

Terveysliikuntapähkinä: Etsi erot kuvista!

Kaksi erilaista pyramidia

Viime numerossa (Ikiliikkuja 6/2021) perehdyimme liikuntasuositusten historiaan Suomessa ja vertailimme UKK-instituutin laatimia liikuntapiirakoita uuteen pyramidimalliin (kuva 1). Tällä kertaa otamme vertailun kohteeksi liikkumisen suosituksen yli 65-vuotiaille (kuva 2). Mitä eroja löydät työikäisten ja ikääntyneiden suosituksista?

Ensimmäinen ero

Erot löytyvät kahdelta alueelta. Ensimmäiseksi huomio kenties kiinnittyy pyramidin ylimmän palikan osa-alueisiin. 18-64-vuotiaiden suosituksessa kannustetaan harjoittamaan lihaskuntoa ja liikehallintaa vähintään kahdesti viikossa, yli 65-vuotiailla sininen huippu on laajempi sisältäen notkeutta, tasapainoa ja lihasvoimaa. Mitä tämä käytännössä tarkoittaa?



Kuva 1

Viikoittainen liikkumisen suositus 18-64-vuotiaille UKK-instituutti



Kuva 2

Viikoittainen liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille UKK-instituutti

Notkeus ja tasapaino

Vuosien kertyessä, lihas- ja jännekudosten venyvyys heikkenee ja liikeradat jäykistyvät. Samalla myös lihasvoima heikkenee. Ellei näitä ylläpidetä aktiivisesti, vaikuttavat ne huonontavasti tasapainoon, ketteryyteen ja liikkumisen varmuuteen. Jos nämä osa-alueet pääsevät rapistumaan, alkaa fyysinen aktiivisuuskin vähentyä. Jos nivelten liikkuvuus on rajoittunutta esimerkiksi olkapäässä, lonkissa tai nilkoissa, arjen toiminnot hankaloituvat, puhumatta-kaan aktiivisesta liikunnan harrastamisesta. Pelkkä notkeus ei ole tavoite, vaan

liikkeitä ja asentoja tulee pystyä myös hallitsemaan. Vaikka liikehallintakyky (sisältäen tasapainon, koordinaation, ketteryyden ja asennon hallinnan) rakennetaan lapsuuden ja nuoruuden aikana, voi näitä taitoja parantaa harjoittelulla läpi elämän. Notkeutta, tasapainoa ja liikehallintaa voi harjoitella helposti omatoimisestikin. Niiden ei tarvitse olla erillisiä harjoituksia, vaan ne kehittyvät ja pysyvät yllä kuin huomaamatta monissa lajeissa kuten hiihto, luistelu, maastokävely ja -juoksu, pallo- ja mailapelit, jooga, tai chi, pilates, voimistelu ja tanssi. Jos suosikkilajisi on jokin muu, voit yhdistää siihen alku- tai loppuvenyttelyjä avataksesi liikeratoja. Toiminnallisesti liikkuvuutta voi ylläpitää arjen aktiivisuudella käyden kyykyssä, kiertäen ja kurkottaen. Sohvan sijaan on hyvä istahtaa välillä lattialle eri asentoihin. Venyttelyä voi tehdä myös omana harjoituksenaan, kun lihakset ovat lämpimiä.

Tasapainoa voi harjoituttaa nousemalla varpaille, seisomalla yhdellä jalalla tai kävelemällä etu- tai takaperin viivaa pitkin. Ideoita sisällä ja ulkona tehtäviin tasapainoharjoituksiin voit katsoa sivulta www.voitas.fi. Harjoitusvaikutukset tasapainoon ovat havaittavissa jo neljän viikon jälkeen, kun harjoittelet kolmesti viikossa. Kannattaisiko kokeilla?

