

Vertaisohjaajaopas senioriliikuntaan – Kouvolan kaupunki

Johanna Anttila

Opinnäytetyö

Vierumäen yksikkö

Liikunnan ja vapaa-ajan koulutus-ohjelma

Syksy 2012



22.11.2012

Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma

<p>Tekijä tai tekijät Johanna Anttila</p>	<p>Ryhmätunnus tai aloitusvuosi Lot09-12</p>
<p>Raportin nimi Vertaisohjaajaopas senioriliikuntaan - Kouvolan kaupunki</p>	<p>Sivu- ja liitesivumäärä 55 + 30</p>
<p>Opettajat tai ohjaajat Jyrki Vilhu</p>	
<p>Opinnäytteen tuloksena syntynyt seniorien vertaisohjaajaopas tuotettiin toimeksiantona Kouvolan kaupungin liikuntapalvelujen käyttöön. Vertaisohjaajaopas rakennettiin osaksi erityisliikuntapalveluiden senioriohjaajien koulutustyötä. Koulutusmateriaali on opas uusille ohjaajille, josta löytää perus tietopohjan ohjaamisen taidosta ja senioreista väestönä. Opas antaa vinkkejä ohjaukseen ja sisältää käytännön harjoitteita senioriliikuntaan.</p> <p>Opas etenee yleisestä seniorit ryhmänä aiheesta kohti työn pääpainoa, liikunnanohjausta. Opas sisältää liikunnan tavoitteet ja liikuntasuosituksen, yleisimmät ikääntyneiden sairaudet sekä ikääntymisen mukana tulevat muutokset. Liikunnanohjauksen erityispiirteet ja senioreiden erityistarpeet on pyritty esittämään selkeästi ja moniulotteisesti, samalla kuitenkin lyhyesti ja ytimekkäästi. Laaja-alaisemmin opas sisältää ohjaamisen taitoon liittyvää tietopohjaa sekä ohjattavien lajien kuvauksen ja niihin liittyviä käytännön harjoitteita. Oppaan on pyrkimys olla selkeä ja helppolukuinen muiden muassa korostamalla avain sanoja sekä käyttämällä erilaisia laatikoita ja kuvia.</p> <p>Tämän työn tarkoituksena oli kehittää Kouvolan kaupungin liikuntapalvelujen seniori-vertaisohjaaja toimintaa toteuttamalla koulutusmateriaali vertaisohjaajakoulutukseen. Opinnäytetyön tarkoitus on toimia oppaana vertaisohjaajien ohjaamisen tueksi.</p> <p>Senioreiden määrä lisääntyy kun suuret ikäluokat ikääntyvät ja jäävät eläkkeelle. Liikunnanohjaus on tärkeä osa ikääntyneiden terveyden edistäjänä. Liikunnan avulla voidaan parantaa fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä. Vertaisohjaajat mahdollistavat liikunnan tarjonnan riittävän määrän. Oppaan on tarkoitus toimia apuna ohjaajaa suunnittelemaan ja toteuttamaan jokaiselle turvallisen ja monipuolisen liikuntatunnin.</p>	
<p>Asiasanat seniorit, liikunnanohjaus, vertaisohjaaja, opas</p>	

Degree Programme in Sports and Leisure Management

<p>Author Johanna Anttila</p>	<p>Group or year of entry LOT 09-12</p>
<p>The title of thesis Physical Activity for Seniors - Peer instructor Guide Case Kouvola City</p>	<p>Number of pages and appendices 55 + 30</p>
<p>Supervisor Jyrki Vilhu</p>	
<p>Ageing is a natural part of life. The changes that come with ageing force one to adapt to different physical, psychological and social situations. Especially one's physical condition and the decline of the body affect the ability of managing daily activities. The main goal of physical activity for the elderly is to improve skills which are relevant in daily activities.</p> <p>The thesis was produced as a commission agreement by the city of Kouvola. As a result of the thesis, a guide for senior peer instructors in physical activity was written. The guide is aimed to be education material for Kouvola City to develop the work of the sports department with senior.</p> <p>The product itself helps the future peer instructors to recognize the basics of sport instruction for the ageing. The basics mainly consist of instructing skills and theory. Physical activities for seniors are presented with certain practices involving pictures and directions. The guide includes the goals and recommendations in physical activity for seniors. Common senior diseases and common changes through ageing are also dealt with briefly.</p> <p>Studies of this type are motivated since the number of senior citizens in Finland is rapidly increasing now. The biggest age groups are retiring in the near future. Physical activity has and will have a significant role in maintaining mobility and health. By educating peer instructors, the extent of physical activity for seniors can be increased.</p>	
<p>Key words senior sports, peer instructor, education, guide, ageing</p>	

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Seniiori-ikäisten terveys ja toimintakyky	3
2.1	Ikääntymisen tuomat muutokset ja liikunta	3
2.1.1	Fyysinen toimintakyky ja vanheneminen.....	4
2.1.2	Psyykkinen toimintakyky ja vanheneminen	5
2.1.3	Sosiaalinen toimintakyky ja vanheneminen.....	6
2.2	Liikuntasuositus.....	7
2.3	Senioriliikunnan tavoitteet.....	8
3	Senioreiden tyypillisimmät sairaudet ja liikunta.....	10
3.1	Osteoporoosi	10
3.2	Sydän- ja verisuonisairaudet.....	11
3.3	Tyypin 2 diabetes.....	12
3.4	Nivelsairaudet	13
3.5	Muistisairaudet.....	14
3.6	Masennus.....	16
4	Liikunnanohjaus vertaisille.....	17
4.1	Liikuntatunnin suunnittelu.....	17
4.2	Ohjaustilanne	19
4.3	Ohjausmenetelmiä.....	21
4.4	Riskitöntä ja turvallista senioriliikuntaa	23
5	Senioriliikunnan keskeisiä sisältöjä.....	26
5.1	Alkulämmittely.....	27
5.2	Voimaharjoittelu.....	28
5.3	Aerobinen liikunta.....	30
5.4	Tasapainoharjoittelu.....	32
5.5	Venyttely.....	34
6	Työn tavoitteet.....	38
7	Työn suunnittelu ja toteutus	39
8	Työn tarpeellisuus	41
9	Vertaisohjaajanopas senioriliikuntaan.....	42

10 Pohdinta	44
Lähteet	49
Liitteet.....	56
Liite 1. Työvaiheiden sisältö ja aikataulu	56
Liite 2. Vertaisohjaajaopas senioriliikuntaan - Kouvolan kaupunki	57

1 Johdanto

Seniorilla ja ikääntyneellä tarkoitetaan yli 65-vuotiasta henkilöä. Senioreiden määrä kasvaa vuosi vuodelta kun suuret ikäluokat vanhenevat. Vuonna 2030 Suomessa on arviolta 1,4 miljoonaa senioria. 80-vuotiaiden määrä kaksinkertaistuu, mikä lisää sosiaali-, terveydenhuolto- ja kuntoutuspalveluiden työmäärää. Palveluiden kysyntä tulee olemaan suurempaa kuin tarjonta. (Aalto 2009, 8.)

Ihminen vanhenee jo pelkistä biologisista syistä niin fyysisesti, psyykkisesti kuin sosiaalisestikin. Ensimmäiset fyysiset muutokset alkavat näkyä jo 30-40 vuoden iässä notkeuden, ketteryyden ja tasapainon heikentymisenä sekä painon äkillisenä nousuna. (Aalto 2009, 8.) Muita muutoksia on mm. aistien ja muistin heikentyminen sekä voimatason lasku. Monelle ikääntyminen tuo mukanaan luopumista asioista, jotka muodostavat henkisen hyvinvoinnin kulmakiven. (Suominen 1997, 17.) Ikääntyminen myös antaa mahdollisuuksia aloittaa uusia harrastuksia, tutustua uusiin ihmisiin, ottaa omaa aikaa ja hoitaa lapsenlapsia (Koskinen, Aalto, Hakonen & Päivärinta 1998, 118-122). Jokainen vanhenee omaa tahtiaan. Aktiivisuudella ja elämäntavoilla on merkittävä osuus vanhenemisen nopeuteen. Aktiivinen 60-vuotias runsaasti liikuntaa harrastava voi olla sekä fyysisesti että psyykkisesti huomattavasti paremmassa kunnossa kuin tupakoiva passiivinen 30-vuotias. (Suominen 1997, 17.)

Sairastumisalttius lisääntyy iän myötä. Suurimmalla osalla eläkkeelle jääneistä henkilöistä on yksi tai useampi pitkäaikaissairaus. Yleisimpiin kansansairauksiin kuuluvat osteoporoosi, sydän- ja verisuonisairaudet, tyypin 2 diabetes, nivelsairaudet, muistisairaudet ja masennus. Liikunnalla on suuri merkitys monien sairauksien ennaltaehkäisyssä ja hoidossa. Liikunnan vaikutukset eivät ole vain suorassa yhteydessä sairauden parantumisen kanssa; aktiivisuus tuo myös iloa ja energiaa elämään. Moni seniori kokee liikunnan tärkeänä elämänsisältönä. Suurimmat motiivit liikkumiselle ovat sen tuoma henkinen hyvinvointi, terveys sekä luonto. (Karvinen 2005, 11.)

Liikunnanohjauksella on suuri merkitys senioreiden toimintakyvyn ylläpitämisessä. Turvallisin tapa aloittaa liikunnan harrastaminen seniori-ikäisenä on ammattitaitoisen liikunnanohjaajan kanssa. Palveluita ei ole kuitenkaan mahdollista tarjota niin paljon

kuin olisi tarvetta. Vertaisohjaajatoiminnalla ohjaajien määrä lisääntyy ja tarjottavia liikuntatunteja voidaan lisätä. Vertaisohjaaja on hyväkuntoinen seniori, joka ohjaa omaa ryhmää tai toimii ryhmän varsinaisen ohjaajan apuna. Senioreita ohjattaessa liikunnan laatuun ja turvallisuuteen tulee kiinnittää erityistä huomiota. Liikunta tulisi olla aina suunniteltua ja tavoitteellista. Vertaisohjaajia tuleekin kouluttaa kattavasti toimintaan, jotta opetuksen laatu pysyy hyvänä ja turvallisena. (Rasinaho & Hirvensalo 2007, 86.)

Tämä opas on tarkoitettu Kouvolan kaupungin seniorivertaisohjaajien käyttöön. Opas on tehty aloittelevan ohjaajan ohjaamisen työkaluksi ja apuvälineeksi. Oppaasta löytyy käytännön vinkkejä ja ohjeita senioreiden ohjaamiseen sekä faktatietoa senioreista ryhmänä. Minkälaisia muutoksia ikääntyneessä ihmisessä tapahtuu ja minkälainen liikunta-annostus olisi hyvä yli 65-vuotiaalle. Lisäksi opas esittelee kuntosaliharjoittelun, lihaskuntojumpan, tuolijumpan, tasapainoharjoittelun ja venyttelyn. Nämä kyseiset harjoittelumuodot ovat niitä, joita Kouvolan kaupungin vertaisohjaajat ohjaavat.

2 Seniori-ikäisten terveys ja toimintakyky

Mitä on hyvä terveys? Maailman terveysjärjestö WHO määrittelee terveyden täydellisellä fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilalla. Tällainen tila ei kuitenkaan ole milloinkaan mahdollinen saavuttaa. Oma terveys on ennen kaikkea sellainen, millaiseksi sen itse kokee. Vaikutusta on myös sillä millaiset ovat ihmisen omat kokemukset, arvot ja asenteet. Ikääntyessä ihminen sairastuu moniin kroonisiin sairauksiin, toimintakyky hidastuu, sosiaaliset tilanteet vähenevät sekä tulee paljon muita terveyteen vaikuttavia muutoksia. Kuitenkin ikäihminen voi kokea terveytensä hyväksi, vaikka lääketieteellisesti asia ei niin olisikaan. (Huttunen 2012a.)

2.1 Ikääntymisen tuomat muutokset ja liikunta

Ikääntyminen ei ole ainoastaan kalenterivuosien kertoma ikä. Vanheneminen on hyvin yksilöllistä ja vanhenemiseen kuuluu paljon muuta kuin vuosien kertyminen ikähaitariin. Ikääntyminen on elämänkaaren normaali vaihe ja sen mukana tulee erilaisia muutoksia, fyysisiä, psykologisia ja sosiaalisia. Muutoksiin vaikuttavat erityisesti omat elämäntavat sekä perinnöllisyys. (Heikkinen 2005, 186-187.) Parhaiten ikääntymisen mukana tulleet muutokset tulevat esiin fyysisessä ja psyykkisessä rasituksessa, kuten liikunnassa. Liikkumalla kuormittuu hengitys- ja verenkiertoelimistö sekä tuki- ja liikuntaelimistö. Se vaikuttaa myös aineenvaihduntaan sekä hermostollisiin ja hormonaalisiin säätelyjärjestelmiin. (Suominen 1997, 17.)

Liikunnan on todettu hidastavan huomattavasti vanhenemiseen liittyvien sairauksien sekä negatiivisten fyysisten ja psyykkisten muutosten etenemistä. Harrastettaessa liikuntaa yksin tai yhdessä muiden kanssa, jumppaavat samalla myös aivot. Aivojen verenkierto vilkastuu, mikä vaikuttaa positiivisesti muistiin ja yleiseen vireyteen. Liikunta vaikuttaa myönteisesti itsearvostukseen ja auttaa sopeutumaan iän tuomiin muutoksiin. Aktiivinen elämäntapa hidastaa toimintakyvyn heikentymistä ja sen tuloksena on mahdollisimman pitkä itsenäinen elämä ilman ulkopuolista tukea. (Salminen & Karvinen 2010, 9.)

2.1.1 Fyysinen toimintakyky ja vanheneminen

Ikääntyminen muovaa ihmistä saaden aikaan erilaisia muutoksia kehon rakenteissa ja toimintakyvyssä. Solujen mitokondrioissa tapahtuu muutoksia, joiden kautta soluhengitys heikkenee, mikä taas huonontaa elinjärjestelmien suoritus- ja toimintakykyä. (Aalto 2009, 13.) Fyysinen vanheneminen tarkoittaa siis kehon biologista vanhenemistä (Koskinen ym. 1998, 94). Muutoksia tapahtuu muiden muassa lihaksistossa, luustossa, keuhonhallinnassa, tasapainossa ja havaintomotoriikassa. Horjuminen ja kaatumistapaturmat lisääntyvät, sillä asento- ja liikeaistin toiminnot, kosketustunto sekä reaktionopeus heikentyvät. (Aalto 2009, 13.)

Ulkoisia kehonmuutoksia ovat kehon pituuden lyhentyminen sekä painon putoaminen. 60 ikävuodesta eteenpäin, keho lyhenee noin kaksi senttimetriä kymmenen vuoden aikana. 70 vuodesta eteenpäin kehon paino putoaa kahdesta kolmeen kiloon kymmentä vuotta kohden. Nämä muutokset johtuvat etenkin lihasmassan vähenemisestä. (Aalto 2009, 13; Vuori 2006, 171-173.) Van Norman (2010, 18-19) on sitä mieltä, että liikunnan väheneminen ja lihasten käyttämättömyys aiheuttaa surkastumista ja jäykkyyttä, näin ollen pituus lyhenee ja paino laskee.

Hengitys- ja verenkiertoelimistössä tapahtuu muutoksia. Lepotilan hapenkulutus vähenee noin 30 prosenttia 100 ikävuoteen mennessä ja sydämen maksimaalinen lyöntitiheys alenee noin 15 prosenttia. Systolinen ja diastolinen verenpaine nousee sekä sidekudosten määrä lisääntyy verisuonten seinämissä, mistä johtuen sydämen seinämät jäykistyvät. Keuhkorakkuloiden määrä vähenee, hengityslihakset heikentyvät, keuhkokudokset jäykistyvät ja keuhkojen valtimoverenkierto heikentyy. Myös rintakehä jäykistyy ja rintaranka painuu kasaan, mikä hankaloittaa hengittämistä. (Ruikka, Sourander & Tilvis 1992, 49–51.)

Toimintakykyyn erityisesti vaikuttaa lihasmassan määrä. Kuitenkin aktiivisellakin ikääntyneellä lihasmassa pienenee. 70-vuotias on menettänyt lihasmassastaan keskimäärin jo 40 prosenttia. Nopeat ja räjähtävät lihassolut surkastuvat nopeimmin, mistä johtuen kävelyvauhti ja liikkeen suoritus ylipäänsä hidastuu. Myös hermosolujen määrä vähenee

ja koko pienenee, mikä myös vaikuttaa osaltaan lihasten massan ja voiman pienenemiseen. (Aalto 2009, 15.)

Luusto kehittyy kolmeenkymmeneen ikävuoteen asti, tällöin luuta kehittyy noin yhden prosentin verran enemmän kuin sitä rappeutuu. 40-vuotiaasta eteenpäin suhde kääntyy toisin päin, jolloin luuston rappeutuminen on nopeampaa kuin sen muodostuminen. Naisilla luukato on nopeampaa kuin miehillä. Erityisesti vaihdevuosien jälkeen luukato naisilla kaksinkertaistuu miehiin verrattuna, johtuen estrogeenin muodostumisen vähenemisestä. (Välimäki 2009.)

Monet luissa, lihaksissa ja rasvakudoksissa tapahtuvat muutokset linkittyvät suuressa määrin henkilön passivoitumiseen ja fyysisen aktiivisuuden olemattomuuteen (Rehunen 1997, 321). Vanhenemista ei voida liikunnallakaan estää, mutta sen mukanaan tuomia muutoksia pystytään hidastamaan. Liikunta parantaa fyysistä kuntoa ja näin ollen toimintakykyä. Liikunta ja yleiset terveelliset elämäntavat parantavat ja ennaltaehkäisevät useaa sairautta. Aktiivinen elämä mahdollistaa pidemmän itsenäisen elämän. (Aalto 2009, 16.)

