

VOIMAA TREENISTÄ JA RUUASTA

- vinkkejä iäkkään voimaharjoitteluun ja ravitsemukseen

Säännöllinen liikunta ja monipuolinen ruoka yhdessä edistävät terveyttä ja hyvinvointia. Ikä ei ole este aloittaa tavoitteellinen ja nousujohteinen voima- ja tasapainoharjoittelu ja tarkastella ruokailutottumuksia.



Liikuntaharjoittelu on nautinnollista, kun kehossa on polttoainetta. Syömällä säännöllisesti riittävän määrän ruokaa ja juomaa, saa energiaa liikkumiseen ja treenistä palautumiseen. Hyviä energianlähteitä ovat täysjyvävilja, kuten leipä, puuro, myslit sekä hedelmät ja marjat. Energiaa saa helposti myös rasvasta, jota kannattaa nauttia pehmeässä muodossa, esimerkiksi öljyinä tai margariinina. Proteiini takaa lihaksille rakennusaineita. Hyviä proteiininlähteitä ovat kala, liha, broileri, kananmuna, maitotuotteet sekä palkokasvit.

Jottei vatsa ole täysi liikkuessa, niin kannattaa syödä **noin tuntia ennen treeniä**. Parhaan hyödyn liikunnasta saa, kun nauttii ennen harjoitusta jotakin **proteiini- ja hiilihydraattipitoista**, kuten juusto- tai kinkkuvoileivän tai jogurttia ja myslitä tai lasillisen piimää ja banaanin. Veden juominen on tärkeää ennen ja jälkeen harjoittelun. Monipuolinen lounas tai välipala **pian harjoittelun jälkeen** on myös tärkeää. Erilaisia hyvin säilyviä välipaloja on saatavilla, jos kiire haastaa ateriointia.



Voima- ja tasapainoharjoittelu vahvistaa ikäihmisen jalkavoimia ja ehkäisee kaatumisia. Ohjattu kuntosaliharjoittelu on turvallinen ja tehokas tapa lisätä lihasvoimaa ja parantaa tasapainoa. Liikkumiskyvyn testien pohjalta laaditaan yksilöllinen harjoitusohjelma, jota päivitetään säännöllisesti. **Harjoitusvastusta ja vaativuutta lisätään voimien karttuessa**. Tasapainoharjoitteita tehdään osana alkuverryttelyä tai voimaharjoitteiden lomassa. Tavoitteellisen harjoittelujakson periaatteita:

- Harjoittelu 2 kerta viikossa 2-3 kuukauden ajan.
- Harjoituskerta 60-90 min, johon kuuluu alkuverryttely, harjoitusosa ja jäähdyttely.
- Voimaharjoittelu: kutakin liikettä tehdään 8-10 kertaa, jonka jälkeen lyhyt tauko. Sarja toistetaan 2-3 kertaa.

Harjoittelua on tärkeää jatkaa vähintään kerran viikossa kotona tai liikuntaryhmässä. Lihasvoimaa ja tasapainoa voi treenata myös muulla tavoin: tuolilta ylösnousut, rappukävely ja kotivoimistelu. Pienikin arkiliikunta on tärkeää.

Katso myös video: Voimaa treenistä ja ruuasta (YouTube)