittää käsien pyörittelyn ranteista ensin myötä- ja sitten vastapäivään. Kokeile myös ristiä kädet ja pyöritellä molempia ranteita kädet ristittyinä. Voit toteuttaa liikesarjoja myös niin, että yhdistät erilaisia käden jumppaliikkeitä ja vaihtelet yksittäisten liikkeiden lukumääriä. Näin jumpasta tulee samalla muistitreeni.



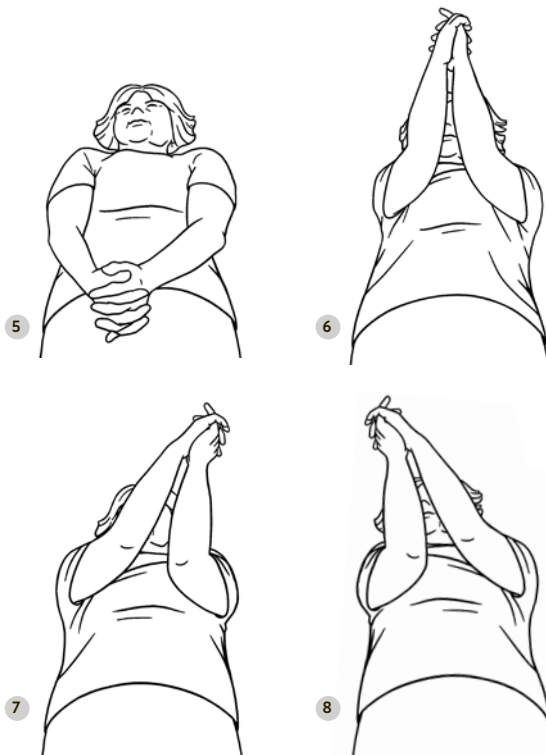
Hartiat, yläraajat ja keskivartalo

1. Harjoitus tehdään selinmakuulla. Nosta yläraajoja vuorotellen ja sitten yhtä aikaa rauhallisesti ylös patjalta niin, että raaja on kohtisuorassa vartaloon nähden. Voit tehdä tämän kahdella eri tavalla:
 - a. Yläraajat ovat ensin kehon vieressä patjalla ja nousevat siitä vähitellen suorina ylös niin paljon kuin mahdollista. Palauta sitten yläraajat patjalle (kuva 3).
 - b. Nosta ensin kyynärvartta ylös niin, että kyynärpäät ja olkavarret ovat patjalla (kuva 1). Nosta sitten olkavarsi irti patjasta (kuva 2) ja suorista koukussa olevaa yläraajaa liikuttamalla kyynärvartta eteenpäin niin, että kyynärtaive suoristuu (kuva 3).



2. Vie oikea yläraaja keskivartalon yli vasemmalle puolelle ja tee sama toisin päin. Voit tehdä harjoituksen kolmella eri tavalla:
- Liu'uta yläraajaa vartalon päältä toiselle puolelle, ks. kuva 1.
 - Nosta yläraajaa ensin suorana ylös patjasta kohti kattoa ja vie raaja viistosti oikealle tai vasemmalle yli vartalon keskiviivan, ks. kuva 2.
 - Kosketa oikealla yläraajalla vasenta olkapäätä ja päinvastoin. Tee tämä ensin vuorotellen ja sitten yhtä aikaa. Nyt yläraajat ovat koukussa ja ristissä rintakehän päällä, ks. kuva 3.
3. Kohota molemmat yläraajat ensin suorina ylös ja vie ne sitten ristiin toistensa yli, ks. kuva 4. Palauta raajat alkuasentoon.





4. Laita kädet ristiin lantion korkeudella, ks. kuvat 5–8. Nosta yläraajat kyynärpäistä koukussa kohti kattoa niin, että kädet ovat vartalon keskiviivan yläpuolella. Vie yläraajoja käsiä edelleen ristissä pitäen oikealle ja vasemmalle. Kun viet yläraajoja vasemmalle, oikea lapa-luu ja hartia nousevat alustalta, ja kun viet ne keskiviivalta oikealle, tapahtuu toisin päin. Lopeta yläraajojen huojuttelu niin, että ne osoittavat suoraan kohti kattoa. Laske yläraajat sen jälkeen kädet edelleen ristissä vartalon päälle alkuasentoon.
5. Nyrkkeile yläraajoilla vuorotahtiin voimiesi mukaan, joko lähellä vartaloa tai suoraan kattoa kohti. Nyrkkeile myös niin, että yläraajat nyrkkeilevät vinosti vartalon keskiviivan yli oikealle ja vasemmalle puolelle. (Kohtaan ei liity kuvaa.)

KOKONAISVALTAISTA VIRKEYTTÄ VARTTUNEILLE

Treeniä varttuneelle keholle ja mielelle tarjoaa helposti omaksuttavaa tietoa ja harjoitteita, jotka on suunniteltu vanhemmalle väelle. Ikkä vaikuttaa jaksamiseen ja erityisesti palautumiseen, joten parasta liikuntaa ovat lyhyet ja monipuoliset harjoitteet osana arkisia askareita. Kirjan piirroskuvin havainnollistetuista harjoitteista lukija voi valita ne, jotka sopivat omaan arkeen ja toimintakykyyn. Lisäksi kirjassa on runsaasti tutkittua tietoa kehon, mielen, muistin ja liikunnan yhteispelistä.

Treeniä varttuneelle keholle ja mielelle on tarkoitettu kaikille varttuneemmille, jotka haluavat voida paremmin niin fyysisesti kuin henkisesti, sekä heidän läheisilleen ja ikääntyvien parissa työskenteleville terveydenhoito- ja hoiva-alan ammattilaisille.

Kirjan kirjoittajat ovat kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin asiantuntijoita:

Kiti Müller on neurologi ja aivotutkija. Hän on tutkinut eri-ikäisten ihmisten aivojen ja kehon toimintakykyä.

Ulla Broms johtaa ikäihmisten hyvän elämän yhteisöä ja on sekä fysioterapeutti että kansanterveystieteestä väitellyt filosofian tohtori.

Kristina Laaksonen on lääketieteen tohtori, neurologi ja aivotutkija, ja hän on tutkinut liikunnan vaikutusta toimintakyvyn ylläpitämiseen ja sairauden ehkäisyyn.



ISBN 978-952-403-270-4

kl 59.3

www.bazarkustannus.fi