2.1.2 Psyykinen toimintakyky ja vanheneminen

Psyykkiseen toimintakykyyn kuuluvat älykkyys ja kognitiiviset, eli tiedolliset toiminnot. Kaikki tiedon käsittelyssä tarvittavat toiminnot ovat tiedollisia toimintoja. Näitä ovat esimerkiksi, havaintotoiminnot, tarkkaavaisuus, muistitoiminnot, oppiminen, kielelliset toiminnot ja ajattelu. Jokainen toiminto on tärkeä, ja niitä käytetään tiedonkäsittelyn eri vaiheissa eri tavoin. (Ruoppila 2002, 119.) Iän karttuessa nämä kognitiiviset (tiedolliset) toiminnot heikentyvät. Heikentymisen myötä oppiminen hidastuu ja erityisesti uuden asian hallitseminen hankaloituu. Kuitenkin ympäristön järjestelyt, apuvälineet ja rauhallinen, kiireetön tunnelma antavat mahdollisuuden oppia uutta ikään katsomatta. (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen & Ruoppila 2008, 210–220.)

Minäkäsitys, itsearvostus ja itsensä hyväksyminen sisältyvät hyvään psyykkiseen toimintakykyyn. Hyvä itseluottamus vaatii oman itsensä arvostamista. Ilman hyvää itseluottamusta henkilö ahdistuu ja tuntee olonsa avuttomaksi ja näin ollen alentaa toimintakyky-

ään. Ihminen tarvitsee tunteen, että on edes jollain tasolla kykeneväinen huolehtimaan itsestään, hallitsee omaa elämäänsä ja että muut hyväksyvät hänet. (Rissanen 2000.)

Ikääntyessä elämässä tapahtuu paljon muutoksia: lasten pois muutto, eläkkeelle jäänti, uusi rooli isovanhempana, läheisen menetys, yksin jääminen. Nämä kaikki voivat antaa kolauksen itsetunnolle ja itsearvostukselle. Myös muistin heikkenemisen sekä ongelmanratkaisu- ja tiedonkäsittelykyvyn hidastumisen myötä ihminen voi tuntea itsensä älyllisesti lamaanneeksi. Näiden kaikkien muutosten myötä voi olla vaikea nousta ylös, arvostaa itseään ja jatkaa eteenpäin elämänmyönteisenä. Liikunnalla onkin suuri merkitys psyykkiseen hyvinvointiin. Liikunta piristää ja virkistää mieltä sekä auttaa rentoutumaan, jolloin stressi vähenee. Liikunnalla myös muisti virkistyy ja fyysinen minäkuva paranee. (Karvinen 2005, 12.) Rissanen (2000) mukaan usko tulevaisuuteen ja hengellisyys saattavat antaa elämälle tarkoituksen ja vaikuttaa positiivisesti ikääntyneen elämäntilanteeseen.

Ikääntyessä persoonallisuudessa voidaan nähdä jonkinasteisia muutoksia. Minäkuvassa ja suhtautumisessa ympäristöön voi tapahtua muutoksia, jotka aiheutuvat ikävaiheiden kehitystehtävistä ja oppimiskokemuksista. Kuitenkin ihmisen peruspääpiirteet ovat yleensä pysyviä. Monet luonteenpiirteet, kuten tunnollisuus ja sovinollisuus säilyvät samanlaisina, mutta muutosta voi tapahtua avoimuudessa ja ulospäinsuuntautuneisuudessa. Myös suvaitsevaisuus ja jokaisen henkilön hyväksyminen omana itsenään vahvistuu ikääntyessä. (Nurmi ym. 2008, 237; Uotinen, Suutama & Raitanen 2004, 109–110.)

Elämässä tapahtuvat yhtäkkiset muutokset voidaan kokea hyvinkin raskaina. Masennuksen oireet ovatkin hyvin yleisiä senioreilla. Muutoksissa auttaa erityisesti myönteinen elämäntilanne ja läheisten tukiverkosto. Myös ulkoiset voimavarat, kuten hyvä taloudellinen asema ja korkea koulutustaso, auttavat tekemään loogisia valintoja. Koskaan ei saisi luopua uskosta ja toivosta. (Koskinen ym. 1998, 110–112.)

2.1.3 Sosiaalinen toimintakyky ja vanheneminen

Edellytyksenä hyvälle sosiaaliselle toimintakyvylle on taito solmia ja ylläpitää ihmissuhteita sekä suoriutua elämästä toisten ihmisten kanssa. Myös kyky selviytyä sosiaalisissa

rooleissa ja toimia yhteisöjen ja yhteiskunnan jäsenenä on peruste sosiaaliselle toimintakyvyille. Ihmissuhteista tärkeimmiksi ikääntyneet kokevat oman puolisonsa ja lapset. Monelle ikääntyneelle seurakunta ja muut harrastukset ovat perheen lisäksi sosiaalisen elämän tukipilareita. (Rissanen 2000.)

Ikääntyneen elämässä sosiaaliset suhteet ja verkostot muovautuvat uudelleen. Usein sosiaalisten kontaktien määrä vähenee eläkkeelle jätäessä ja pitkäaikainen harrastus lopetetaan fyysisen toimintakyvyn heikentyessä. Moni kokee muuttuneen tilanteen ahdistavaksi ja yksinäiseksi. Ikääntyminen tuo kuitenkin mukanaan myös mahdollisuuksia uusien suhteiden ja kontaktien luomiselle. Erilaiset harrastusryhmät ovat hyvä mahdollisuus päästä keskustelemaan ja olemaan vuorovaikutuksessa samanhenkisten ja -ikäisten seurassa. (Koskinen ym. 1998, 118–122.)

Jos pitää ikääntyessä huolen, ettei jää sosiaalisesti yksin vaan jatkaa harrastuksissa ja pitää yhteyttä sukulaisiin ja ystäviin, sosiaalinen elämä ei kapene. Osalle uusien suhteiden solmiminen tuntuu epämieluisalta ja hankalalta, mutta yhteyden pito vanhoihin ystäviin ja sukulaisiin usein lisääntyy. Tärkeintä sosiaalisessa selviytymisessä on se, miten itse kokee muutokset ja uudet mahdollisuudet. (Vilkko-Riihelä & Laine 2005, 171.)

Liikunnanohjauksessa ohjaajan on tärkeä huomioida sosiaalinen kanssakäyminen tunnilla. Keskusteluille ja vuorovaikutukselle tulee antaa aikaa ja tilaa. Erilaisia pari-, ryhmä- ja kontaktiharjoituksia on hyvä ottaa harjoitteluun mukaan. Vaikka fyysisten ominaisuuksien kehittäminen tunnilla on hyvin tärkeää, tulee harjoitusten välissä antaa aikaa jutustelulle. Kuitenkin jos keskustelu äityy turhan suureksi, eikä harjoituksiin enää keskitytä on ohjaajan puututtava ja pyydettyä jatkamaan keskustelua tunnin ulkopuolella. (Sakari-Rantala 2004, 23.)

2.2 Liikuntasuositus

UKK-instituutin mukaan suositeltava liikunta-annos yli 65-vuotiaille on kaksi ja puoli tuntia viikossa reipasta kestävyysliikuntaa, kuten kävely, vaellus, siivous ja pyöräily tai tunti 15 minuuttia viikossa rasittavaa liikuntaa, kuten uinti ja hiihto. Tämän lisäksi kahdesta kolmeen kertaan viikossa tulisi harjoitella lihasvoimaa, tasapainoa ja liikkuvuutta

lisäävää liikuntaa. (UKK-instituutti 2012.) Yleisistä suosituksista huolimatta, ikääntyneen liikunnan annostelua tulisi säädellä yksilöllisesti. Liikunnan määrään ja laatuun vaikuttavat peruskunto, olemassa olevat sairaudet ja niiden tuomat rajoitukset sekä henkilön omat aiemmat liikuntakokemukset, mieltymykset ja toiveet. (Alèn, Kukkonen-Harjula & Kalinen 1997, 64; Ruuskanen 1997, 146.)

Harjoittelun tulisi olla säännöllistä, jotta liikunnan vaikutukset pysyvät yllä. Liikunnan hyviä vaikutuksia ei pystytä varastoimaan ja passiivisella elämäntyyllillä kunto rapistuu nopeasti. Liikuntaa tulisi harrastaa tarpeeksi usein, lähes päivittäin. Kunnan kohoaminen vaatii harjoitustehon ja kuorman lisäämistä asteittain. Myös monipuolisuus on tärkeää, jotta saadaan kaikki kehon ja elimistön osat mukaan. Liikunnan on tärkeää olla laadukasta. Seniori hyötyy eniten oman kuntotasonsa mukaisesta liikunnasta. Liikunnan tulee olla mielekästä ja iloa tuottavaa, jotta jaksetaan tehdä ja käydä harjoittelemassa säännöllisesti. (Karvinen 2005, 15–16; Rehunen 1997, 173.)

SLU:n ja Kunto ry:n yhteistyössä tekemän tutkimuksen mukaan Suomalaisista yli 66–79-vuotiaista henkilöistä 54 prosenttia harrastaa liikuntaa säännöllisesti ja liikkuu myös aktiivisesti arkiaskareiden parissa. 33 prosenttia tutkimukseen osallistuneista ei harrasta lainkaan liikuntaa, mutta tekee kotiaskareita säännöllisesti. Kuusi prosenttia sanoo harrastavansa liikuntaa ryhmissä, mutta hyötyliikunta on vähäistä tai olematonta. Loput kuusi prosenttia ei liiku lähes ollenkaan. Yksi prosentti vastanneista ei osannut sanoa. (Suomen liikunta ja urheilun ry & Suomen kuntoliikuntaliiton Kunto ry 2008, 1.)

2.3 Senioriliikunnan tavoitteet

Senioriliikunta tulee nähdä kokonaisuutena, ei vain osana fyysistä toimeliaisuutta. Liikunnalla on fyysisiä, psyykkisiä sekä sosiaalisia tavoitteita, jotka kaikki tulisi huomioida senioriliikuntaa suunnitellessa. (Ruuskanen 1997, 142- 145.) Aalto (2009, 30) nostaa tärkeimmiksi tavoitteiksi terveyden edistämisen, toiminta- ja suorituskyvyn ylläpidon sekä luonnollisen vanhenemisen tukemisen.

Fyysisinä tavoitteina senioriliikunnassa on hyvän toimintakyvyn ylläpito ja parantaminen sekä sairauksien ennaltaehkäisy ja hoito mahdollisimman pitkään. Osana fyysisiä

tavoitteita on myös kyky tuntea oma suorituskyky ja voimavarat, jotta pystyy arvioimaan oman jaksamisen. (Ruuskanen 1997, 141–142; Salminen & Karvinen, 2010 16.) Toimintakyvyn ylläpitämiseksi tulisi huomioida kaikki liikunnan osa-alueet. Lihaskivertäminen on suora yhteys toimintakykyyn, erityisesti suuret lihasryhmät, kuten keskivartalo, pakara- ja reisilihakset vaativat erityishuomiota. Nämä lihakset ylläpitävät kehon asentoa ja vaikuttavat suuresti tasapainon säilymiseen. Kestävyysharjoittelu lisää hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintaa ja parantaa jaksamista pitkäkestoisissa suorituksissa, kuten suuressa ruokamarketissa kävely ja ostosten keräily. Liikkuvuus on myös yksi tärkeä osa toimintakyvyn säilymiseen. Erityisesti reiden takaosat, rinta- ja hartialihakset sekä lonkankoukistajat vaativat säännöllistä venyttelyä. (Ruuskanen 1997, 142–143.)

Psyykkiset tavoitteet voidaan jakaa tiedollisiin, eli kognitiivisiin ja tunne-elämän tavoitteisiin (Karvinen 2005, 13). Tiedollisiksi tavoitteiksi luokitellaan tietoisuus liikunnan hyödyistä ja merkityksestä sekä liikunnan ja sairauksien yhteydestä. Muistia, päättelykykyä ja luovuutta tulisi harjoitella senioreiden liikunnassa ja nämä luokitellaan tiedollisiin tavoitteisiin. On myös tärkeä tietää kuinka oma keho toimii ja missä kulkee omat fyysiset rajat. Tunne-elämän tavoitteita ovat liikunnan kokeminen miellyttävänä ja mieltä virkistävänä, onnistumisen kokemukset, kehossa ja elämässä tapahtuvien muutosten hyväksyminen sekä itsevarmuuden ja itsetunnon kohentuminen. Tunne-elämän tavoitteilla on suurin vaikutus motivaatioon. (Karvinen 2005, 13; Ruuskanen 1997, 143–144.)

Ikääntymiseen liittyy usein sosiaalisten kontaktien muutoksia. Eläkkeelle jäänti ja läheisen menetys vähentävät vuorovaikutustilanteita paljon. Liikuntaryhmien yhtenä tärkeänä tavoitteena onkin vuorovaikutuksen tukeminen ja ystävyysuhteiden luominen. Muita sosiaalisia tavoitteita ovat erilaisissa rooleissa toimiminen sekä itsenäisyyden ja aloitekyvyn edistäminen. Erilaiset pari ja ryhmätyöt ovat hyviä sosiaalisen vuorovaikutuksen ja ystävyysuhteiden luoja, kun ryhmäläiset eivät tunne toisiaan. (Karvinen 2005, 13; Ruuskanen 1997, 144–145; Salminen & Karvinen 2010, 17.)

3 Senioreiden tyypillisimmät sairaudet ja liikunta

Vielä 1900 luvun alkupuolella ihmisten elinajanodote oli alle 50 vuotta. Nykypäivänä Suomessa miehet elävät keskimäärin 76-vuotiaiksi ja naiset 82-vuotiaiksi. (Huttunen 2012b.) Ihmiset elävät pidempään kehityksen ja lukuisten prosessien saattamana, ihmisiä voidaan parantaa. Nykypäivänä kärsitään kuitenkin enemmän kroonisista rappeutumissairauksista, pahanlaatuisista syövästä sekä mielenterveysongelmista. (Heikkinen 1997, 1.) Liikunnan harrastaminen ryhmässä ja muutenkin aktiivinen elämäntapa on avain parempaan terveyteen ja toimintakykyyn (Hirvensalo 2002, 29).

3.1 Osteoporoosi

Keski-ään jälkeen luut alkavat haurastua. Kun luun massa on alhainen suhteessa tilavuuteen sekä luun hienorakenteet vaurioituvat, voidaan puhua osteoporoosista eli luukadosta. (Lehtonen 2003, 251.) Haurastumisen nopeus ja sen vaikutukset elämään riippuvat suurimmassa määrin elämäntavoista. Vähäinen kalsiumin ja D-vitamiinin saanti, tupakointi, runsas alkoholin käyttö, imeytymishäiriö, monet sairaudet ja lääkkeet sekä perintötekijät ovat riski sairauden puhkeamiselle.

Osteoporoosissa luu murtuu helposti kun luun lujuus on heikentynyt. Sairaus kehittyy keski-ään ylityttyä hiljalleen vuosivuodelta ilman ennakko oireita. Ensimmäinen oire on yleisesti pienestäkin tärähdyksestä tai kaatumisesta seurannut vakava murtuma. Osteoporoosille tyypillistä ovat myös ryhdin muutokset, pituuden lyhentyminen ja luukivut. (Alaranta, Seppälä & Koskue 2009, 11.)

Osteoporoosia sairastavien määrä on lisääntynyt vuosi vuodelta. Tarkkaa syytä tälle ei osata sanoa, mutta epäillään, että nyky-yhteiskunnassa luuston kunto on heikompi kuin aikaisemmilla sukupolvilla. Ihmiset myös elävät pidempään kuin ennen. (Kannus 2001, 61.) Osteoporoosia sairastaa Suomessa noin 400 000 henkilöä. Kaatumistapaturmien määrä on kasvanut huolestuttavasti viimeisen 40 vuoden aikana ja niiden arvioidaan yhä lisääntyvän. (Aalto 2009, 48.)

Luukadon hoidossa ja ennaltaehkäisyssä tärkeitä osatekijöitä ovat säännöllinen liikunta, terveellinen ruokavalio, erityisesti kalsiumin ja D-vitamiinin riittävä saanti, tupakoinnin lopettaminen ja alkoholin kohtuullinen käyttö, joidenkin lääkkeiden välttäminen, kuten kortisoni ja luukatoon johtavien sairauksien hoito sekä kaatumistapaturmista aiheutuvi-
en vammojen hoito ja ennaltaehkäisy. Myös lääkehoito otetaan käyttöön tarvittaessa. Osteoporoosia ennaltaehkäisevässä liikunnassa tärkeää on ipakti-tyyppinen kuormitus, nämä nopeat kierrot, väännöt, iskut ja tärähdykset vahvistavat luustoa. Liikunnan tulisi olla säännöllistä, pitkäaikaista ja nousujohteista, jotta päästään parhaisiin tuloksiin. (Kannus 2001, 62–64.) Sopiva määrä liikuntaa on kahdesta neljään kertaan viikossa (Aalto 2009, 51).

Liikunnassa turvallisuus on tärkeää. Vaikka väännöt, hyyt ja tärähdykset ovat erinomaista liikuntaa luulle, ne aiheuttavat korkean riskin loukkaantua. Jo osteoporoosia sairastavien kanssa tulee siksi olla erityisen varovainen kiertojen ja vääntöjen suhteen. Hyviä ja turvallisia liikuntamuotoja luukadosta kärsiville on kuntosaliharjoittelu, uinti, kävely ja juoksu sekä sauvakävely. Hyviä ennaltaehkäiseviä liikuntamuotoja ovat muiden muassa tanssi, pallopelit ja aerobic. (Aalto 2009, 51.) Liikuntatunnin aikana tulisi tehdä luita vahvistavia liikkeitä sekä tasapainoa ja koordinaatiota kehittäviä harjoitteita pienentämään kaatumisriskiä (Kannus 2001, 63–64).

