

Seniorin lihaskuntoharjoituksia

Kolme helppoa, mutta tehokasta liikettä, jotka kehittävät jalkojen lihaksia. Tuolilta nousu helpottuu, portaita jaksaa kiivetä paremmin ja kaatumisvaara pienenee, kun horjahtaessa pystyy nopeammin korjaamaan asentoa.

Teippaa ohjeet vaikka vaatekaapin oven sisäpuolelle ja aloita jokainen aamu näillä harjoituksilla.

1. Lantionnosto



Asetu selinmakuulle lattialle tai vuoteelle.
Aseta jalat lantion leveydelle toisistaan.
Koukista polvet niin, että kantapäävät ovat noin kengän mitan etäisyydellä takapuolesta.
Kädet lepäävät rentoina vartalon vierellä.

Jännitä pakaralihakset ja purista pakarat yhteen.

Nosta lantio niin ylös kuin saat.
Pidä koko ajan selkä suorana.
Pidä lantio ylhäällä muutaman sekunnin ajan.

Nosta lantio vain sille korkeudelle, jolla vielä saat selän pidettyä suorana.

Jännitä pakaralihaksia koko ajan.
Laske lantio hitaasti jarruttaen alas asti.
Aloita liike alusta.



Toista liikettä 8 – 12 kertaa ja pidä sitten 1 – 2 minuutin tauko.
Tee liikesarja uudelleen vielä kaksi kertaa eli kolme kertaa yhteensä.

Kun kunto kohenee, voit lisätä haastetta laittamalla lantion päälle noston ajaksi parin-kolmen kilon painon.

**Liike kuormittaa pakaralihaksia, jotka auttavat ponnistamisessa.
Pakaralihasten voimaa tarvitaan siten esimerkiksi tuolilta nousemiseen.**

2. Jalannosto

Asetu makuulle kyljellesi
joko lattialle tai vuoteelle.
Pidä vartalo suorassa
linjassa koko liikkeen ajan.
Kuvittele, että vartalosi on
kahden seinän välissä ja
pää, peppu ja jalat siis
samassa linjassa.

Vedä alempi jalka
koukkuun. Päällimmäinen
jalka jää suoraksi.
Nosta päällimmäistä jalkaa
suorana ylöspäin.
Pidä lantio koko ajan
paikoillaan. Nosta jalkaa
korkeintaan sille
korkeudelle, jolla lantio ei
lähde liikkumaan noston
mukana.

Pidä jalkaa ylhäällä
muutama sekunti. Laske sitten hitaasti jarruttaen jalka takaisin alas asti.

Toista liikettä 8 – 12 kertaa. Pidä 1 – 2 minuutin tauko ja tee sarja uudelleen vielä kaksi kertaa eli kolme kertaa yhteensä.



Liike tehoaa keskimmäiseen pakaralihakseen, joka tukee lantiota kävellessä.

3. Kyykky

Seiso jalat hieman lantiota leveämmässä haara-asennossa. Polvet ja varpaat osoittavat ulospäin.

Koukista polvia ja vie lantiota taaksepäin polvien koukistuessa – aivan kuin olisit istuutumassa tuolille. Pidä selkä ja ylävartalo suorana ja lantio jalkojen keskellä.

Kyykisty niin alas kuin kellahtamatta pääset. Ota tavoitteeksi, että takapuoli laskeutuu polvien tasolle.

Polvet osoittavat ulospäin koko liikkeen ajan. Jos polvet kääntyvät sisäänpäin, virheasento voi aiheuttaa kipua polvissa.

Jos et pysty kyykistymään, ponnista ylös tuolilta ja istuudu takaisin alas. Tarvittaessa ota kevyesti tukea pöydän reunasta.

Nouse kyykkyasennosta hitaasti ylös. Toista kyykkyä 8 – 12 kertaa. Pidä 1 – 2 minuutin tauko ja tee sarja uudelleen vielä kaksi kertaa eli niin, että tulet kyykistyneeksi noin kolmekymmentä kertaa.

Kun kunto kohenee, voi käsiin ottaa yhden tai kaksi 2 – 3 kilon käsipainoa.

Liike kuormittaa etu- ja takareisiä sekä pakaroita. Parantaa reisien lihasvoimaa, mikä helpottaa portaiden kapuamista.

