



Päivittäinen liikkuminen on ikäihmiselle elinehto. Liikunta ei estä vanhenemista, mutta sen avulla säilytetään ja parannetaan lihaskuntoa, tasapainoa, liikkuvuutta ja unen laatua. Liikkuminen vahvistaa mielen hyvinvointia ja muistia sekä tarjoaa mahdollisuuden tutustua uusiin ihmisiin.

Hyvä kunto – parempi päivä!

Löydä oma tapa liikkua

Löydä arjesta itsellesi sopiva ja mieluisa tapa monipuoliseen liikkumiseen. Iloitse pienistäkin kymmenen minuutin liikuntatuokioista. Ystävä helpottaa liikkeelle lähtöä.



Lisää **kestävyyskuntoa** kävelemällä, pyöräilemällä, liikkumalla luonnossa tai tekemällä koti- ja pihatöitä.



Liiku kerran viikossa, niin että **hikoilet ja hengästyit**. Hyviä sykkeen kohottajia ovat viikkosiivous, haravointi, uinti, vesijuoksu, kuntopyöräily ja hiihto.

Muista harjoittaa myös voimaa, tasapainoa ja liikkuvuutta vähintään kaksi kertaa viikossa. Se on hyvä keino estää kaatumisia.



Lihavoimaa kasvatetaan kuntoilemalla kotona, salilla, uima-altaassa tai liikuntapuistossa. Ramppaa myös rapuissa.



Tasapainoa kehittävät varpailla kävely, pyörähdykset, voimistelu, tanssi, pallolajit ja luonnossa liikkuminen.

Maltti on valttia. Lisääntynyt voima ja parantunut tasapaino näkyvät arjessasi jo kuukauden säännöllisen harjoittelun tuloksena.

Viisi hyvää syytä kuntoilla

1. Hyvä tasapaino pitää sinut pystyssä.
2. Vahvoilla jaloilla pääset paremmin bussin kyytiin ja tuolista ylös.
3. Vahva keskivartalo auttaa kenkien jalkaan laittamista ja hattuhyllylle kurottelemista.
4. Hyvillä käsivoimilla saat raskaat ovet auki, pihatyöt tehtyä ja kauppakassit kannettua.
5. Hyvä kunto antaa elämänvoimaa ja vapauden toimia itse.

Tilaa tai tulosta käyttöösi voimisteluohjelmia www.voimaavanhuuteen.fi tai kokoa oma kunto- ja tasapaino-ohjelma voitas.fi verkkosivuilta. Palvelu on ilmainen, mutta vaatii rekisteröitymisen.

Kysy ohjatuista liikuntaryhmistä kunnan liikunta- ja terveystoimelta, paikallisista eläkeläis-, kansanterveys- ja liikuntajärjestöistä tai yksityisiltä kuntosaleilta.

Liikunnan aloittaminen ei ole koskaan liian myöhäistä!