3.2 Sydän- ja verisuonisairaudet

Sydän- ja verisuonisairaudet ovat suuri kansanterveydellinen ongelma. Kuitenkin parantuneiden elintapojen johdosta näistä sairauksista johtuva kuolleisuus on lähtenyt laskuun. (Rehunen 1997, 335.) Sepelvaltimotauti on yksi yleisimmistä sydän- ja verisuonisairauksista. Vuonna 2001 sairastaneiden määrä oli noin 187 000. Vuonna 2020 uskotaan sepelvaltimotaudista kärsivien määrän kasvavan jopa 343 000 henkilöön. (Reunanen 2012.) Sydän- ja verisuonisairauksissa verisuonten seinämät kovettuvat ja ahtautuvat, pahimmassa tilanteessa kovettuma tukkii koko verisuonen ja estää verta virtaamasta. Kun veren virtaus suonessa on hidastunut, hapen kuljetus soluihin hankaloituu. Jos kovettuma on tukkinut koko suonon, on hapen kuljetus mahdotonta. Tästä voi seurata jopa kuolio. (Rehunen 1997, 336–337.)

Valtimoiden sisäinen paine kohonneessa verenpaineessa on suurentunut, tästä johtuen sydän joutuu tekemään töitä voimakkaammin. Jos verenpaine pysyy koholla pitkään, sydänlihaksen massa kasvaa ja tämä on riski aivohalvauksille, sepelvaltimotaudille, muuassairauksille ja silmämöhjämutoiksi. (Aalto 2009, 52.) Normaali verenpaine on pienempi kuin 130/85mmHg (Vanhanen 2003, 63). Verenpaineeseen vaikuttavat suurimmassa määrin elämäntavat. Runsas rasvainen ja suolainen ruoka, alkoholi ja tupakointi sekä passiivisuus nostavat verenpainetta. Myös stressi ja perintötekijät altistavat kohonneeseen verenpaineeseen. (Rehunen 1997, 338–342; Aalto 2009, 52–53.)

Ennaltaehkäisyssä sekä hoidossa suositaan elämäntapamuutoksia. Suolaisen ja rasvaisen ruoan vähentäminen, tupakoinnin lopettaminen sekä aktiivisen liikunnan harrastaminen ovat avainsanat alhaiseen verenpaineeseen. Myös riittävä unen määrä on tärkeä osatekijä kohonneen verenpaineen hoidossa. Liikuntana suositellaan erityisesti matalasykkeistä liikuntaa, kuten kävelyä, vaeltamista metsässä ja kuntosaliharjoittelua. Liikkumalla säännöllisesti sekä systolista että diastolista verenpainetta voidaan alentaa jopa 5mmHg jo muutamassa kuukaudessa. (Aalto 2009, 52–55.)

Lihaskuntoharjoittelu on riskittömintä sydän- ja verenkiertoelimistölle, sillä verenpaine ei nouse niin korkealle kuin kestävyystyypisessä liikunnassa. Lihaskuntoharjoittelussaakin tulee kuitenkin huomioida, ettei pidätetä hengitystä. Hengityksen pidättäminen, eli valsalva-ilmiö on vaaraksi verenkiertoelimistölle. (Sakari-Rantala 2004, 24.)

3.3 Tyypin 2 diabetes

Tyypin 2 diabetes eli aikuisiän diabetes on energia-aineenvaihdunnan häiriötila. Siinä haima ei pysty erittämään tarvittavaa määrää insuliinihormonia tai insuliinin vaikutus on heikentynyt. Lihasten kyky siirtää glukoosia energiaksi on heikentynyt ja veren sokeripitoisuus on jatkuvasti koholla. Tämän vuoksi ylimääräinen glukoosi kertyy verisuonistoon kalkkeuttaen niitä. Diabetesta sairastavilla on suurempi riski sairastua sydän- ja verenkiertoelimistön sairauksiin. (Aalto 2009, 38.)

Suurin osa diabetes-potilaista sairastaa juuri aikuisiän diabetesta. Suomen noin 150 000 diabeetikosta vain 23 000 on tyypin 1 diabeetikkoja. Aikuistyyppin diabeetikoista kaksi

kolmasosaa on yli 65-vuotiaita. Kyseinen aikuistyyppin diabetes onkin Suomen yleisin senioreiden pitkäaikaissairaus. (Kukkonen-Harjula, Kallinen & Alèn 1997, 85)

Liikalihavuus erityisesti vyötärön alueella ja perinnöllisyys ovat suurimmat altistavat tekijät tyyppin 2 diabeteksen puhkeamiselle. Keskivartalossa oleva rasvakudos vähentää insuliinin vaikutusta. (Kukkonen-Harjula ym. 1997, 85; Rehunen 1997, 306.) Myös liikumattomuus ja kunnon rapistuminen ovat merkittäviä riskitekijöitä tyyppin 2 diabetekselle (Aalto 2009, 38).

Tärkein hoitomuoto on liikunta ja terveellinen ruokavalio. Näiden myötä painoa saadaan vähennettyä ja verenpainetta laskemaan. (Aalto 2009, 41.) Elimistön insuliini- ja glukoosiaineenvaihdunta paranevat liikunnan myötä ja näin ollen hoitotasapaino paranee. Hyvä glukoositasapaino hidastaa diabetekseen liittyvien elinkomplikaatioiden ilmenemistä hermoissa, munuaisissa, pienissä verisuonissa ja silmien verkkokalvoilla. (Kukkonen-Harjula 2011, 128.) Liikunnan tulisi olla monipuolista kestävyys- ja lihas- kuntoharjoittelua. Jos liikuntatunnin aikana tulee huono olo, sykkeen suurta vaihtelua, tai muita liikuntaan kuulumattomia oireita, tulee harjoittelu lopettaa. (Kukkonen-Harjula ym. 1997, 90.)

3.4 Nivelsairaudet

Nivelsairaudet ovat osa tuki- ja liikuntaelinsairauksia ja näistä yleisimmät ovat nivelrikko ja nivelreuma. Yleisimmät oireet nivelsairauksille ovat kipu, nivelten jäykkyys ja toimintarajoitukset sekä tulehdus. 10–20% väestöstä sairastaa jotakin tuki- ja liikuntaelinsairautta ja ne ovat pitkäaikaissairauksista yleisin syy työpoissaoloille. (Rehunen 1997, 373.)

Nivelreuman syytä ei tunneta. Nivelreuma on tulehduksellinen pitkäaikaissairaus, missä nivelkalvo tulehtuu ja nivelessä erittyy enemmän nivelnestettä. Sairauden edetessä nivelten rakenteissa tapahtuu rappeutumista sekä nivel turpoaa. (Ruikka ym. 1992, 225-226.) Oireina nivelreumassa on arkuus ja turvotus. Jos tulehdus nivelessä on voimakas voi nivel punottaa ja olla lämmin. Muita fyysisiä oireita ovat esimerkiksi heikkouden tunne,

painon putoaminen, ruokahaluttomuus ja kuume. (Kujala 2005, 304–305.) Joka vuosi noin 2 000 henkilöä sairastuu nivelreumaan ja yleisimmillään he ovat 55–60-vuotiaita.

Nivelrikko eli artroosi rappeuttaa yhtä tai useampaa niveltä hitaasti edeten. Siinä nivelrusto voi tuhoutua ja luu sekä nivelrusto kasvavat uudestaan. Sairauden edetessä rustoksen alainen rusto vaurioituu ja hajoaa. Hiljalleen rusto voi hävitä kokonaan. Ruston alla luu muovautuu ja kovettuu uudelleen, näin ollen syntyy luupiikkejä ja onteloita.

Riski sairastua kasvaa iän myötä ja on yleisin kehoa kannattelevissa nivelissä, kuten lonkassa ja polvissa. (Ruikka ym. 1992, 224–225.) Myös sormissa ja varpaissa nivelrikko on yleinen. Oireita nivelrikossa ovat muiden muassa nivelkipu, turvotus, aamujäykkyys, liikeratojen heikentyminen, väljyys ja rahina. (Kannus 2006, 136.) Suurimmat altistavat tekijät sairastua ovat ylipaino, raskas fyysinen työ, tupakointi, aiempi niveltulehdus, liikunnasta aiheutunut ylikuormitus sekä tapaturmat. (Kujala 2005, 303–304; Kukonen-Harjula ym. 1997, 128.)

Nivelsairauksia ei pystytä parantamaan, mutta erilaisilla hoidoilla voidaan lievittää kipua ja säilyttää toimintakyky nivelissä mahdollisimman pitkään. Hoitoon käytetään fysioterapiaa sekä kohtuullista liikuntaa. Hyviä liikuntamuotoja nivelsairaille ovat muiden muassa vedessä tehtävä liikunta, kävely, pyöräily, kevyt hiihto ja kuntosali. Niveliä runsaasti kuormittavaa liikuntaa tulisi välttää, kuten lajeja missä tulee paljon äkillisiä liikkeitä ja voimakasta tärahtelyä. Tällaisia liikuntamuotoja ovat esimerkiksi juoksu sekä useat pallopelit. Nivelsairaana tulisi liikkua maltillisesti tai keskeyttää harjoittelu jos tuntee äkillistä ja voimistuvaa nivelkipua, nivel turpoaa tai sitä kuumottaa, lihasvoima tai ihotunto heikkenee tai liikkujalla on huomattava ylipaino. Nivelsairaille tulisi jokaiselle tehdä yksilöllinen liikuntasuunnitelma. Jotkin lääkkeet ja reuman aiheuttama toinen sairaus voivat vaikuttaa liikkumiseen. (Rehunen 1997, 376–379.)

3.5 Muistisairaudet

Dementia on oireyhtymä, jossa henkilön älylliset toiminnot ovat heikentyneet hetkellisesti tai pysyvästi. Sosiaaliset tilanteet ovat hankalia ja niistä selviytyminen on rajoittunut. Dementiasta kärsivien on hankala oppia uutta, palauttaa mieleen asioita sekä yhdistää nähtyjä tai kuultuja ohjeita käytäntöön. Esimerkiksi tuolijumpassa on hankalaa seu-

rata ohjaa ja toistaa hänen tekemiään liikkeitä, tai muistaa liikkeet myöhemmin kotona. Myös käytöshäiriöt ovat yleisiä erityisesti Alzheimer-potilaille. (Aalto 2009, 63.)

Dementia luokitellaan kolmeen asteeseen: lievään, keskivaikeaan ja vaikeaan. Suomessa on arviolta yli 80 000 vaikeasti tai keskivaikeasti dementoitunutta henkilöä, sekä noin 30 000 lievästi dementoitunutta henkilöä. (Ahvo & Käyhty 2001, 74.) Iän karttuessa riski sairastua kasvaa huomattavasti. Noin yhdeksän prosenttia yli 65-vuotiaista sairastaa keskivaikeaa tai vaikeaa dementiaa. Yli 85-vuotiaista jo 35 prosentilla on tällainen dementia. (Sulkava 2003, 75.)

Yleisin dementiaan johtava muistisairaus on Alzheimerin tauti. Kaikista muistisairaista 60 prosentilla on Alzheimer. Muita yleisiä muistisairauksia on Vaskulaarinen dementia ja Lewyn kappale -dementia. Jokainen muistisairas on omanlaisensa ja jokainen yksilö kokee sairauden omalla tavallaan. Taudit myös etenevät eri vauhtia. Alzheimerin tauti etenee tasaisesti kohti syvempää dementiaa, Vaskulaarinen dementia portaittain ja Lewyn kappale -tauti aaltoilevasti. (Ahvo & Käyhty 2001, 75–79.)

Säännöllisellä liikunnalla voidaan hidastaa dementiaan oireita ja sen etenemistä. Oletetaan, että liikunnan avulla aivoihin virtaa nopeammin ja enemmän verta, mikä ehkäisee dementiaan puhkeamista ja sairauden etenemistä. Liikunnan ei tarvitse olla erikoista, jo pelkällä kävelyllä on huomattavat vaikutukset, kun sitä tekee säännöllisesti. (Aalto 2009, 64.) Dementoituneet henkilöt voivat olla hyvin arkoja ja pelokkaita, sen takia liikunnanohjaajan tulee luoda turvallinen ilmapiiri. Dementoituneiden kävely- ja tasapainokoulussa tavoitteena on kokemus oman kehon hallinnasta. Tärkeää on, että ilmapiiri on turvallinen ja luottamusta herättävä. (Ahvo & Käyhty 2001, 77–80.) Uusi tuntematon ympäristö, kuten hoitokoti, on dementoituneelle usein hyvin pelottava ja ahdistava paikka. Yleisen fyysisen ja psyykkisen toimintakyvyn ylläpitäminen mahdollistaa dementoituneen elämisen mahdollisimman pitkään itsenäisesti tutussa kotiympäristössä läheisten ja tuttujen kanssa. Tämä on hyvin tärkeää psyykkisen hyvinvoinnin kannalta. (Kukkonen-Harjula ym. 1997, 138.)

3.6 Masennus

Iän myötä elämässä tapahtuu fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia muutoksia, mitkä voivat aiheuttaa ahdistusta ja masennuksen tunnetta. Vamman, sairauden, tai invalidisoitumisen myötä oma itsenäisyys häviää kun joutuu käyttämään muiden ihmisten tukea selviytyäkseen arjen askareista. Lapsien kotoa poismuutto ja puolison kuolema aiheuttavat yksinäisyyden tunnetta. Eläkkeelle jäänti aiheuttaa taloudellisia muutoksia ja voi vaikeuttaa toimeentuloa. Monen muutoksen tuoma epävarmuus ja suru voivat yhdessä olla tekijöitä masennuksen syntyyn. Jopa tiettyjen lääkkeiden käytöllä voi olla masennusta lisäävä vaikutus. (Ruikka ym. 1992, 256.)

Tyypillisiä masennuksen oireita ovat mielialan lasku, tarmokkuuden ja toimeliaisuuden väheneminen, väsymys ja uupumus, mielenkiinnon ja elämänilon heikkeneminen, keskittymis- ja huomiokyvyn heikentyminen, itsetunnon heikentyminen, syyllisyyden tunne, arvottomuuden kokemukset, pessimistisyys, itsetuhoiset ajatukset, univaikeudet ja ruokahalun heikkeneminen. Masennus on melko yleinen senioreiden keskuudessa, yli 65-vuotiaista naisista 17,9 prosenttia ja miehistä 14,4 prosenttia sairastaa masennusta. Iän karttuessa masennuksen yleisyys kasvaa. (Kivelä 2003, 111–116.)

Masennuksen hoidossa käytetään kahdeksaa eri menetelmää joista yhtenä tärkeänä osana on säännöllinen liikunta (Kivelä 2003, 116–117). Erityisesti aerobista kestävyysliikuntaa harrastaessa endorfiinien erityis lisääntyminen, joka aiheuttaa luonnollisen hyvänolon tunteen. Liikunta siis piristää ja virkistää mieltä. Erityisesti ohjattu liikunta on hyväksi masennuksen hoidossa. Siinä saadaan liikunnan lisäksi sosiaalisia kontakteja ja vähennetään yksinäisyyden tunnetta. Ohjattu liikunta tutkimusten mukaan voi olla jopa yhtä tehokas hoitomuoto kuin lääkehoito. (Nupponen 2006, 153–155.)

4 Liikunnanohjaus vertaisille

Suomessa on noin miljoona eläkkeelle jäänyttä henkilöä. Heistä vain yksi kolmasosa voi harrastaa liikuntaa esteettä normaaliliikuntaryhmissä, loput vaativat erityishuomioita ja liikunnan osaamista erilaisten sairauksien takia. (Oikarinen & Koivumäki 1997, 165.) Senioriryhmien heterogeenisuus tekee liikunnan ohjauksesta haasteellista. Erilaiset sairaudet ja toimintakykymuutokset vaativat ohjaajalta ammattitaitoa ja tietoa turvallisen tunnin pitämiseksi. Kuitenkin tärkeimmät ohjaajan ominaisuudet ovat positiivinen ja iloinen asenne. Tunnilla tulisi tehdä ryhmän sekä yksilön tavoitteille sopivia harjoitteita huomioiden fyysiset, tiedolliset, taidolliset ja sosiaaliset ominaisuudet. (Autio & Kaski 2005, 10; Numminen & Laakso 2010, 34-35)

Erilaiset senioreille suunnatut liikuntaryhmät antavat mahdollisuuden osallistua harjoitteluun sairauksista huolimatta. Liikuntaryhmissä toteutettu liikunta on aina kaikille sopivassa muodossa ja ottaa jokaisen yksilön voimavarat huomioon. Ryhmissä panostetaan myös sosiaalisiin kontakteihin ja ne antavat hyvän mahdollisuuden tutustua vertaisiinsa ja saada näin ollen tukea ja uusia ystävyys-suhteita. Vertaisohjaaja on vapaaehtoinen seniori, joka ohjaa erilaisia liikuntaryhmiä tai avustaa niiden varsinaista ohjaajaa. (Karvinen 2005, 14-15.)

4.1 Liikuntatunnin suunnittelu

Tärkein lähtökohta liikuntatunnin suunnittelussa on ottaa jokaisen osallistujan erilaisuudet huomioon. Niin kuin jo aikaisemmin on mainittu, ikääntyneistä koottu ryhmä on hyvin heterogeeninen kaikilta osa-alueilta. Kaksi saman ikäisiä senioria voi olla fyysiseltä ja psyykkiseltä kuntotasoltaan aivan ääripäät, siinä missä toinen ei saa nostettua nivelrikkojen vuoksi käsiä vaakatasoa korkeammalle ja joutuu kulkemaan pyörätuolissa niin toinen voi juosta ja jumpata aivan kuten nuorena. (Suominen 2001, 11.) Liikunta tulee toteuttaa ja suunnitella jokaisen voimavarat huomioon ottaen (Karvinen 2005, 13).

