

# Ole aktiivinen arjessa ja liiku päivittäin!



Säännöllinen liikunta ja aktiivinen arki on tärkeää. Tee kotiaskareita sisällä ja ulkona ja tauota paikallaanoloa aina kun voit.

**Voima- ja tasapainoharjoittelu** auttaa arjessa selviytymisessä, tuo varmuutta liikkumiseen ja ehkäisee kaatumisia. Harjoitteluun saat vinkkejä kääntöpuolella olevasta kotijumppaohjelmasta. Jumppaa vähintään kahdesti viikossa. Tarrallisilla nilkkapainoilla saat halutessasi vastusta ja haastetta harjoitteluun. Harjoittelulle ei ole yläikärajaa. Säännöllisellä harjoittelulla voima lisääntyy jopa yli 90-vuotiailla henkilöillä.

**Muista myös ulkoilla päivittäin!** Lyhytkin piipahdus pihalla tai parvekkeella on hyväksi. Kävely- tai pyörälenkki tai muu sykettä nostava liikunta kehittää myös kuntoa.

## Syö säännöllisesti ja monipuolisesti

Kroppa tarvitsee myös terveellistä ruokaa. Monipuolinen ruokavalio sisältää muun muassa kasviksia, hedelmiä, marjoja, täysjyväviljavalmisteita, pehmeää rasvaa ja maitovalmisteita. Erytisen tärkeää ikäihmisille on proteiinin saanti.

### Hyviä proteiinin lähteitä ovat esimerkiksi

- maitotuotteet, kuten rahka, raejuusto, juusto ja jogurtti
- liha, kala ja kana
- herneet, pavut, linssit ja tofu
- kananmuna
- pähkinät



# Kotoisaa kuntoilua

## JUMPPAA VARTEN TARVITSET

- joustavat vaatteet ja tukevut jalkineet
- tukevan, selkänöjällisen ja kovapintaisen tuolin
- hieman liikkumistilaa
- juomapullon tai -lasin lähelle
- tarrapainot, jos haluat lisävastusta liikkeissä 1, 3 ja 5
- liikkumisen iloa rintaan



### 1. Auki ja kiinni

Istu tuolin etuosassa, jalat yhdessä ja kätet reisillä. Vie vasen jalka sivulle ja tuo takaisin alkuasentoon. Tee sama toisella jalalla. Vie molemmat jalat yhtä aikaa haara-asentoon ja tuo takaisin yhteen. Toista koko edellinen sarja **10 kertaa**.



### 2. Notkistaen ja varvastaen

Seiso jalat pienessä haara-asennossa. Ota tuki seinästä, tuolista, rollaattorista jne. Kyykisty notkistaen polvia, ojentaudu suoraksi ja nouse sen jälkeen varpaille. Tee liike **10 kertaa**.



### 3. Nosto taakse

Seiso hyvässä ryhdissä ja ota tarvittaessa tukea edestä tai sivulta. Nosta jalka suorana taakse ja tuo rauhallisesti takaisin. Tee liike vuorotellen kummallakin jalalla yhteensä **20 kertaa**.



### 4. Ilmansuuntaliike

Seiso ryhdikkäänä ja ota tarvittaessa tukea. Ota vasemmallalla jalalla nopea askel eteen ja vie myös paino eteen. Tuo jalka takaisin viereen. Ota samoin askel sivulle ja takaisin viereen, askel taakse ja takaisin viereen. Tee liikesarja ripeästi **5 kertaa**. Tee sama toisella jalalla.



### 5. Voimaa vartaloon

Istu tuolilla kätet sivuilla. Nosta polvi ja kosketa vastakkaisella kädellä polvea. Tee liikettä vuorotellen molemmin päin **10 kertaa**.

Lisää liikkeitä ja valmiita jumppaohjelmia osoitteessa [www.voitas.fi](http://www.voitas.fi)