

## Liikunta ehkäisee kaatumisia ja kaatumisvammoja

### Aina on oikea aika aloittaa

- Vähäinenkin säännöllinen liikkuminen on hyväksi toimintakyvylle ja terveydelle.
- Aloita liikkuminen maltilla ja lisää määrää pikkuhiljaa.
- Kävely sopii kaikille – oikea apuväline tuo turvallisuutta.
- Kävele aina, kun mahdollista. Lisää päivärutiineihin esimerkiksi porraskävelyä, joka kehittää voimaa, tasapainoa ja nilkkojen notkeutta.

Kun olet päässyt liikkumisessa hyvään alkuun, voit asettaa tavoitteeksi iäkkäiden terveysliikuntasuosituksen:

- 2 t 30 min viikossa reipasta kestävyysliikuntaa **SEKÄ**
- kahdesti viikossa tasapainoa, lihasvoimaa ja notkeutta lisäävää liikuntaa. Esimerkkejä liikuntalajeista löydät kääntöpuolelta.

Ikääntyessä tasapainon ja alaraajojen lihasvoiman heikkeneminen altistaa kaatumisille. Tasapainoa ja lihasvoimaa on siis tärkeä harjoittaa. Näillä liikkeillä pääset harjoittelussa alkuun. Tee liikkeet useampana päivänä viikossa.



### Tuolilta ylösnousu

Istu tuolilla, jalkapohjat tukevasti maassa. Nouse seisomaan ojentaen myös selkä suoraksi. Laskeudu rauhallisesti ja hallitusti takaisin istumaan. Toista 10 kertaa.



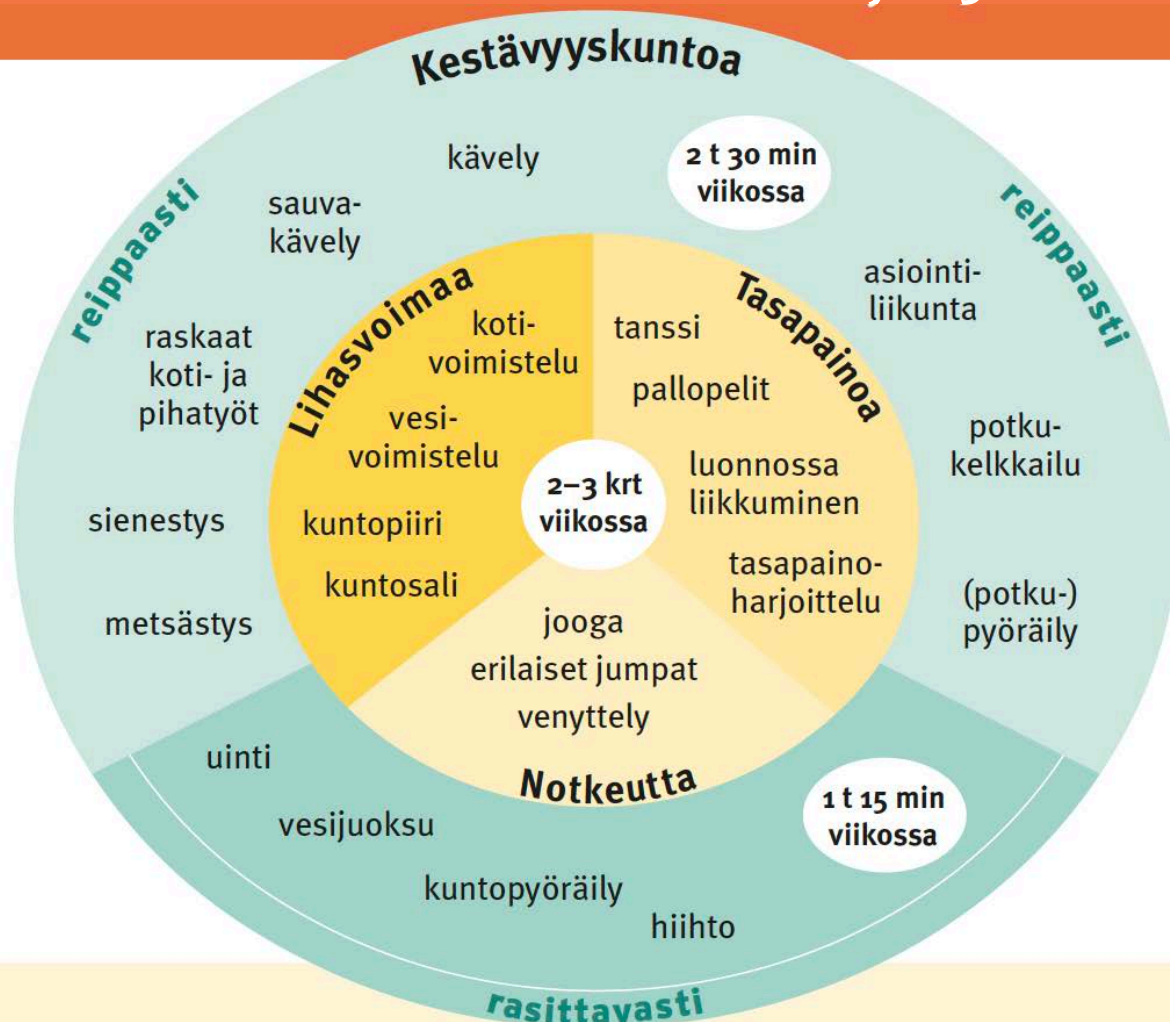
### Yhdellä jalalla seisominen

Seiso selkä suorana, jalat pienessä haara-asennossa ja kädet rennosti vartalon vierellä. Ota tarvittaessa tukea esimerkiksi pöydästä. Seiso hetki yhdellä jalalla ja vaihda sitten jalkaa. Toista 10 kertaa molemmille puolille.

# Viikoittainen

# LIIKUNTAPIIRAKKA

yli 65-vuotiaille



Paranna **kestävyyskuntoa** liikkumalla säännöllisesti useana päivänä viikossa, yhteensä ainakin 2 t 30 min reippaasti **TAI** 1 t 15 min rasittavasti.

**LISÄKSI** lisää **lihasvoimaa**  
kehitä **tasapainoa**  
pidä yllä **notkeutta** } ainakin 2 kertaa viikossa.

Monet jumput harjoittavat samanaikaisesti lihasvoimaa, tasapainoa ja notkeutta.

Tasapainoharjoittelu on erityisen tärkeää yli 80-vuotiaille sekä niille, joiden liikkumiskyky on heikentynyt ja/tai jotka ovat kaatuilleet.