Ennen uuden ryhmän alkua tulisi laatia esitietokysely, missä selviää kunkin sairaudet ja niiden tuomat fyysiset esteet, lääkitys, nykyiset liikuntaharrastukset sekä niiden teho ja

säännöllisyys, aikaisemmat kokemukset sekä omat tavoitteet ja toiveet liikunnan suhteen (Ruuskanen 1997, 145; Karvinen 2005, 14). Fyysiseltä ja psyykkiseltä toimintakyvyltään hyvin vaihtelevan tasoista ryhmää on haastavaa ohjata. Erilaiset teemaryhmät, kuten dementia-kuntosali ja Parkinsonin tauti -vesijumppa, auttavat rajaamaan ryhmää ja näin toimintakyky ryhmän sisällä pysyy suhteellisen homogeenisenä. Tärkeää olisi, että ryhmän sisällä olisi yhteiset tavoitteet ja toiveet toiminnasta. (Karvinen 2005, 14.) Henkilökohtaisessa liikunnansuunnittelussa ei ole tärkeintä suositusten mukainen liikunta-annostelu vaan sellainen jonka henkilö on valmis toteuttamaan ja arvioi kykenevänsä siihen. (Rasinaho & Hirvensalo, 2007, 86.)

Huolellinen suunnittelu kuuluu osana hyvään ja johdonmukaiseen tuntiin. Hyvin suunniteltu tunti antaa ohjaajalle mahdollisuuden paneutua paremmin yksilöiden tarpeisiin, kun itse ohjaamiseen ei tarvitse käyttää kaikkia voimavaroja. Jo suunnitelmassa tulee ottaa huomioon organisointi, jotta ohjaaja on tietoinen mitä välineitä tarvitaan ja mistä ne saadaan, miten ryhmäjaot tehdään ja miten aika jaetaan. Hyvä suunnitelma rauhoittaa ohjaajaa ja vähentää stressiä. Tarkasti mietitty ja suunniteltu tunti helpottaa tekemään myös tarpeen vaatiessa muutoksia suunnitelmaan tunnin aikana. (Karvinen 2005, 14.) Suunnitelman tulisi kulkea yhdessä ryhmäläisten tavoitteiden kanssa, jotta tunnit etenevät järkevästi ja johdonmukaisesti (Heikinaro-Johansson & Hirvensalo 2007, 104).

Senioriliikunnassa tärkeää on nousujohteisuus, jotta kehitystä tapahtuu. Voimavarojen lisääntyessä myös kuormituksen määrän tulee kasvaa. Ohjaaja ei siis voi ohjata samalla intensiteetillä koko vuotta vaan suunnittelussa tulee huomioida kuormituksen ja tehon lisääminen. (Alaranta ym. 2009, 24–25.) Kuormaa tulisi lisätä säännöllisesti muutaman viikon välein, mutta pienin askelin. (Salminen & Karvinen 2010, 30–31.)

Tuntisuunnitelma on hyvä kirjoittaa muistiin ja ottaa muistinvirkistykseksi tunnille mukaan. Tuntisuunnitelman tulisi sisältää harjoitteet ja niiden tavoitteet, miksi mitäkin tehdään, kuinka monta osallistujaa tunnilla on ja minkälainen toimintakykyisyys heillä on. Jos ryhmässä on henkilöitä jotka liikkuvat vain pyörätuolilla tai eivät kykene nostamaan käsiään yli vaakatason, se tulee huomioida suunnittelussa. Organisointi ja työtavat tulee miettiä myös etukäteen: miten aloittaa tunti, kuinka siirtyä harjoitteesta toiseen,

mitä välineitä kussakin harjoituksessa tarvitaan, miten aika jaetaan ja miten tunti lopetetaan. (Heikinaro-Johansson & Hirvensalo 2007, 108.)

Suunniteltaessa erilaisia harjoitteita hyvin heterogeeniselle ryhmälle, jossa jokainen on fyysiseltä kunnoltaan eri tasolla, on eriyttäminen tärkeää. Jokaiselle osallistujalle tulee olla omien taitojen ja kykyjen mukaiset harjoitteet, jotta pystyy osallistumaan ja samalla kehittyy. Ohjaajan tulee siis miettiä vaihtoehtoisia liikkeitä ja harjoitteita tunnille. Esimerkiksi lihaskuntoharjoittelussa suunnitellaan liikkeet seisoma ja istuma-asennossa sekä tuolijumpassa kevennetty ja raskas versio.

Monipuolinen ja hyvä liikuntatunti sisältää kaikki senioriliikunnan tärkeät osa-alueet. Alkulämmittelyllä keho valmistetaan tulevaan rasitukseen. Liikuntatunnin aikana tulee parantaa ja kehittää hengitys- ja verenkiertoelimistöä kestävyysharjoittelulla, lihaskuntoa voimaharjoittelulla sekä nivelliikkuvuutta venyttelyllä. Myös tasapaino- ja koordinaatioharjoitukset tulee sisällyttää jokaiseen liikuntatuntiin. Tunnin lopussa jäähdytellen ja tasataan hengitysrytmi. Jäähdyttelyyn tulee käyttää huolellisesti aikaa, jotta keho pystyy palautumaan takaisin lepotasolle niin fyysisesti kuin psyykkisestikin. (Beyschlag 1996, 21–25.)

4.2 Ohjaustilanne

Ohjaamisen perusedellytyksenä on luoda positiivinen ilmapiiri ja oppimisympäristö. Ensivaikutelma vaikuttaa suurelta osalta ryhmäläisten mielipiteeseen tunnista. Sen takia kontaktin luominen ryhmäläisiin heti ensimmäisillä minuuteilla on tärkeää. Liikuntatunnin alussa ohjaaja voi luoda kontaktia ryhmäläisten kanssa keskustelemalla heidän kanssaan ja kyselemällä kuulumisia. Tunnin aloitukseksi ohjaaja esittelee itsensä ja kertoo lyhyesti muutamalla sanalla tunnin tavoitteen sekä sisällön, sekä organisoivat tarvittavat välineet. (Kinnunen & Laaksonen 2005, 23, 29.)

Toiminta olisi tarkoitus saada nopeasti käyntiin motivaation säilymiseksi. Tunnilla tehtävien suoritusten on hyvä olla monipuolisia ja tavoitteeseen sopivia. Yksipuolinen harjoittelu vie liikunnalta mielenkiinnon, eikä kehitä liikkuja tarkoituksenmukaisesti. Senioreita ohjattaessa sosiaaliset tavoitteet ovat tärkeässä roolissa ja ohjaajan tulee tukea

vuorovaikutussuhteita tarjoamalla mahdollisuuden toimia pareittain ja ryhmissä. Tunnin aikana vuorovaikutussuhdetta ohjaajan ja ryhmäläisten välille luodaan erilaisilla kysymyksillä ja palautteella. Myös henkilökohtainen ohjeistaminen senioriliikunnassa on suositeltavaa, yleisesti ikääntynyt kaipaa huomiota ja ohjeita tekemiseen. Tunnin aikana ohjaaja korjaa ja antaa palautetta, sekä kannustaa ja motivoi tekemään. Tunnin loppuun on vielä hyvä jättää aikaa ryhmäläisten palautteelle ja mahdollisille kysymyksille. (Aalto, Antikainen & Tanskanen 2007, 64-68.)

Palautetta voidaan antaa neljällä erilaisella tavalla. Positiivinen palaute kannustaa ja motivoi tekemään. Korjaavassa palautteessa herätellään tekijä näkemään, miten oma suoritus eroaa halutusta. Siinä keskitytään olennaiseen ja palaute annetaan positiivisessa hengessä. Korjaavassa palautteessa erityisesti mielikuvien käyttö on suositeltavaa. Yleensä korjaavaa palaute annetaan kaikille, mutta katseella kohdennetaan se halutulle henkilölle. Reflektiivisen palautteen tarkoituksena on saada ryhmäläiset itse ajattelemaan opettavan asian positiivisia vaikutuksia itse suoritukseen. Tällainen palaute saa ohjattavat tuntemaan itsensä ajattelevaksi ja oppivaksi yksilöksi. Koskettaminen on yksi palautteen anto keinoista. Siinä ohjaaja käy ohjattavan viereen ja koskettamalla ohjaa oikeaan suoritukseen. Tämä voi olla vierasta monelle, minkä johdosta tulee aina kysyä lupa koskettamiseen. Sopivia kehonosia koskettamiseen ovat polvi, kyynärpää, olkapää sekä yläselkä. (Kinnunen & Laaksonen 2005, 31-32.)

Ohjaaja antaa palautetta itse suorituksesta ja harjoitteista, mutta ryhmäläisten palaute yleisesti tunnista on yhtä tärkeää. Vain palautteen kautta saa tietää, mitä tekee hyvin, mihin tulisi kiinnittää enemmän huomiota ja missä olisi hyvä tapahtua muutoksia. Jokainen ryhmä on erilainen ja siitä syystä myös heidän tarpeet ovat erilaisia. Se mikä jollekin ryhmälle on hyvä, ei välttämättä toimi toisen kanssa. Ohjaajan olisikin hyvä kannustaa palautteen antamiseen ja huomioida palaute ohjaamisessaan. (Salminen & Karvinen 2010, 21.)

Monella ikäihmisellä aistitoiminnot ovat heikentyneet. Heikentymistä tapahtuu kuulon ja näön sekä havaintomotoriikan alueilla. Liikuntatuokion aikana tulisi aktivoida monta eri aistikanavaa yhtäaikaaisesti: visuaalista, kinesteettistä ja taktillista. Ohjeita antaessa ohjaaja kertoo mitä tehdään, samalla näyttää sen ja avustaa liikerataa. Myös erilaisten

mielikuvien käyttö on suositeltavaa. Ohjeita annettaessa monella eri tapaa pystyy jokainen seuraamaan helposti mukana, vaikka aistitoiminnot olisivatkin jo heikentyneet. Pitkien ohjeiden seuraaminen ja muistaminen on vaikeaa, siksi ne tulisi antaa lyhyesti, ytimekkäästi ja selkeästi. Vaikeammassa tehtävissä edetään asteittain helposta kohti monimutkaisempaa kokonaisuutta. (Aalto ym. 2007, 62; Rasinaho & Hirvensalo 2007, 89.)

Ryhmäliikunnassa ohjaajan pääsääntöinen tehtävä on motivoida monipuoliseen liikuntaan ja opettaa liikkeitä ja harjoitteita joita ikääntynyt voi harjoitella myös itsenäisesti kotona (Ruuskanen 1997, 145). Ohjaajan tulee kannustaa osallistujia säännölliseen päivittäin tapahtuvaan fyysiseen aktiivisuuteen. Vaikka perinteinen hyötyliikunta, kuten siivous ja kävely kaupasta kotiin, ovat hyviä ja terveellisiä liikuntamuotoja, suositellaan myös päivittäin tehtäväksi erillistä liikuntaharjoitusta, kuten kuntosali tai kotivoimistelu. (Rasinaho & Hirvensalo 2007, 88.)

4.3 Ohjausmenetelmiä

Liikuntaa voidaan ohjata monella eri tyylillä, normaalin komentotyylin sijaan voidaan käyttää esimerkiksi harjoitustyyliä, vuorovaikutustyyliä, ohjattua oivaltamista tai ratkaisujen tuottamista. (Salminen & Karvinen 2010, 18.) Oppimistyylien vaihtelu senioriliikunnassa lisää oppimiskykyä ja motivaatiota, antaa seniorille paremman mahdollisuuden tutustua ryhmän kaikkiin jäseniin sekä auttaa ja helpottaa oppimansa siirtämistä käytäntöön. (Ruuskanen 1997, 147.)

Komentotyyli on perinteinen opetustyyli, missä ohjaaja johtaa tuntia. Ohjaaja laatii toiminnalle tavoitteet, aloittaa toiminnan, antaa ohjeet, korjaa ja antaa palautetta sekä lopettaa toiminnan. Tätä tyyliä käyttämällä harjoitus saadaan käyntiin nopeasti, mutta se antaa vähän tilaa vuorovaikutukselle. Komentotyyli on hyvä menetelmä uuden ja vaikean asian opettelemiseen. (Ruuskanen 1997, 147; Salminen & Karvinen 2010, 18.)

Harjoitustyyliä ohjaaja tai opettaja antaa ohjeet harjoitteeseen, mutta jokainen ryhmän jäsen suorittaa tehtävän itsenäisesti käyttäen siihen aikaa sen verran kun haluaa. Erityisesti uuden taidon opettelemisessa harjoitustyyli on hyvä, sillä ohjaajan on helppo neuvoa ja antaa yksilöllistä palautetta jokaiselle. (Ruuskanen 1997, 147.) Tämä toimii myös

silloin kun aikaa on vain vähän käytettävissä (Heikinaro-Johansson & Hirvensalo 2007, 95). Harjoitustyyliä on helppo toteuttaa esimerkiksi kuntosalilla (Salminen & Karvinen 2010, 18).

Vuorovaikutustyyliissä ryhmä jaetaan pareihin tai pienryhmiin. Ohjaaja antaa tehtävän, esimerkiksi jonkin liikkeen, minkä toinen parista tai yksi ryhmän jäsenistä suorittaa. Muut ryhmästä tarkkailee suoritusta ja antaa siitä palautetta. (Ruuskanen 1997, 147; Salminen & Karvinen 2010, 18.) Tämä opetustyyli tukee sosiaalisia tavoitteita. Tyyli edellyttää kontaktia ja keskustelua ryhmäläisten kesken, mikä auttaa ryhmäläisiä tutustumaan toisiinsa. Vuorovaikutustyyliissä ohjaajalla on tilaa ja mahdollisuus tarkkailla ja antaa palautetta tarkkailijoille. (Ruuskanen 1997, 148.)

Ohjatussa oivaltamisessa ohjaaja ei anna suoraa vastausta, vaan erilaisilla kysymyksillä pyrkii johdattelemaan ohjattavia tiettyyn tavoitteeseen, joka on ennalta määrätty. Ohjatussa oivaltamisessa kehitetään johdonmukaista ajattelukykyä. (Ruuskanen 1997, 148.) Erilaisia johdattelevia kysymyksiä voivat olla esimerkiksi: miten palloa voi hyödyntää tasapainoharjoittelussa, mitä erilaisia keinoja on kehittää tasapainoa parin kanssa, minkälaiset vedessä tehtävät liikkeet lisäävät voimaa käsiin. Kysymysten jälkeen ohjattavat miettivät ja suorittavat tehtävän parhaaksi katsomallaan tavalla. Kun ratkaisu on tuotettu itse, harjoituksen merkitys on helpompi käsittää sekä erilaisten liikkeiden muistaminen paranee. Oman ajattelun stimulointi kehittää myös aivotoimintaa ja parantaa muistia. (Salminen & Karvinen 2010, 18–19.)

Eriytyvä yksilöllinen harjoittelu mahdollistaa jokaisen osallistumisen omalla tasollaan. Ohjaaja on etukäteen miettinyt eritasoisia tehtäviä samalle harjoitteelle. Jokainen osallistuja valitsee omalle tasolleen sopivan aloitusharjoitteen ja etenee omaan tahtiin kohti haastavampia tehtäviä. Kun itse tuntee osaavansa tasolla olevan harjoitteen, siirtyään seuraavaan. Tätä opetustyyliä käyttämällä jokainen pärjää omalla tasollaan ja saa onnistumisen kokemuksia, jonka myötä itsetunto kasvaa. Eriyttävä yksilöllinen harjoittelu - opetustyyli myös mahdollistaa jokaisen oppimisen ja kehittymisen omaan tahtiin. (Ruuskanen 1997, 148.)

Kun opetustyyliä käytetään monipuolisesti ja järkevästi ajankäyttö tunnin aikana on tehokkaampaa, palautteen antaminen yksilöllisesti lisääntyy, vuorovaikutussuhteen ohjaajan ja ryhmäläisten välillä sekä ryhmäläisten sisällä on runsaampaa. Myös aikaa kuluu vähemmän ohjeiden antamiseen ja toiminta saadaan nopeammin käyntiin. Palaute tunnilla on välitöntä ja monipuolista, kun opetustyyliä käytetään tilanteeseen sopivalla tavalla. Myös ryhmäläisillä osallistuminen päätöstentekoon mahdollistuu paremmin. Yhden liikuntakerran aikana voidaan käyttää monta erilaista ohjaustyyliä, kunhan niiden käyttö on tarkoituksenmukaista, joustavaa ja johdonmukaista sekä ne palvelevat toiminnan tavoitteita. (Ruuskanen 1997, 148.) Edullisinta motivaation kannalta on suosia sellaisia tyyliä, joissa osallistujat joutuvat käyttämään omaa mielikuvitustaan, muistaa, keksiä, ehdottaa, valita, toimia yhdessä ja olla eri rooleissa. Ajan kuluessa monipuolisesti eri ohjaustyyliä käyttävän ohjaajan rooli pienenee ja osallistujat oppivat yhä enemmän toimimaan itsenäisesti. Ohjaajasta tulee enemmän vain tuki ja kannustaja sekä ohjattavien rinnalla kulkija. (Karvinen & Salminen 2010, 19.)

4.4 Riskitöntä ja turvallista senioriliikuntaa

Seniורי-ikäisten ryhmä on hyvin heterogeeninen. Ryhmän sisällä voi olla monia eri sairauksia, joista jokaisen erityistarpeet tulisi ottaa liikuntaa suunnitellessa ja ohjatessa huomioon. (Sakari-Rantala 2003, 57.) Sydän- ja verisuonisairaudet ovat hyvin yleisiä ikääntyneellä ja keskeisimmät turvallisuusriskit liittyvät juuri sydämen toimintaan. Näitä riskejä ovat muiden muassa, kuormituksen seurauksesta johtuva sydämen hapenpuute, sydän infarktit ja rytmihäiriöt. Liikunta osaltaan kuitenkin myös suojaa sydäntä näiltä riskeiltä. (Sakari-Rantala 2003, 57.) Myös Tuki- ja liikuntaelinperäisiä komplikaatioita voi syntyä liikunnassa. Kuitenkin riski on pieni jos liikunta toteutetaan turvallisesti ja asianmukaisesti. (Alèn ym. 1997, 65.) Sakari-Rantala (2003, 57) vielä muistuttaa, että liikunnan aiheuttamat vakavat seuraukset liikunnan aikana tai sen jälkeen ovat harvinaisia ja riski on pieni.

