

Maaliskuu 2020

## Vinkkejä liikuntaan

Ryhmätoimintojen ollessa tauolla kaivataan erilaisia vinkkejä ja innostusta liikunnan toteutukseen. Olemme koonneet yhteen ideoita ja malleja, joita voi ottaa oman arjen iloksi.

Päivän organisointi ja liikkumaan lähteminen on nyt itsestä kiinni. Suunnittele päivän ja viikon ohjelma itsellesi sopivaksi. Vaihtele kävely reittejä, vahvista lihaksia ja venyttele jäsenet vetreiksi. Kannusta kaveria puhelimitse!

### **Terveysliikuntasuositukset**

Uudet liikuntasuositukset kehottavat liikkumaan monipuolisesti ja pienetkin pätkät kerrallaan riittävät. Kevyttä liikuskelua tulisi kuulua päivään mahdollisimman usein. Paranna **kestävyyskuntoa** liikkumalla useana päivänä viikossa, yhteensä 2h 30min reippaasti tai 1h 15min rasittavasti. Kasvata **lihasvoimaa**, kehitä **tasapainoa** ja ylläpidä **liikkuvuutta** ainakin 2 kertaa viikossa.

### **Kuntokortti**

Ota suunnittelun ja seurannan avuksi Eläkeliiton kuntokortti, jonka löydät myös sähköisenä täältä:

<https://elakeliitto.fi/tekemista/liikunta/kuntokortti>

Merkitse korttiin oma suorituksesi esimerkiksi rastilla tai kirjaimin mitä liikuntamuotoa olet tehnyt. Mikäli halut seurata aktiivisuudenmäärää voit kirjata liikkumasi ajan, suorituskertojen tai kilometrien määrän. Tee seurannasta itsellesi sopivaa ja innostavaa.

### **Ideota kotivoimisteluun**

Eläkeliiton kotisivuilta löytyy tasapainoharjoitteluun sopivia harjoitteita:

<https://elakeliitto.fi/tasapainovinkit>

Ikäinstituutin tuottamat erinomaiset materiaalit oman kunnon kohentamiseen ja ylläpitämiseen.

Jumppavideoita, jotka on suunnattu iäkkäille. Videot ovat maksuttomia.

- Puolen tunnin jumppavideoiden avulla kunto pysyy yllä. Jumppavideot ovat kolmen tasoisia (helppo, keskitasoinen ja vaativa), joten jokaiselle löytyy sopiva ohjelma. [Jumppavideot-soittolista](#) ja [Voitas.fi](#)-sivusto.
- 3-5 minuutin Kunnon eväät -videot taas vievät virtuaaliselle matkalle ympäri Suomen. [Kunnon eväät -soittolista](#).

### **Jumppaa radiossa**

Jyväskylän Yliopiston Informaatioteknologian tiedekunnan tuottama radio-ohjelmasarja, joka sisältää 12 ohjattua 5 - 8 minuutin liikuntatuokioita. Liikuntatuokiot suunnitettiin ikääntyneiden liikuntasuosituksen pohjalta. Suunnittelusta vastasi kolmen fysioterapeutin työryhmä.

<https://www.jarviradio.fi/liikuntahetki/>



Vanhustyön Keskusliiton Vahvike-aineistopankista löytyy runsaasti vinkkejä kotijumpan tueksi. Sivuilta löytyy muun muassa jalka-, tuoli- ja välinejumppaa.

<https://www.vahvike.fi/fi/liikunta>

Kaikki liike on hyväksi monella tapaa sekä keholle että mielelle.

Pysytään liikkeellä ja jumpataan kotona.

**Pidetään itsestämme ja toisistamme hyvää huolta!**

Suositus ulkoiluun: Mikäli liikutaan ulkona, vältetään sosiaalisia kontakteja ja pidetään riittävät etäisyydet kanssaliikkujiin.

Liikuttavin terveisin Outi

*Kirjailija Og Mandinon sanoja mukaillen*

*“Älä koskaan kasva niin isoksi, ettetkö voisi esittää kysymyksiä. Älä koskaan ole niin kokenut, ettetkö voisi kokeilla jotain uutta.”*

Outi Kokko-Ropponen

Liikuntasuunnittelija

outi.kokko-ropponen@elakeliitto.fi

+358 40 7257 024