URHEILIJOIDEN KERTOMAA VENYTTELYSTÄ JA MONIPUOLISUUDESTA

Valkealan Kajoa edustava varkautelainen **Tapio Tikkanen** ei harrasta äijäjoogaa eikä voimistelua ylläpitääkseen liikkuvuutta. Sen sijaan hänellä on kolme rutiinia jäykistymisen ehkäisemiseksi. Verryttelylenkin reitin varrella on valittuna tietty paikka, jossa pysähdytään venyttelemään kaidetta vasten, käyden läpi kaikki rasittuneimmat lihakset. Toinen säännöllinen venyttelypaikka löytyy saunasta. Lihasten ollessa lämpimiä ja rentoja, voi rauhallisesti taivutella kehoa.

Jos joku ajattelee, että venyttely on tuskallista, hampaat irtessä tehtävää, voi tämä kolmas vinkki olla mieluinen liikkuvuuden ylläpitäjä kokeiltavaksi: hieronta. Taitavan hierojan käsissä jumit ja kuonat poistuvat, verenkierto elpyy ja lihaskalvostot avautuvat. Mobilisoiva käsittely varmistaa nivelten liikkuvuuden samalla, kun lihakset vetreytyvät. Tapiolla on tapana käydä hieronnassa harjoituskaudella sekä 3-4 päivää ennen kisoja, jotta tukkoisuus poistuisi ja suorituskyky olisi parhaimmillaan.



Tapio Tikkanen venyttelee ennen vapaan tyylin SM-hiihtoja Tampereella. Tuloksena kultainen mitali M65 sarjassa. Kuvaaja Sanna Hillberg.

Toinen ero

Toinen ero pyramideista löytyy 65+ kuvan vihreästä alueesta "monipuolisesti yhdistellen", joka kokoa kolme ylintä palikkaa. Tämä painottaa monipuolisuuden tärkeyttä. Mitä enemmän ikää tulee, sitä tärkeämpää on, ettet keskity liikkumisessa vain yhteen osa-alueeseen. Eli jos treenaat kovaa, muista myös liikkukelu ja päinvastoin. Jos juokset maratoneja, muista myös lihasvoima ja päinvastoin. Mitään osa-aluetta ei parane jättää huomiotta. Valitse jokaiselle päivälle jotakin ja viikkoosi kaikkia!

Seuraavassa numerossa perehdyimme lihasvoiman merkitykseen tarkemmin.

Teksti: Karita Soukko

Lähteet:

UKK-instituutti: Kunnon osa-alueet – liikehallinta
UKK-instituutti: Kunnon osa-alueet – liikkuvuus
UKK-instituutti: Liikkumisen suositukset
Voitas: Liikepankki ikäihmisten voima- ja tasapainoharjoitteluun

Helsingin Kisa-Veikkojen riveissä urheileva kirkkonummelainen **Heli Herlevi-Malila** on keihäänheiton ohessa ryhmäliikunnan suurkuluttaja. Paikallisista seuroista on voinut valita monipuolisesti voimaa, liikkuvuutta ja koordinaatiota kehittäviä treenejä tai palauttavia tunteja. Koronarajoitusten aikana harjoittelu on siirtynyt pitkälti kotiin videoiden avulla tehtäväksi tai omien harjoitteiden tekemiseksi. Aktiivista venyttelyä voi tehdä myös ruuanvalmistuksen ja tv:n katselun lomassa käyden läpi taka- ja etureidet, pakarot, lonkan koukistajat, olkapäät ja niska-hartiaseudun. Kaikille heittäjille Heli suosittelee olkapään takakapselin venytystä (kuvassa) useita kertoja viikossa. Muita tehokkaita olkanivelen liikkuvuutta ylläpitäviä liikkeitä on kepillä tehtävät pyörittelyt ja tangossa roikkuminen.

Teksti: Karita Soukko



Olkapään takakapselin venytys on tärkeä olkapään liikkuvuus-harjoite. Kuva: Heli Herlevi-Malila.

Venyttelyn ja liikkuvuusharjoittelun hyötyjä:

- nivelten liikelaajuus säilyy
- vähentää lihasjäykkyyksiä
- edistää tasapainoa
- parantaa verisuoniston terveyttä
- aktivoi hermojärjestelmää
- alentaa vamma-riskiä lihaksissa ja jänteissä
- parantaa lihasten rakennetta
- rauhoittaa