Uuden ryhmä alkaessa tulisi keskustella yhteisesti turvallisuussäännöistä. Säännöt luovat turvallisuuden tunnetta ja auttavat samalla ohjaajaa. Sääntöihin voi kuulua esimerkiksi kuntosalilla välineiden vienti omalle paikalle käytön jälkeen sekä sääntö missä kaikki auttavat kaikkia. Senioriryhmien koko on hyvä pysyä alle 20 henkilössä, kuitenkin suo-

situissa liikuntaryhmissä ryhmäkoko voi ylittää jopa 40 henkilön. Suurissa ryhmissä ohjaaja ei ehdi välttämättä huomaamaan kaikkea. Tällöin korostetaan osallistujan omaa kontrollia ja tietoisuutta fyysisistä tuntemuksista. (Salminen & Karvinen 2010, 19–20.)

Tapaturma-alttiutta lisää lihasvoiman ja näön heikkeneminen, nivelten jäykkyys, tasapainohäiriöt, koordinaatiovaikeudet sekä verenkiertohäiriöstä johtuva pyörtymisen tunne. Vastuu turvallisuudesta on ohjaajalla. Ohjaajan tulee huomioida, ettei tapahdu liikarastusta ja siitä aiheutuvia tapaturmia. Harjoittelun tulee kuitenkin olla nousujoh-teista, jotta kehitystä tapahtuu. Oikean tehon säätely koko ryhmälle sopivaksi on hankalaa, siksi harjoitteisiin tulee keksiä erilaisia variaatioita ja muistuttaa tehon nostamisesta ja laskemisesta omien voimavarojen mukaan. (Beyschlag 1996, 27–28.)

Erilaisia akuutteja ja tilapäisiä sairaustiloja tulee ja menee. Näiden aikana liikuntaa on hyvä välttää tai harjoittelu tulee suunnitella hyvin huolellisesti. Voimakkaasti kuormittavaa liikuntaa tulee välttää kokonaan vain jos on aortan aneurysma, jota ei voida leikata, aivoverenkierron aneurysma, kontrolloimaton vaikea-asteinen rytmihäiriö tai sepelvaltimotauti, vaikea aortan ahtauma, kontrolloimaton sydämen vajaatoiminta tai muu terminaalivaiheessa oleva sairaus. Jos psyykinen sairaus aiheuttaa voimakasta levottomuutta, on silloinkin syytä välttää rankkaa harjoittelua. (Sakari-Rantala 2003, 58.)

Seniorit, jotka harrastavat tiiviisti liikuntaa, kuten veteraaniurheilijat, altistuvat herkemmin rasitusvammoille. Urheilusta tulleet rasitusvammat ovat seniorilla kuitenkin yleensä lieviä ja lyhyt tauko harjoittelusta riittää hoidoksi. Yleisimmät lihasperäiset rasitusvammat johtuvat kaatumisista, liukastumisista ja nyrjähdyksistä. (Kallinen & Alèn 1994, 52–55.)

Suurimmilta riskeiltä välttyään huolellisella alku- ja loppuverryttelyllä (Alèn ym. 1997, 67). Myös tarkka ohjeistus ja liikkeiden oikeiden suoritustekniikoiden opetus sekä liikunnan aloittaminen kevyesti vaikuttavat turvallisuuteen (Sakari-Rantala 2004, 24). Tutustumalla ryhmäläisten mahdollisiin rajoitteisiin ja sairauksiin sekä huolellisella suunnittelulla välttyään turhilta vaaratilanteilta. Liikunnan säännöllisellä harjoittelulla on huomattavasti enemmän hyötyjä kuin haittoja. (Karvinen 2005, 13.)

Ympäristön tulisi tukea ikääntyneiden liikuntaa ja toimintakykyä tarjoamalla palveluita liikunnan harrastamiseen. Palveluja tulisi olla erityisesti palvelutalojen ja vanhankotien läheisyydessä, jotta harrastaminen olisi mahdollista. Itsenäistä liikkumista lisää esteetön ympäristö. Jos ympäristö muodostaa paljon esteitä ja rajoituksia liikkumiselle, myös aktiivinen liikkumisalue pienenee ja liikkumismahdollisuus vähenee. Kehittämällä esteetön ympäristö mahdollistetaan liikkuminen kaikille, myös niille joiden liikkumiskyky on huomattavasti alentunut. (Lehmus-puisto & Åkerblom 2007, 7-8.)

5 Senioriliikunnan keskeisiä sisältöjä

Liikunta sanana käsittää paljon asioita, käytännössä liikunta on fyysistä aktiivisuutta. Liikunta on intensiteetiltään, sisällöltään ja päämäärältään millaista tahansa ja jokainen mieltää sen omalla tavallaan. Toinen ajattelee liikunnan kävelylenkinä kauppaan ja takaisin kun toinen taas vaatii liikunnalta hikeä ja raskasta lihaskuntoharjoittelua. Yleisesti liikunnan harrastamisena mielletään vapaa-ajalla tapahtuvaa vapaaehtoista ja tietoista liikkumista. Mutta oli liikunta mitä tahansa: kotiaskareissa tullutta hyötyliikuntaa, tanssia, kuntosaliharjoittelua tai venyttelyä, se on aina hyväksi terveydelle ja edistää fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä ikämme jokaisessa vaiheessa. (Hirvensalo 2002, 15; Rantamaa & Pohjolainen 1997, 183.) Terveys ja toimintakyky sanelee pitkälti millaista liikuntaa on mahdollista harrastaa (Rasinaho & Hirvensalo 2007, 79).

Senioriliikunta on sovellettua liikuntaa ikäihmisille, joilla on erityistarpeita. Ryhmä senioreita on yleisesti hyvin heterogeeninen ja ryhmässä tulee huomioida jokainen yksilönä ja harjoitella jokaisen omien voimavarojen ja kykyjen mukaan. Senioriliikunnassa erityispainotus on toimintakyvyn ylläpitämisessä. Tavoitteena on ennaltaehkäistä ja hoitaa erilaisia sairauksia sekä hidastaa negatiivisia vanhenemismuutoksia. Erilaiset voima-, kestävyys, tasapaino- ja liikkuvuusharjoitukset kuuluvat jokainen osana senioriliikuntatunnin rakennetta. (Aalto 2009, 23.)

Senioriliikunta pyritään pitämään säännöllisenä, jatkuvana ja monipuolisena, jotta ikäännytynyt saa siitä parhaan mahdollisen hyödyn. Liikunta tuo mukanaan fyysisten hyötyjen lisäksi myös psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia. (Alaranta ym. 2009, 8.) Vuori (2006, 175) muistuttaa, että liikunnan aloittamisella ei ole ikärajaa, sen tuoma teho ja hyödyt eivät laske merkittävästi myöhemmälläkään iällä aloitettuna. Hyvä ja monipuolinen ikäänntyneiden liikuntatunti pitää sisällään huolellisen alkulämmittelyn, lihaskunto- ja kestävyysharjoitteluosiot, tasapainoharjoittelua sekä loppujäähdyttelyn ja venyttelyn (Salminen & Karvinen 2010, 45).

5.1 Alkulämmittely

Alkuverryttelyn tarkoituksena on valmistella keho ja mieli tulevaan rasitukseen kohottamalla elimistön lämpötilaa (Van Norman 2010, 57). Alkuverryttelyssä lihakset, nivelet ja jänteet valmistellaan vastaanottamaan tulevaa kuormitusta. Lihasten verenkierto ja aineenvaihdunta vilkastuu, lihaskoordinaatio edistyy ja yleinen vireystila nousee. Ikäännytyessä sopeutuminen fyysiseen rasitukseen vie enemmän aikaa kuin nuorempana. Alkulämmittely tehdään aina huolellisesti käyden läpi kehon jokainen osa. (Aalto ym. 2007, 48; Salminen & Karvinen 2010, 32.) Tarkoituksena on myös herätellä halu liikkumiseen ja usko omiin kykyihin (Karvinen 2005, 25). Aalto (2007, 48) mainitsee myös, että alkulämmittely toimii motivointina tulevaan harjoitteluun. Huolellisesti tehtynä se ehkäisee vammojen ja tapaturmien syntyä, lihaskipuja sekä ylipärasitustiloja (Karvinen 2005, 25).

Alkulämmittelyyn käytetään aikaa 10–20 minuuttia ja se kuuluu osaksi jokaisen harjoituskerran alkua. Harjoittelu aloitetaan rauhallisesti tuttuja yksinkertaisia, isoja lihasryhmiä kuormittavia liikkeitä käyttäen. (Beyschlag 1996, 21–25; Salminen & Karvinen 2010, 32.) Sopivia liikkeitä ovat muiden muassa kävely, polvien nostelu, raajojen heiluttelu ja pyörittely, kierrot sekä muut kevyet voimisteluliikkeet. Erilaisia tasapainoharjoituksia voidaan myös lisätä alkulämmittelyyn. Lämmittelyn loppuun tehdään vielä lyhytkestoiset venyttelyt. (Aalto ym. 2007, 48; Salminen & Karvinen 2010, 32.) Useasti ikääntynyt kokee itsetuntonsa alentuneeksi fyysisen toimintakyvyn heikentyessä. Kun alussa tehdään vain helppoja ja yksinkertaisia liikkeitä, niin jokainen pääsee mukaan. Sen myötä itsetunto kohenee ja on helpompi siirtyä astetta vaikeampiin suorituksiin. (Karvinen 2005, 25.)

Alkulämmittelyliikkeitä voidaan tehdä joko seisten tai istuen toimintakyvystä riippuen. Liian raskas ja väsyttävä lämmittely voi viedä puhdin kokonaan. Tällöin varsinaiselle harjoittelulle ei jää enää voimia, joten rauhallinen tahti on tärkeä. Ohjaajan tehtävänä on tarkkailla ja kysellä tuntemuksia sekä hänen tulee korostaa jokaisen omia rajoja, että jokainen tekee sen minkä pystyy ja jaksaa. (Salminen & Karvinen 2010, 32.)

Tehokkuudesta ei voida antaa tarkkoja ohjeita, mutta hyviä tunnusmerkkejä ovat hengityksen tehostuminen, kehon lämpeneminen ja lievä hikoilu, ihon punehtuminen sekä

miellyttävä lievän rasituksen tunne. Hyväkuntoinen ohjaaja voi helposti ja huomaamattaan pitää liian rasittavan lämmittelyn. Siksi osallistujia tulee tarkkailla ja kysellä tunteuksia. (Karvinen 2005, 25–26.)

Ohjaajan tehtävänä on luoda kontaktia ohjattaviin heti alkutunnista miellyttävän ilmapiirin luomiseksi. Turvallinen ja lämmin ilmapiiri motivoi ja lisää halua tekemiseen. Komentotyyllillä toiminta saadaan nopeimmin käyntiin ja varmistutaan siitä, että lämmittely on tehty tarpeeksi huolellisesti. Lämmittelyyn voidaan ottaa mukaan myös erilaisia helppoja kontaktiharjoituksia, jolloin ryhmän toimintavalmius kasvaa. Kontaktiharjoitukset lisäävät myös rentoa ja avointa ilmapiiriä. (Karvinen 2005, 25–26.)

5.2 Voimaharjoittelu

Nuori aikuinen on lihaskuntonsa huipussa. Keski-ikään jälkeen lihasmassa vähenee ja rasvamassan määrä kasvaa, lihasvoima heikkenee ja nopeat lihassolut surkastuvat. Ilman säännöllistä jokaviikkoista harjoittelua lihaskuntokunto heikkenee hyvinkin nopeasti. Vähimmäisessä käytössä olevat lihakset heikentyvät nopeimmin, mikä johtaa lihasepätasapainoon. Yleensä koukistajalihakset jäykistyvät ja ojentajalihaksissa voimataso laskee. Huono lihasepätasapaino vaikuttaa ryhtiin, yläselkää, lantio ja polvet painautuvat kyyryyn. (Karvinen 2005, 96.) Lihasmassan heikentyminen vaikuttaa negatiivisesti ryhdin lisäksi myös yleiseen toimintakykyyn, aineenvaihduntaan ja voimatasoon. Vaikka fysiologia on osittain syynä lihasmassan pientymiseen, niin suurin merkitys on liikunnan ja yleisen aktiivisuuden vähenemisellä. (Aalto 2009, 71.)

Toimintakyvyn ylläpitämisessä lihasvoimalla on tärkeä rooli. Lihasvoimalla noustaan ylös tuolilta, kävellään portaita, nostellaan ja siirrellään esineitä sekä tehdään paljon muita arkeen liittyviä perustoimia. Lihaskuntoharjoittelu on ainoa tapa pitää toimintakyky yllä. Harjoittelulla ylläpidetään ja lisätään lihasten maksimaalista voimaa, kestävyyttä ja nopeutta. (Kukkonen-Harjula ym. 1997, 71–72.) Lihasvoiman noustessa myös liikkumisvarmuus ja liikesujuvuus paranevat (Salminen & Karvinen 2010, 26.)

Harjoittelun voi aloittaa missä vaiheessa tahansa. On todettu, että senioreiden lihasmassaa voidaan lisätä siinä missä nuortenkin. Säännöllisellä harjoittelulla voidaan saada

lihaksen poikkipinta-alaa kasvamaan 10–15 prosenttia alle kolmessa kuukaudessa, jonka seurauksena paranevat voimantuotto-ominaisuudet. Iällä ei siis ole merkitystä. Tärkein merkitys on harjoittelun säännöllisyydellä, toistojen määrällä ja kuormituksen nousujohteisuudella. (Kaikkonen 2001, 222.)

Lihaskoivu tuottaa voimaa kolmella eri tavalla. Nämä voimantuottotavat ovat kestovoima, maksimivoima ja nopeusvoima. Kestovoima on pitkäkestoista voimantuottoa, mikä voi kestää useita minuutteja. Kestovoimaa harjoitellessa tehdään pienellä kuormalla paljon toistoja. Arjessa kestovoima on suurimmassa käytössä. Esimerkiksi siivoaminen tai kauppakassien kanto kaupasta kotiin vaativat kestovoimaa. Maksimivoima on suurin mahdollinen voima yhden suorituksen aikana, eli lihas jaksaa tehdä yhden toiston tietyllä kuormalla. Joillekin huonokuntoisimmille senioreille jo tuolilta ylösnouseminen vaatii maksimaalisen voimantuoton. Nopeusvoimassa hermolihasjärjestelmä tuottaa suurimman mahdollisen voiman lyhyimmässä mahdollisessa ajassa suurimmalla mahdollisella nopeudella. Nopeusvoimaa vaaditaan esimerkiksi tienlylyksessä tai automaattioivissa. (Mero 2007, 251; Salminen & Karvinen 2010, 23.)

Karvinen (2005, 97) kertoo, että senioreilla maksimi- ja nopeusvoiman tarve on pieni ja niiden harjoitteluun sisältyy paljon riskejä, eikä suosittele sitä harjoiteltavaksi senioreilla. Kun taas Sakari-Rantalan (2004, 10–13) mielestä erityisesti maksimivoiman harjoittelu ikääntyneillä on tärkeää, sillä tämä osa-alue heikentyy huomattavasti iän karttuessa. Sakari-Rantala (2004, 13.) ei pois sulje myöskään nopeusharjoittelua, vaan kehoittaa lisäämään sen osaksi normaaliharjoittelua.

Voimaharjoitteluun kuuluu paljon riskejä, joten aloittaminen on tehtävä totuttelujakson kautta. Muutama ensimmäinen viikko harjoitellaan liikkeiden oikeat suoritustekniikat sekä laitteiden käyttö, ilman painoja tai hyvin kevyillä painoilla. Kun tekniikat on opittu, siirrytään nopeasti varsinaiseen harjoitteluun, mutta vielä matalalla intensiteetillä. Totuttelujakson aikana elimistö ja lihakset tottuvat ja tulevat vastaanottavaisemmiksi rasitukselle. Totuttelujakson jälkeen lisätään kuormaa säännöllisin väliajoin, jotta lihasvoima säilyttää nousujohteisuuden. (Sakari-Rantala 2004, 12; Salminen & Karvinen 2010, 30–31.)

Lihaskvoimaa harjoittellessa ohjaajalla on tärkeä rooli välttämiseen suuremmilta riskeiltä. Erityisesti oikea suoritusmekaniikka on tärkeä. Kuntosalilaitteilla harjoittelu on riskittömmä, sillä niissä liikeraata on aina oikea. Vapaat painot taas vaativat oikean suoritusmekaniikan lisäksi tasapainoa ja koordinaatiokykyä. Tämän takia näihin on hyvä siirtyä kun lihaskvoima on hieman kasvanut ja oikea tekniikka löytynyt. Harjoittellessa helposti unohtaa hengittämä, hengityksen pidättämistä eli valsalvausta sekä voimakkaita puristusotteita tulee kuitenkin välttämä, jottei verenpaine pääse nousemaan haitallisen korkealle. (Kukkonen-Harjula ym. 1997, 71–72.)

Lihaskvoimaa tarvitaan jokapäiväisissä arjen askareissa ja sen harjoittelu tulisi sisällyttämä jokaisen seniorin viikoittaiseen liikuntaohjelmaan. Kolme kertaa viikossa lihaskvoimaa lisäävää liikuntaa on sopiva määrä ikääntyneelle. Harjoittelussa tulisi erityisesti huomioida jo mahdollisesti syntynyt lihasepätasapaino. Heikkoja lihaskryhmiä tulee vahvistaa ja kireitä lihaksia venyttämä lihasktasapainon ylläpitämiseksi. (Karvinen 2005, 96.)

5.3 Aerobinen liikunta

Aerobisella liikunnalla tarkoitetaan hengitys- ja verenkiertoelimistöä kuormittavaa ja niihin vaikuttavaa kestävyysharjoittelua. Se sisältää isojen lihaskryhmien toistuvaa supistumista. Tällaisia liikuntamuotoja ovat esimerkiksi kävely, juoksu, hiihto, pyöräily ja portaiden nousu. Mitä voimakkaampi syke sen kuormittavampi on harjoittelu. Harjoitteluperiaatteet ovat sekä nuorille että ikääntyneille samat. (Sakari-Rantala 2003, 23.) Hyvä kestävyyskunto tarkoittaa siis kykyä tehdä pitkäkestoisesti työtä tuntematta olennaista väsymystä (Karvinen 2005, 51).

