



# 65+ LIIKUNTA 17.4.2023

Elina Raijas, Liikuntaseura Syke Tuusula ry



# Liikuntaseura Syke Tuusula ry



- ent. Tuusulan Naisvoimistelijat
- perustettu v. 1932
- toimintaa Hyrylässä, syksyllä 2018 myös Kellokoskella (Kellokosken Naisvoimistelijat)
- jäseniä n. 620 (puolet aik / puolet lapsia,  
Kellokoski: 62 + Jpää 25, lapsia 25)
- liikuntaryhmiä n. 40 (aik. 22, lasten 17, Kellokoskella 5+2)
- Ikiliike-tunnit syksy 2016 alk. (Hyrylä)



# Liikkumisen suositukset



## VIREYTTÄ LIKKUMALLA



Viikoittainen liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille

UKK-instituutti  
ukkinstituutti.fi

<https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/liikkumisen-suositus-yli-65-vuotiaille/>



LIIKUNTASEURA  
SYKE TUUSULA

syketuusula

# Vireyttä liikkumalla

- Pääpaino lihasvoimalla ja tasapainolla: arjessa selviytyminen, liikkumiskyky, kaatumisten ehkäisy
- Perustana lepo ja liike sopivassa suhteessa
  - Riittävästi palauttavaa unta
  - Taukoja paikallaan oloon aina kun voi
- Pienetkin pätkät kerrallaan riittävät
- Liiku monipuolisesti joka päivä
- Liikkuminen piristää
  - > Mieli virkistyy
  - > Tapaat ystäviä
  - > Parantaa muistia
  - > Nukut paremmin
- Säännöllinen liikkuminen:
  - auttaa päivittäisissä askareissa
  - ehkäisee kaatumisia ja niihin liittyviä vammoja
  - ennaltaehkäisee, hoitaa ja kuntouttaa monia sairauksia.



LIIKUNTASEURA  
SYKE TUUSULA

# Rintarankaan lisää liikkuvuutta!

\* Leeni Asola-Myllynen, ET-lehti 03/23

- selkärangan keskimäinen osa, 12 nikamaa, kylkiluut kiinnittyvät
- suuri vaikutus hyvinvointiin
- henki ei kulje, rintaa pistää -> varmista ettei mitään sairauteen liittyvää -> jäykkä rintaranka
- iän myötä selkäranka jäykistyy, samoin rintarangan asento muuttuu -> asento painuu kyyryyn, rintakehä jäykistyy
- jäykkä rintakehä -> hengitys pinnallista -> keuhkot vain osin käytössä
- rintarankaan lisää liikkuvuutta -> ylävartalon avaavat kiertoliikkeet

(lainaus ET-lehden 03/23 artikkelista)



# Ylävartalon kiertoliike istuen

1. Istu tuolilla, jalat haara-asennossa. Jalkapohjat tukevasti lattiassa. Hengitä muutama kerta syvään. Kallista ylävartaloa eteenpäin, ojenna kädet polvien sisäpuolelle.
2. Hengitä sisään, vie käsi kyynärpäätä edellä yläviistoon. Vie katse nostetun käden suuntaan. Molemmat jalkapohjat pysyvät paikallaan ja pakarat alustalla. Kierto tapahtuu hartioista ja selästä, ylävartalo pysyy eteen kallistuneena. Pidä kättä hetki yläasennossa ja laske se rauhallisesti alkuasentoon.
3. Tee 5 toistoa ensin toiselle puolelle ja vaihda kättä.



Kuvat: Anna Huovinen



LIIKUNTASEURA  
SYKE TUUSULA

# Tai konttausasennossa

1. Asetu konttausasentoon. Tarvittaessa erillinen pehmuste polvien alle. Pujota käsi uloshengityksellä kainalon alta ja kurota. Kurkkaa samalla kainalon ali. Tuo käsi samaa reittiä takaisin ja vie sisäänhengityksellä se sivukautta ylös. Vie katse käden perässä ja kurkota kohti kattoa. Jatka jälleen kuljettamalla käsi kainalo alta.

Tee liike katkeamattomana sarjana ensin toisella kädellä ja sitten toisella. Tee molemmille puolille 5 toistoa.



(lainaus ET-lehden 03/23 artikkelista)

Kuva: Anna Huovinen



LIIKUNTASEURA  
SYKE TUUSULA

# Ylävartalon kiertoliike istuen tai konttausasennossa



## Leenin haaste:

- toista päivittäin 2 vkon ajan
- aluksi 5 toistoa/puoli
- kasvata toistojen määrää tasaisesti
- 2 vkon päästä 10 toistoa/puoli
- siirry halutessasi haastavampaan versioon (konttausasennossa)

**OTETAAN HAASTE VASTAAN !**