Hengitys- ja verenkiertoelimistö on parhaimmillaan 20–30 -vuotiaana, jonka jälkeen se heikkenee keskimäärin yhden prosentin vuosivauhtia. Kuitenkin henkilöt jotka ovat säilyttäneet aktiivisen elämäntavan ja harrastaneet paljon kestävyystyypistä liikuntaa läpi elämän, on heidän hengitys- ja verenkiertoelimistön heikentymistähti noin puolet hitaampaa. Heikentymiseen vaikuttaa vahvasti fysiologinen rappeutuminen, keuhkoissa, sydämessä ja verisuonistossa. (Kaikkonen 2001, 219.) Harjoittelusta saatava hyöty kuitenkin säilyy läpi elämän, joten myös kestävyystyypisen liikunnan voi aloittaa iästä riippumatta milloin vain (Karvinen 2005, 51).

Pitkään jatkuva ja säännöllinen kestävyysharjoittelu parantaa merkittävästi seniorin terveyttä. Erityisesti muutokset näkyvät sydämen ja verenkierron toiminnassa. Säännöllisellä harjoittelulla on parannettu maksimaalista hapenkulutusta jopa 30 prosenttia. Harjoittelulla ei ole todettu olevan vaikutusta maksimisykkeeseen, mutta sydämen iskuvolyymi paranee. Verenkierrossa oleva happi saadaan paremmin käyttöön kudoksissa kestävyysharjoittelun myötä. Lisäksi veren kokonaismäärä lisääntyy, verisuoniston vastus vähenee, syke- ja verenpainevaste levossa sekä submaksimaalisessa rasituksessa on pienempi. (Kaikkonen 2001, 221.) Harjoitusvaikutukset näkyvät hengästymisen ja väsymyksen tunteen vähenemisenä. Jaksamisen kasvaessa itseluottamus lisääntyy ja uskalletaan herkemmin osallistua fyysisesti raskaisiin tehtäviin ja suorituksiin, kuten kävellään kaupasta kotiin. (Karvinen 2005, 51.)

Turvallisia kestävyyskuntoa ylläpitäviä ja parantavia lajeja ovat kävely, sauvakävely, tuolijumppa ja uinti. Jotta hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa voidaan parantaa, yhden harjoituksen tulisi kestää vähintään 30 minuuttia ja harjoittelun tulisi olla lähes päivittäistä. Jos ikääntyneellä ei ole sydämen- ja verenkiertoelimistön sairauksia eikä sykkeeseen vaikuttavaa lääkitystä on ohjeellinen syketaso harjoittelun aikana 100–120 lyöntiä minuutissa. (Kaikkonen 2001, 225.) Sopiva syketaso löytyy kokeilemalla. Paljon liikuntaa harrastavalla sopiva syketaso on korkeampi kuin juuri aloittaneella. (Karvinen 2005, 52.) Hyötyliikunnalla, kuten siivoamisella ja pihatöillä, voidaan korvata päivän varsinainen kestävyysliikuntasuoritus. (Kaikkonen 2001, 225.)

Liikunnan sopivan tason mittarina voidaan pitää neljän P:n sääntöä, pitää pystyä puhumaan puuskuttamatta. Hikeä ja hengästyneisyyttä saa ja pitääkin tulla, mutta vain siinä määrin, että pystyy samalla puhumaan melko normaalisti. Liikunnan jälkeen palautuminen normaalitasolle tulisi tapahtua vähintään kahden tunnin kuluessa. Jos liikunta on ollut liian raskasta, syke pysyy ylhäällä ja tulee voimakas väsymyksen tunne. Myös seuraavana yönä voi olla nukahtamis- ja univaikeuksia. (Karvinen 2005, 52.)

Kestävyysliikunta tulee aloittaa rauhallisesti omaa kehoa kuunnellen. Lääkärintarkastus voi olla hyvä tehdä, jos liikunnan harrastamisesta on kulunut paljon aikaa. Kevyen alun jälkeen tulee tehoja kuitenkin lisätä, jotta kehitystä tapahtuu. Ylirasitusta välttämällä tehon

lisäys tapahtuu pienin askelin. (Karvinen 2005, 52.) Kestävyysliikuntaa suositellaan harjoiteltavaksi kolmesta viiteen kertaan viikossa 30–60 minuuttia kerrallaan. Päivän harjoittelumäärä voidaan jakaa myös vähintään 10 minuutin jaksoihin. Alle kymmenen minuuttia kestävällä harjoittelulla ei ole vaikutusta hengitys- ja verenkiertoelimistöön. Harjoittelun yhtäjaksoinen kesto riippuu sen intensiteetistä. Mitä alhaisempi teho ja intensiteetti sen kauemmin harjoituksen tulisi kestää. (Sakari-Rantala 2003, 24.)

Hengitys- ja verenkiertoelimistön kunto laskee nopeasti jos harjoittelu lopetetaan kokonaan. Vuosia jatkuneen harjoittelun päätyttyä lasku on kuitenkin hitaampaa. Jos harjoittelu jää muutaman kerran väliin, niin se ei vähennä positiivisia vaikutuksia, ellei harjoittelun intensiteettiä jouduta laskemaan. (Sakari-Rantala 2005, 28–29.)

5.4 Tasapainoharjoittelu

Tasapaino pitää ihmisen kehon halutussa asennossa paikallaan ollessa, liikkeessä tai silloin kun alusta liikkuu. Aistitoiminnot, keskushermosto ja lihakset säätelevät tasapainoa. Näkö, somatosensorinen järjestelmä eli asento- ja liikeaisti sekä vestibulaarinen järjestelmä eli sisäkorvan tasapainojärjestelmä, tuottavat keskeisen tiedon keskushermostolle. Keskushermostossa tieto käsitellään ja reagoidaan tilanteen vaatimalla tavalla, esimerkiksi ennakoimalla tulevaa tasapainon menetystä tai tuottamalla riittävästi vastesynergioita sekä lihasvoimaa jo menetetyn tasapainon korjaamiseen. (Sakari-Rantala 2003, 30.) Itsenäisen liikkumisen perusedellytyksenä on hyvä tasapaino (Sakari-Rantala 2004, 17).

Tasapaino kehittyy varhaiseen aikuisikään asti. Tämän jälkeen tasapaino heikentyy hiljalleen erilaisten tekijöiden johdosta. Liikunnan väheneminen ja harjoittelun alhainen määrä ovat osasyynä tasapainon heikentymiseen. Myös aistijärjestelmissä tapahtuvat muutokset sekä keskushermoston toiminnan hidastumien vaikuttavat negatiivisesti tasapainoon. (Salminen & Karvinen 2010, 37.) Tasapaino heikentyy merkittävästi vasta kun näkö sekä somatosensoriikan tuottamat aistihavainnot estyvät kokonaan. Tällöin vestibulaarijärjestelmän tuottama tieto on ainut lähde tasapainon säätelyyn. (Sakari-Rantalalan 2003, 30.)

Noin 60 prosenttia tasapainon ylläpitämisestä on kiinni sisäkorvan tasapainoelimestä. Tämän avulla ihminen havaitsee painovoiman muutokset sekä erilaiset liikkeet ja asennot. Tämä toiminto tiedottaa keskushermostolle liikkeen sekä asennon muutoksista. Toiminta sisäkorvan tasapainoelimessä heikentyy noin 40 ikävuoden jälkeen, sillä hermosolujen määrä alkaa vähentyä. (Aalto 2009, 19.)

Näkökyvyssä tapahtuvat muutokset ovat erityinen riski kaatumistapaturmille. Silmä ei pysty tarkentamaan enää niin nopeasti valon muutoksissa. Syvyyserojen havaitsemisen heikentyminen esimerkiksi portaita kävellessä voi tuottaa suuriakin vaaratilanteita. (Salminen & Karvinen 2010, 37.) Myös oman kehon asennon hahmottaminen suhteessa ympäristöön hankaloituu. Kehon asennon havainnointiin vaikuttaa myös tuntoaisti. Reagointi hidastuu, kun jalkapohjien tuntoaistit eivät tuota enää informaatiota keskushermostolle yhtä nopeasti kuin ennen. (Aalto 2009, 19; Salminen & Karvinen 2010, 37.) Reagoinnin hidastuminen vaikuttaa keskeisesti tasapainon heikentymiseen. Näin asentoa ylläpitävien lihasten sekä tahdonalaisten liikkeiden aktivoituminen hidastuu ennakoititilanteessa. (Sakari-Rantala 2003, 30; Salminen & Karvinen 2010, 37–38.)

Hiljalleen kaikissa edellä mainituissa toiminnoissa tapahtuu muutoksia. Ikääntynyt alkaa helposti hidastaa liikkumistaan jo pelkästä tasapainon menettämisen pelosta. Liikkeiden jouhevuus ja joustavuus kärsii ikääntyessä, jolloin epätarkoituksenmukaisia liikkeitä tulee enemmän. Ristiriitaiset aistipalautteet keskushermostolle tuottavat ongelmia ja niiden ratkaiseminen vaikeutuu, minkä seurauksena liikkumisesta tulee epävarmempaa. Tasapainon ylläpitäminen hankaloituu erityisesti tilanteissa, joissa alusta liikkuu, kuten liikkuvassa linja-autossa seisominen. (Salminen & Karvinen 2010, 38.)

Tasapainoon liittyviä tutkimuksia on tehty paljon, mutta siltikään ei pystytä tarkasti määrittämään minkälaisilla ohjelmilla tasapainoon voidaan vaikuttaa ja miten näitä vaikutuksia tulisi mitata. Tasapaino perustuu opittuihin reaktioihin, jolloin on selvää, että tasapainoharjoittelu parantaa tasapainoa. Myös lihaskunnolla on merkitys tasapainon säilymiseen. Tutkittaessa tasapainoa, positiivisia tuloksia on saatu sellaisilla tasapaino-ohjelmilla, jotka sisältävät erilaisia kävelyharjoitteita, istumasta seisomaan nousuja, tanssia sekä staattisia paikallaan pysyvien asentojen hallintaharjoituksia. (Sakari-Rantala 2004, 17.)

Tasapainoharjoitteita voidaan toteuttaa monella eri tavalla. Erilaisia kävelyitä, kuten kävely eri suuntiin, sivuttain ja nopeat käännökset sekä kävely päkiöillä, kantapäillä tai erilaisten alustojen päällä, ovat yksi tapa toteuttaa tasapainoharjoittelua. Staattisia harjoitteita ovat esimerkiksi, yhdellä jalalla seisominen, seisominen silmät kiinni, jalat peräkkäin tai ihan kiinni toisissaan. Harjoitteluun voidaan yhdistää myös liikettä, kuten yhdellä jalalla seisominen ja käsien heiluttaminen eri suuntiin samanaikaisesti. Kun katse ja pää otetaan mukaan harjoitteluun, silloin erityisesti sisäkorvan tasapainoelin harjaantuu (Salminen & Karvinen 2010, 38). Joukkuepallolajit ovat hyvä esimerkki tällaisesta harjoittelusta. Siinä tulee liikkuvan pallon potkaisua, pallon kiinniotta liikkeessä sekä pallon heittoa liikkuvalla henkilölle. (Sakari-Rantala 2004, 17; Salminen & Karvinen 2010, 40–42.)

Oli liikunta minkäläistä tahansa, se lisää verenkiertoa aivoissa. Tämä taas johtaa vireystilan nousuun sekä keskushermoston toiminnan virkistymiseen. Säännöllinen liikunta lisää luottamusta oman kehon hallintaan. Usko omaan liikkumiskykyyn vähentää kaatumisen pelkoa ja tapaturmariski pienenee. (Salminen & Karvinen 2010, 38.)

Tasapainoa voidaan ja on suositeltavaa harjoitella systemaattisesti erilaisilla tasapainohjelmilla. Tasapainoharjoittelujakson eteneminen kulkee osissa. Harjoittelu aloitetaan kevyillä kehontuntemusharjoituksilla, joissa tavoitteena on saada paljon tuntemuksia kehon asennoista ja liikkeistä kun painopiste muuttuu. Seuraavaksi edetään astetta vaikeampaan osioon, missä tarkoituksena on ärsyttää useampaa aistia yhtäaikaisesti, kuten epätasaisella tai pehmeällä alustella seisominen silmät kiinni. Lopussa kiinnitetään huomiota jokaisen yksilölliseen ongelma-alueeseen tasapainossa. Tässä osiossa tehdään paljon toistoja ympäristöä ja välineistöä vaihdellen, jolloin tasapaino säilyisi tilanteesta ja paikasta huolimatta. (Salminen & Karvinen 2010, 42–43.)

5.5 Venyttely

Sidekudoksissa alkaa iän karttuessa tapahtua muutoksia, jotka aiheuttavat nivelten jäykistymistä ja kangistumista (Sakari-Rantala 2003, 44). Niveltä ympäröivien lihasten elastisuus pienenee ja nivelissä tapahtuu rappeutumista (Karvinen 2005, 151). Liikelaajuus-

det kaularangassa, olkanivelessä, ranteessa, selkärangassa, lonkassa, polvessa ja nilkassa ovat senioreilla pienemmät kuin nuorilla. Nivelliikkuvuus ei kuitenkaan huomattavasti heikkene enää yli 65-vuotiaana. Suurin vaikutus nivelten liikkuvuuden pienenemiseen on varsin yleiset nivelvaivat, kuten nivelrikko ja nivelreuma, sekä yleinen passiivisuus. Normaalilla arkiliikkumisella saadaan nivelliikkuvuus säilymään sellaisella tasolla, että selviydytään arjen vaatimista liikesuorituksista (Karvinen 2005, 151; Sakari-Rantala 2003, 44.)

Liikkuvuus on yksi tärkeä toimintakyvyn osa-alue. Ilman kohtuullista nivelliikkuvuutta pukeutumien ja riisuutumien, nouseminen ylös sängyltä ja tuolista sekä monien muiden arkiaskareiden suorittaminen on vaikeaa, jopa mahdotonta. Liikkuvuus ehkäisee kaatumistapaturmia, sillä nopeat nivelten liikkeet korjaavat horjuvaa asentoa. Joidenkin lajien harrastamisen edellytys on hyvä liikkuvuus. Liikkuvuusharjoittelu myös vilkastuttaa verenkiertoa ja aineenvaihduntaa lihaksissa ja vähentää tuki- ja liikuntaelinvaivoja. (Karvinen 2005, 151.)

Niin kuin minkä tahansa fyysisen toimintakyvyn osa-alueita, myös liikkuvuutta voidaan parantaa harjoittelemalla. Tuloksia saadaan aikaan vaikka liikkuvuusharjoittelun aloittaisi vasta myöhemmällä seniori-iällä. (Karvinen 2005, 151.) Liikuntatuokion tulisi aina sisältää nivelten liikkuvuutta ylläpitäviä ja edistäviä harjoitteita. Liikkuvuusharjoituksilla vältytään virheasunnoilta ja nivelten liikeradat pysyvät normaaleina. Ryhdin ja hengityselimistön toiminnan kannalta rinta- ja hartianseudun lihaksien venyttely on tärkeää. Ryhdin muutokset voivat johtua myös kireistä lonkankoukistajalihaksista, tällöin ylävartalo taivuu eteenpäin. Lonkankoukistajia sekä alaselkää tulee siis myös venyttää huolellisesti ryhdin säilymisen kannalta. Reiden takaosan venytys parantaa polvinivelen liikkuvuutta, mitä käveleminen edellyttää. (Ruuskanen 1997, 143.)

Tavallisen venyttelyn lisäksi liikkuvuutta lisäävät erilaiset nivelten liikerataa harjoittavat liikkeet, kuten pyörytykset ja kierrot. Tällaisessa harjoituksessa liike tehdään rauhallisesti mahdollisimman tarkasti koko liikerata hyväksi käyttäen. Kipeää niveltä venyttäessä tulisi vähentää kehon painon tuoma kuorma mahdollisimman pieneksi. Silloin venyttely kannattaa tehdä istuma-asennossa, makuultaan tai vedessä. (Karvinen 2005, 151.)

Nivelten liikkuvuutta parannetaan lisäämällä ympäröivien lihasten joustavuutta. Erityiset aktiiviset venyttelyharjoitukset, missä vastavaikuttajalihas osallistuu liikkeeseen, ovat hyviä. (Karvinen 2005, 151.) Aalto (2009, 172.) on taas puolestaan staattisten paikallaan pysyvien venytysten kannalla, missä kehon kaikki lihakset saavat olla mahdollisimman rentoutuneina.

Lihaksen tulee olla lämmin, ennen kun sitä aletaan venyttää. Lihaksen voimakasta venyttelyä ei suositella ennen harjoitusta tai juuri harjoittelun jälkeen. Venyttelyasennon tulisi olla mahdollisimman mukava ja rento, missä mikään lihas ei ole jäykkänä. Venyttelyn tulisi olla mukavaa ja rentouttavaa, eikä tehdä kipeää. Rauhallinen musiikki ja lämmin tila auttavat rentoutumaan. Venyttelyn aikana ohjaajan tulee muistuttaa hengittämisestä. Hengitystä ei saisi pidättää vaan sen tulisi kulkea rauhallisesti ja vapaasti. (Aalto 2009, 172–173.)

Säännöllisellä venyttelyllä ja liikkuvuusharjoittelulla ylläpidetään liikkuvuutta ja toimintakykyä. Vaikka lihashuoltoa tehtäisiinkin hyvin pieniä annoksia kerrallaan, mutta riittävän useasti, se riittää ylläpitämään nivelten liikkuvuutta. Venyttely kannattaa ottaa tavaksi jonkin tietyn rutiinin yhteyteen, kuten television katselamiseen. (Aalto 2009, 171.)

Vaikka venyttelemine on tärkeää, niin jotkin sairaudet asettavat sille rajoituksia. Kipeänä ei tulisi koskaan harrastaa liikuntaa, eikä edes venyttellä. Sydän- ja verisuonisairauksista kärsivän tulee huomioida erityisen tarkasti, ettei pidätä hengitystä. Myös liikkeitä, joissa pää on sydämen alapuolella, kuten takareisien venytys seisaaltaan, tulee välttää. Jos lonkkaa on operoitu, niin voimakkaita lonkan kiertoliikkeitä on vältettävä, kuten pakaralihaksen venyttäminen. Nivelongelmista kärsivien tulee venyttellä varovaisesti ja hellävaraisesti. Vesi on usein turvallisin elementti venyttelemiseen. Venyttely ei saisi tuottaa minkäänlaista kipua tai muuta epämiellyttävää tunnetta. (Aalto 2009, 173–174.)

Venyttelyssä on käytössä kolme erilaista menetelmää. Jokainen menetelmä on omalla tasollaan tärkeä ja ne kaikki tulee liittää harjoitusohjelmaan. Menetelmiä on alkulämmittelyssä käytetty lyhytkestoinen venytysmenetelmä, loppuverryttelyssä käytetty keskikipitkävienytysmenetelmä ja omana harjoituksena liikkuvuutta lisäämään pitkäkestoinen venytysmenetelmä.

Alkulämmittelyssä käytetään lyhytkestoista venyttelymenetelmää. Venyttely tehdään yleensä aktiivisesti, jolloin mukaan tulevat erilaiset raajojen pyörytykset ja kierrot. Yhdessä liikkeessä pysytään staattisesti paikallaan maksimissaan 10 sekuntia. Verenkierto tehostuu ja lihakset niin sanotusti heräävät toimintaan. Tällä venyttelymuodolla välteetään harjoittelun aikana sattuvia venähdyksiä ja revähdyksiä. Lyhytkestoiset venytykset myös vahvistavat nivelsiteitä ja tekevät niistä joustavia. (Kalaja 2012, 20–22.)

Harjoittelun lopussa käytetään keskipitkää venyttelymenetelmää. Venyttely on passiivista tai jännitys-rentoustyyppistä. Yhdessä liikkeessä pysytään noin 20–30 sekuntia. Tarkoituksena on laajentaa liikeratoja, mutta lihaksen jäntevyys pysyy normaalina. Tällä venyttelymenetelmällä lihas palautuu normaaliin mittaansa rasituksen jälkeen. Venyttelällä jokaisen harjoituskerran jälkeen vältytään nivel- ja lihaskivulta. (Salminen & Karvinen 2010, 32–33.)

Pitkät venytykset tehdään yleensä omana harjoituksenaan. Tässä menetelmässä yhdessä liikkeessä pysytään 30-90sekuntia ja venyttely on staattista. Pitkäkestoinen venyttelymenetelmä lisää lihasten ja nivelten liikkuvuutta. Tätä ei suositella tehtäväksi alkulämmittelyn yhteydessä tai juuri ennen liikuntaharjoittelua, sillä se alentaa lihasten jänteveyttä. (Jalkanen-Meyer 2001, 336-337.)

6 Työn tavoitteet

Tämän opinnäytetyn tarkoituksena oli luoda Kouvolan kaupungin liikuntapalvelujen seniorivertaisohjaaja koulutukseen koulutusmateriaali. Opinnäytetyön tarkoitus on toimia oppaana vertaisohjaajien ohjaamisen tukena. Opas sisältää erilaisia senioreihin ja ohjaamiseen liittyviä asioita, mitkä auttavat uutta ohjaajaa pääsemään alkuun.

Tavoitteena on kehittää ja edistää Kouvolan kaupungin seniorivertaisohjaajatoimintaa. Kouvolan kaupunki tarvitsee paljon uusia ohjaajia, jotta liikuntapalveluita voitaisiin tarjota riittävästi kysyntään nähden. Vertaisohjaajatoiminnalla voidaan mahdollistaa ohjaajien riittävä määrä.

Oppaan tavoitteena on antaa perus tieto ikääntyneestä ihmisestä, senioreista ryhmänä ja niiden ohjaamisesta sekä tietoa lajeista, joita vertaisohjaajat. Oppaan tarkoitus on toimia tiiviinä tietopakettina, jossa asiat on esitetty lyhyesti ja ytimekkäästi, vaikka tietoa onkin paljon. Oppaassa ei mennä kovin pikkutarkkaan tietoon sairauksissa tai toimintakyvyn muutoksissa, vaan laajemman tiedon löytää opinnäytetyön kirjallisesta osiosta.

Oppaassa tavoitellaan myös käytännönläheisyyttä. Esimerkiksi eri harjoitteista on annettu valmiita käytännön esimerkkejä. Tarkoituksena on, että opas olisi helppo ottaa käyttöön, sieltä löytää nopeasti etsimänsä, saa tarpeeksi kattavan tiedon haluamastaan ja pystyy siirtämään oppaasta oppimansa tiedon helposti käytäntöön. Oppaassa on käytetty havainnollistavia kuvia sekä laatikoita, joiden tarkoitus on nopeuttaa tarpeellisen tiedon löytämisessä.

7 Työn suunnittelu ja toteutus

Kouvolan kaupungin liikuntatoiminnan palvelupäällikön kanssa käytyjen yhteisten keskusteluiden ja pohdinnan kautta päädyimme tekemään oppaan vertaisohjaajakoulutukseen. Kouvolassa järjestetään vuosittain senioreille suunnattu vertaisohjaajakoulutus, jossa koulutetaan hyväkuntoisia ikääntyneitä uusiksi ohjaajiksi varsinaisten ohjaajien avuksi. Koulutuksen jälkeen uudet ohjaajat voivat toimia sijaisena liikuntaryhmissä tai ohjata omaa ryhmää. Kouvolan kaupunki halusi koulutukseen oppaan, joka sisältää senioreihin, ohjaamiseen ja liikuntaan liittyvää faktatietoa sekä käytännön ohjeita.

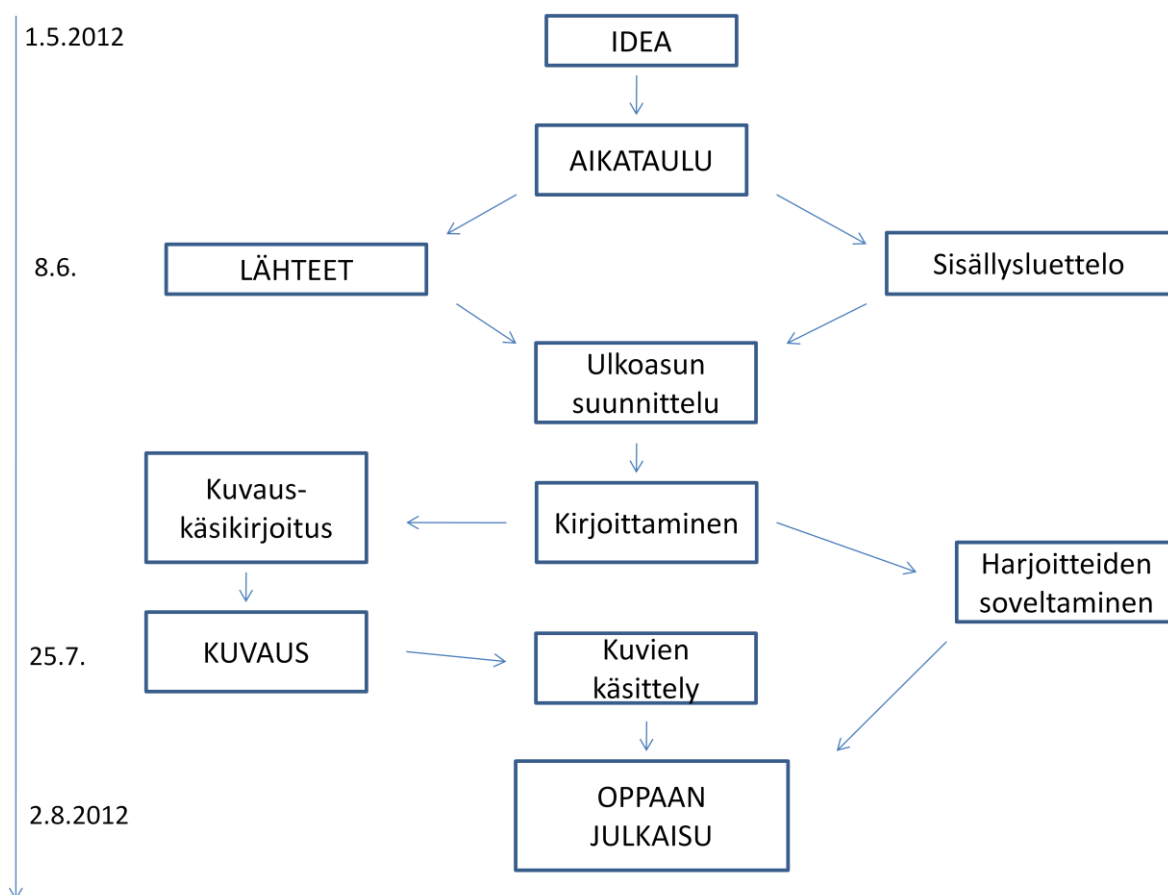
Opas tuntui ajatuksena hyvältä, sillä aihe on ajankohtainen. Seniorit ovat kasvava kohderyhmä ja he tarvitsevat paljon liikuntapalveluja ja ohjausta toimintakyvyn ylläpitämiseksi. Aihe on näin ollen myös tärkeä. Aiheeseen liittyviä opinnäytetöitä on kuitenkin tehty jonkin verran aikaisemminkin. Oppaan sisältö painottui kuitenkin lähinnä ohjaamisen taitoon, mille muut vastaavat työt eivät ole antaneet niin suurta painoarvoa.

Työ aloitettiin toukokuussa 2012. Vaikka teoriaosio on suositeltavaa tehdä ensin, oppaan kiireellisen aikataulun vuoksi jouduttiin aloittamaan itse oppaasta. Työ aloitettiin hahmottamalla oppaan sisällysluettelo ja poimimalla lähteitä. Tämän jälkeen sisältöä alettiin rakentaa sisällysluettelon ympärille hahmottamalla oppaan rakennetta. Rakenteessa tuli miettiä, millä tavalla tärkeät asiat nostetaan esille, millaisia laatikoita käytetään ja minkälaisia kuvia sekä oppaan kirjoitusasu. Näiden perusteella lähdettiin työstämään opasta kirjoittamalla työtä eteenpäin. Heinäkuun lopussa, kun opas oli saatu aineistollisesti valmiiksi, suunniteltiin kuvaus sekä sovellettiin oppaan harjoitteita kaikille sopiviksi. Ennen kuvausta tuli miettiä, missä kuvataan, mitä kuvataan, millaisia liikkeitä kuvataan ja mistä kuvakulmasta. Kuvaushenkilöiden kanssa tavattiin päivää ennen varsinaista kuvapäivää. Kuvattavat harjoitteet opeteltiin sekä mietittiin, millainen olisi sopiva vaatetus ja missä kuvaus suoritettaisiin. Kuvien ottamisen jälkeen kuvat liitettiin työhön ja kirjoitettiin harjoitteiden kuvaukset.

Heinäkuun lopussa valmis opas käytiin läpi ja tehtiin siihen vielä muutamia muutoksia. Opas julkaistiin 2.8.2012 Kouvolan kaupungin vertaisohjaajakoulutuksessa. Teoriaosio-

ta lähdettiin rakentamaan oppaan teon jälkeen, jossa syvennyttiin oppaassa käsiteltäviin aiheisiin. Taustaosan tarkoituksena on avata ja tarkentaa aiheita vielä laajemmin.

Produktin työprosessin kuvaus:



Opas sisältää paljon liikkeiden kuvauksia kuvien kanssa. Vaikka ohjaajan oman mielikuvituksen käyttö ja persoonan tuominen tunneille on tärkeää, on aloittavalla ohjaajalla vielä hyvin suppea liikepankki. Valmiit liikkeet auttavat alkuun ja antavat helpotusta tunnin suunnittelussa. Useasta harjoitteesta on lisätty variaatioita seisten ja istuen, jolloin ohjaaja saa kuvan millä tavalla liikkeitä voidaan soveltaa kaikille sopiviksi.

8 Työn tarpeellisuus

Opas on tullut käyttöön Kouvolan kaupungin vertaisohjaajakoulutukseen elokuusta 2012 lähtien. Työstä on saatu paljon palautetta ja palaute on ollut suurimmassa määrin positiivista. Moni vertaisohjaaja kertoo käyvänsä opasta läpi ennen omaa ohjausta ja kerää sieltä vinkkejä ja erilaisia harjoitteita tunnille. Ohjaajat kokevat myös tarpeelliseksi eri sairauksien ja rajoitusten kuvaukset. "Opas on riittävän kattava, mutta kuitenkin sopivan lyhyt", sanoo yksi palautteen antajista.

Työtä käytetään tällä hetkellä vain Kouvolassa, mutta se voisi toimia kehittämään myös muiden kaupunkien vertaisohjaajatoimintaa. Oppaasta voi hyötyä myös muut aloittelevat ohjaajat ja aiheesta kiinnostuneet. Vaikka samantapaisia töitä on tehty aikaisemmin, niin työ koetaan tarpeelliseksi Kouvolassa.

Senioriliikunta on aiheena hyvin ajankohtainen. Senioreiden määrä lisääntyy kun suuret ikäluokat ikääntyvät ja jäävät eläkkeelle. Liikunnanohjauksella on ikääntyneiden terveyden ja toimintakyvyn kannalta tärkeä rooli. Liikunnan avulla ikääntynyt pystyy säilyttämään hyvän toimintakyvyn ja mahdollistaa itselleen itsenäisen elämän, jolloin avun tarve pienenee. Toimintakyvyn säilyttyä hyvänä pitkään on muiden sosiaali- ja terveystalveluiden tarve vähäisempää.

Opas antaa mahdollisuuden kouluttautua ohjaajaksi vielä seniori-iällä. Moni eläkkeelle jäänyt seniori omaa vielä hyvän toimintakyvyn. Vertaisohjaajatoiminta tuo uutta tekemistä arkeen sekä antaa tunteen, että on tarvittu. Vertaisohjaajatoiminnalla voidaan myös ylläpitää liikuntaryhmien riittävä määrä kysyntään nähden.

9 Vertaisohjaajanopas senioriliikuntaan

Vertaisohjaajanopas senioriliikuntaan perustuu rakenteeltaan ja tietopohjaltaan taustaosaan. Taustaosan tarkoituksena on tarkentaa oppaan asioita ja syventää tietopohjaa. Taustaosassa siis syvennetään niitä oppaan osa-alueita, jotka vaativat syvempää tietopohjaa sekä aiheita, jotka ovat oleellisia oppaan aiheeseen nähden. Opas käsittelee senioriliikuntaa pohjautuen neljään osaan, liikunta ja ikääntyminen, ikääntymisen tuomat muutokset, liikunnanohjaus vertaisille sekä senioriliikunta.

Liikunta ja ikääntyminen osio sisältää teoriaa seniorille sopivasta liikunta-annoksesta, liikunnan tavoitteista sekä ikääntyneiden yleisimmistä sairauksista ja niiden vaikutuksista liikuntaan. Ihminen ikääntyessään muuttuu niin fyysisesti, psyykkisesti kuin sosiaalisestikin. Ikääntymisen tuomat muutokset -osio käy läpi näitä muutoksia ja niiden vaikutuksia liikuntaan. Oppaan erityinen painotus on liikunnanohjauksen taidossa. Liikunnanohjaus vertaisille -osio sisältää ohjauksellisia huomioita, turvallisuus tekijöitä sekä alan sanastoa. Toinen suuri painotus oppaassa on senioriliikunta -osiossa. Tässä osiossa keskitytään liikuntamuotojen perusteisiin, liikepankkiin ja harjoitteiden soveltamiseen sekä huomioon otettaviin seikkoihin.

Opas on siis kaiken kaikkiaan perus ohjaamisen taitoon perustuva opas senioriliikuntaan. Oppaasta löytyy tarpeellista tietoa aloittelevalle ohjaajalle ja sopii oppaaksi monelle senioriliikuntaa ohjaavalle. Opas painottuu erityisesti senioreihin, mutta varmasti tietoperustaa voi hyödyntää myös lasten, nuorten ja aikuisten liikunnassa.

Oppaan sisällysluettelo kulkee seuraavasti:

Johdanto

Liikunta ja ikääntyminen

Liikuntasuositus

Tavoitteet

Sairaudet

Ikääntymisen tuomat muutokset

Fyysinen vanheneminen

Psyykkinen ja sosiaalinen vanheneminen

Liikunnanohjaus vertaisille

Suunnittelu

Ohjaaminen

Menetelmät

Ryhmän edessä

Hyvä ohjaaja

Musiikki

Turvallisuus

Alan sanastoa

Senioriliikunta

Alkulämmittely

voimaharjoittelu

Kuntosaliharjoittelu

Lihaskuntojumppa

Tuolivoimistelu

Tasapainoharjoittelu

Venyttely

10 Pohdinta

Työn tuloksena syntyi vertaisohjaajaopas senioriliikuntaan. Oppaassa käsitellään ohjaamisen taitoa senioreiden näkökulmasta. Opas etenee loogisesti yleisestä tietopohjasta kohti keskeistä aihetta, ohjaamista. Oppaan alussa käsitellään ikääntyneiden liikuntaa, sen tavoitteita, yleisimpiä senioreiden sairauksia sekä muutoksia, mitkä ikääntyminen tuo mukanaan. Tämän jälkeen oppaassa käsitellään ohjaamista yleisesti, sen suunnittelamista ja toteuttamista, ohjaus menetelmiä, riskejä ja turvallisuus asioita, ohjaajana toimimista sekä alan sanastoa. Lopussa vielä esitellään ohjattavat lajit, mihin on sisällytetty käytännön harjoitteita ja huomioitavia seikkoja senioriryhmää ohjattaessa.

Taustaosa syventää oppaan sisällön tietopohjaa. Taustaosassa käsitellään erityisesti ne oppaan osa-alueet, mitkä opinnäytetyön aiheen kannalta ovat tärkeitä sekä aiheita mitkä jäivät oppaassa tietopohjaltaan suppeaksi. Esimerkiksi ikääntymisen tuomat muutokset ja yleisimmät sairaudet käsitellään oppaassa lyhyesti ja näihin teemoihin paneudutaan taustaosassa tarkemmin. Alkulämmittely, voimaharjoittelu, kestävyysharjoittelu, tasapaino ja venyttely saavat molemmissa suuren painoarvon, niin oppaassa kuin taustaosassa, sillä ne ovat kantava teema koko opinnäytetyössä. Ohjaamisen taidossa taustaosassa painotetaan tunnin suunnitteluun, ohjaustilanteeseen, erilaisiin ohjausmenetelmiin sekä liikunnan turvallisuuskysymyksiin. Opas käsittelee ohjaamisentaidon hyvin laajasti, josta johtuen taustaosassa se jätetään vähemmälle huomiolle.

Toimeksiantajalla ei alussa ollut vielä tarkkaa visiota oppaasta. Sisältö määräytyi pääsääntöisesti yhteisen palaverin yhteydessä. Alun keskusteluiden jälkeen työ toteutettiin itsenäisesti. Toimeksiantaja antoi kohtuullisen vapaat kädet oppaan toteuttamiseksi, jolloin ajoittain oli vaikeuksia päättää onko asia oppaassa tarpeellinen ja miten jotkin rakenteelliset seikat tulisi toteuttaa. Ennen ensimmäistä koulutusta, heinäkuun lopussa 2012, pidettiin vielä palaveri, jossa valmis työ käytiin läpi ja tehtiin siihen pieniä muutoksia ja lisäyksiä.

Toimeksiantajan panos työn tekemisessä oli olosuhteisiin nähden kuitenkin hyvä. Jälkikäteen palautekin on ollut positiivista. Oppaan tekemisessä apuna olivat vanhat koulutusmateriaalit. Niiden pohjalta kirjoittaminen oli osaltaan helppoa, vaikkakin vanhat

materiaalit käsittelivät vain hyvin pienen osan lopullisen oppaan sisällöstä. Vanhoissa materiaaleissa on keskitytty lähes ainoastaan ohjattavien lajien kuvauksiin ja nyt päädyttiin siirtämään koulutuksen painopistettä ohjaamisen taitoon, sekä lisättiin taustatietoa ikääntyneestä ihmisestä. Seniorit ryhmänä vaativat ohjaajalta vahvaa tietotaitoa, joten faktapaketti senioreista ryhmänä koettiin hyvänä lisäyksenä koulutusmateriaaliin. Opas sai paljon positiivista palautetta koulutukseen osallistuneilta vertaisohjaajilta. Nyt kaikki tarpeellinen informaatio on yksien kansien sisällä ja tiedon löytää nopeasti ja helposti. Tämän takia opasta lähdettiin työstämään ja se nähtiin tarpeellisena kehittämään Kouvolan kaupungin seniorivertaisohjaajatoimintaa.

Opasta voitaisiin hyödyntää myös muissa kaupungeissa ja kunnissa. Senioreiden määrän kasvaessa sekä elinajanodotteen noustessa liikunnan merkitys lisääntyy. Liikunnan avulla seniori pysyy terveenä ja säilyttää fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakykynsä. Näin ollen hoidon tarve vähenee ja mahdollistaa pidemmän itsenäisen elämän ilman ulkopuolista tukea. Senioreita on kuitenkin enemmän kuin liikuntapalveluita on mahdollista järjestää ja liikuntaryhmien koot kasvavat suuriksi. Vertaisohjaajien tarve on suuri, jotta liikuntaa voidaan tarjota riittävästi tarpeeseen nähden.

Vertaisohjaaja toimii ryhmän ohjaajana tai sijaisena aina tarvittaessa. Monelle ikääntyneelle on pienempi kynnys osallistua tunnille, jonka ohjaa ikääntynyt vertainen. Senioriohjaaja ymmärtää ehkä paremmin vertaistensa elämäntilanteita ja pystyy samaistumaan ohjattaviinsa helpommin kuin nuori ohjaaja. Vertaisohjaajatoiminnalla parannetaan myös näiden ohjaajien elämänlaatua. Vertaisohjaaja saa lisää tekemistä arkeen ja ryhmäläisistä voi muodostua uusia ystäviä ohjaajalle.

Kaikki lähteet eivät olleet asioista aina samaa mieltä. Esimerkiksi maksimi- ja nopeusharjoittelusta ilmeni eriäviä mielipiteitä. Karvisen (2005) mielestä maksimi- ja nopeusvoima harjoittelua tulisi välttää seniori-ikäisillä, sillä tarve on pieni ja riskit harjoittelussa ovat suuria. Sakari-Rantala (2004) taas oli täysin poikkeavaa mieltä ja kertoo maksimi-voimaharjoittelun oleva ehdottoman tärkeä harjoitusmuoto senioreilla, sillä tämä voimantuottotapa heikentyy nopeasti. Sakari-Rantala (2004) ei myöskään pois sulje nopeusharjoittelua. Venyttelymenetelmistä ilmeni myös toisistaan eriäviä mielipiteitä. Karvonen (2005) puhuu aktiivisten venyttelyharjoitusten puolesta, missä vastavaikuttajalihas

osallistuu liikkeeseen. Kun taas Aalto (2009) kannattaa staattisia paikallaan pysyviä venytyksiä, jossa kaikki kehon lihakset pääsisivät olemaan mahdollisimman rentoutuneina.

Senioriliikunta on hyvin laaja alue. Kirjallisuutta ja tietoa löytyy paljon. Vaikeinta opinnäytetyössä olikin aiheen rajaus. Miten aiheesta saadaan tarpeeksi suppea, mutta kuitenkin riittävän kattava avaamaan avain asiat senioriliikuntaan liittyen. Työn tehtyä jäi mietityttämään onko aihe niin laaja, että on pystynyt käsittelemään aihealueita vain pinta-olosuhteissa, eikä syventyä spesifisti mihinkään. Aiheena kuitenkin on senioriliikunta josta tulisi antaa mahdollisimman kattava perustietopohja uusille ohjaajille, minkä takia syvempää pohdintaa tietyistä alueista ei ole tehty. Myös taustaosan ja oppaan erot tuottivat päänvaivaa. Taustaosa on käsitelty erityisesti niitä asioita mitkä ovat jääneet vähemmälle huomiolle itse oppaassa. Olisiko kuitenkin ollut järkevämpi paneutua tarkemmin juurikin oppaan pääpainopisteisiin myös taustaosassa.

Aihe on laaja ja uusia ideoita opinnäytetyön jatkamiseksi on paljon. Esimerkiksi opinnäytetyöhön voitaisiin liittää osio liittyen erilaisiin tutkimuksiin ja testausmenetelmiin. Opinnäytetyötä voitaisiin jatkaa esimerkiksi senioreiden kunnan testaamisesta erilaisin menetelmin. Vertailla erilaisia menetelmiä tai valita yksi menetelmä ja testata minkälainen testi on ja miten se toimii, minkälaisia ongelmia ja mitä parannettavaa testistössä olisi. Aiheena uudelle opinnäytetyölle voisi olla myös alkukysely, missä kävisi ilmi kaikki tarpeellinen tieto mitä liikunnanohjaajan on hyvä tietää uudesta ryhmäläisestä.

Opinnäytetyön voisi myös kohdistaa jollekin tietylle ikääntyneiden kohderyhmälle, kuten osteoporoosia sairastavien liikunta, liikunta ja korkea verenpaine tai ikääntyneiden mielenterveys. Näiden myötä aihe olisi rajattu tarkemmin kuin tässä työssä. Tällaiset kohdentavat ja yhteen aihealueeseen syventävät opinnäytetyöt antaisivat laajempaa ja tarkempaa tietoa juuri kyseisen osa-alueen liikunnasta, mikä voisi auttaa sellaisia vertaisohjaajia, joiden ryhmä on suunnattu erityisesti tietylle kohderyhmälle. Tässä opinnäytetyössä ei käsitelty lainkaan uintia. Uinti on yksi suosituimpia ja turvallisimpia senioreiden liikuntamuotoja. Uinnin pois jättämisen perusteena on se, koska Kouvolan kaupungin vertaisliikuntaohjaajat eivät ohjaa vesijumppaa tai muuta vesiaktiiviteettiä. Uinnista voitaisiin rakentaa kattava senioriliikuntaan liittyvä opas. Mistä löytyy käytän-

nön ohjeita ja vinkkejä itse uimiseen ja vesijumppaan. Uinnista on toisaalta tehty jo aikaisemmin varsin paljon erilaisia opinnäytetöitä ja tietopohjaa on runsaasti.

Lähdemateriaalia on paljon. Suurin osa lähteistä tulee alan luotettavimmista tietokirjoista ja kootuista teoksista. Myös Internet-lähteitä on käytetty jonkin verran luotettavilta lähdepohjilta, kuten UKK-instituutti, Suomen liikunta ja urheilu ja Duodecium. Lähteet ovat pääsääntöisesti suomalaisia, mutta mukaan lukeutuu myös muutama ulkomaalainen lähde, mikä lisää tietopohjan kansainvälistä luotettavuutta. Ulkomaalaisia lähteitä olisi voitu käyttää enemmänkin. Suomi on kuitenkin yksi ikääntyneiden liikunnan edelläkävijä maa ja suomalaista materiaalia löytyy runsaasti. Yleispiirteiltään lähteet ovat monipuolisia ja luotettavia.

Työn tekeminen prosessina vei noin puolivuotta. Työtä kirjoitettiin lähes joka päivä hieman eteenpäin. Työn tekeminen vaati pitkäjänteisyyttä, paljon lähdemateriaaleihin tutustumista ja erilaisten näkökulmien poimimista sekä paljon yksinäisiä tunteja. Työ tehtiin yksin kotoa käsin, jolloin joudutaan liimautumaan tuoliin kiinni. Kun aikaa oli varattu tarpeeksi, ei yhden päivän työtaakka koidu liian suureksi.

Vastaavanlaisia töitä on tehty aikaisemminkin, kuten Maria Ristimäen liikkumalla iki-liikkujaksi - opas senioriliikuntaa ohjaaville. Työssä on paljon samaa kuin tässäkin, mutta Ristimäen työ painottuu enemmän määrin senioreihin väestönä ja liikkujina. Tämä Vertaisohjaajaopas senioriliikuntaan työn painopiste näkyy taas ohjaamisessa ja ohjaamisen taidossa. Tämä työ on suunnattu erityisesti vertaisohjaajille ja vasta aloittaville ohjaajille, joilla ei ole tarvittavaa ohjauksellista tietotaitoa. Ristimäen työ on suunnattu alan opiskelijoille, joilla on jo olemassa perustausta ohjaamiseen. Senioriliikunnasta on tehty myös muita töitä, joiden taustaosassa viitataan myös senioreihin väestönä, ikääntyneen muutoksiin sekä liikunnan suosituksiin yleisellä tasolla, mutta nämä työt eivät viittaa ohjaamiseen lainkaan. Senioriliikunnan ohjaamiseen liittyviä opinnäytetöitä on tehty vähemmän. Hanna Pakarisen työssä, Liikunnan ja vertaisryhmän vaikutukset pienluokan oppilaiden liikuntataitojen ja sosiaalisten taitojen oppimiseen, paneuduttiin lasten ohjaamiseen mikä osaltaan taas eroaa senioriväestön ohjaamisesta.

Vertaisohjaajaopas on liitetty muokattuna työn loppuun. Vertaisohjaajien käytössä oleva opas on A4 kokoisina sivuina. Tähän työhön se on liitetty A3 kokoisena, myös sivun asetteluja on hieman muutettu. Tähän päädyttiin sen takia, ettei opinnäytetyöstä tulisi liian pitkä ja paksu. Jokainen työn lukija saa kuitenkin käsityksen oppaasta ja sen rakenteesta vaikka teksti on pientä.

Opinnäyteprosessi oli osaltaan haastava, mutta opettava. Työ on opettanut enimmäkseen kärsivällisyyttä ja pitkäjänteisyyttä. Työ ei olekaan yhdessä hetkessä valmis, vaan vaatii usean päivän, jopa usean kuukauden intensiivistä työskentelyä. Turhautumisen hetkiä tuli, mutta muutaman päivän tauon jälkeen saatiin uutta virtaa kirjoittamiseen. Aikaa työn tekemiseen on hyvä varata riittävästi, näin ollen stressi ei ehdi kasvaa liian suureksi. Riittävä aika myös mahdollisti ajatuksen kypsymisen. Tämän työn tekemiseen kului aikaa kuusi kuukautta ja se tahti tuntuu sopivalta. Ihmiset ovat tietysti erilaisia, jotkut haluavat kirjoittaa työn yhdellä istumalla, mutta silloin ajattelu ei ehdi kypsyä. Kuuden kuukauden ajan kun pyörii saman työn parissa, ehtii oma ajattelu kehittyä ja muodostua laaja ja moniulotteinen käsitys aiheesta. Työn tekeminen on opettanut myös itsenäisyyttä sekä kehittänyt kirjoitustaitoa ja ajattelua.

Työ aloitettaisiin ehdottomasti taustaosan rakentamisesta, jos se tehtäisiin uudestaan. Taustaosaa tehdessä aihe vasta kunnolla avautuu ja ymmärtää asiat paremmin. Opinnäytetyö prosessi myös jätettäisiin syksy tai kevätkaudelle, eikä tehtäisi kesäaikana. Tällöin koulusta saa enemmän tukea ja vastauksia mieltä askarruttaviin kysymyksiin.

Lähteet

Aalto, R., Antikainen, S., Tanskanen, R. 2007. Kunto-ohjaajan opas. WSOY-pro/Docendo. Jyväskylä.

Aalto, R. 2009. Liikkeelle. Hyvänolon opas senioreille. WSOYpro/Docendo. Jyväskylä.

Ahvo, L., Käyhty, M. 2001. Dementoituneiden ikäihmisten tasapaino- ja kävelykoulu. Teoksessa Suominen, M., Kannus, P., Käyhty, M., Ahvo, L., Rahikainen, M-L., Kaikkonen, H., Timonen, L., Koivula, M., Berg, T., Salmelin, M. & Jalkanen-Mayer, A. (toim.). Ikääntyvien liikunta, terveys ja toimintakyky, s.73-96. VK-kustannus. Lahti.

Alaranta, M., Seppälä, K. & Koskue, V. 2009. Murtumatta mukana – Lujuutta liikkumalla. Helsinki: Multiprint.

Alèn, M., Kukkonen-Harjula, K., Kallinen, M. 1997. Ikääntyvien terveyden ja toimintakyvyn arviointi sekä liikuntaneuvonnan periaatteet. Teoksessa Era, P. (toim.). Ikääntyminen ja liikunta. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 108, s. 63-76. LIKES-tutkimuskeskus. Jyväskylä

Autio, T., Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Edita. Helsinki.

Beyschlag, R. 1996. Ikäihmisten liikuntaa leikkimielisesti. Oy Edita Ab. Helsinki.

Heikinaro- Johansson, P., Hirvensalo, M., 2007. Liikunnanopetuksen suunnittelu. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P., Huovinen, T. (toim.). Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan, s. 94-113. WSOY. Helsinki.

Heikkinen, E. 1997. Iäkkäiden ihmisten terveys, toimintakyky ja elämänlaatu. Teoksessa Era, P. (toim.). Ikääntyminen ja liikunta. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 108, s. 1-13. LIKES-tutkimuskeskus. Jyväskylä.

Heikkinen, E. 2005. Keski-ikäisten ja iäkkäiden liikunta. Teoksessa Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. (toim.). Liikuntalääketiede, s.184-201. DUODECIM. Helsinki.

Hirvensalo, M. 2002. Liikuntaharrastus iäkkäänä. Yhteys kuolleisuuteen ja avuntarpeeseen sekä terveydenhuolto liikunnan edistäjänä. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä.

Huttunen, J. 2012a. Mitä terveys on?. DUODECIUM. Luettavissa:

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00903. Luettu: 09.10.2012.

Huttunen, J. 2012b. Elinikä ja elinajanodote. Eliniän kehitys Suomessa. DUODECIUM. Luettavissa:

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_osio=&p_teos=dlk&p_artikkeli=dlk01025. Luettu: 17.10.2012.

Jalkanen-Meyer, A. 2001. Shiatsu itsehieronta ja syvävenytykset. Teoksessa Ahvo, L., Berg, T., Jalkanen-Meyer, A., Kaikkonen, H., Kannus, P., Timonen, L., Koivula, M., Käyhty, M., Rahikainen, M., Salmelin, M., Suominen, M. (toim.). Ikääntyvien liikunta, terveys ja toimintakyky, s. 333-359. VK-kustannus Oy. Lahti.

Kaikkonen, H. 2001. Sykeohjattu liikunta ja kuntosaliharjoittelu ikääntyneillä. Teoksessa Ahvo, L., Berg, T., Jalkanen-Meyer, A., Kaikkonen, H., Kannus, P., Timonen, L., Koivula, M., Käyhty, M., Rahikainen, M., Salmelin, M., Suominen, M. (toim.). Ikääntyvien liikunta, terveys ja toimintakyky, s. 219-242. VK-kustannus Oy. Lahti.

Kalaja, S. 2012. Staattinen venyttely ja lajispesifi alkulämmittely. Valmentaja, 3, 2012, s. 20-22.

Kallinen, M., Alèn, M. 1994. Sports-related injuries in elderly men still activity in sports. Luettavissa:

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1332159/?page=1>. Luettu: 25.09.2012.

Kannus, P. 2001. Liikunnan merkitys osteoporoosin, kaatumisen ja osteoporoottisten murtumien ehkäisyssä. Teoksessa Ahvo, L., Berg, T., Jalkanen-Meyer, A., Kaikkonen, H., Kannus, P., Timonen, L., Koivula, M., Käyhty, M., Rahikainen, M., Salmelin, M., Suominen, M. (toim.). Ikääntyvien liikunta, terveys ja toimintakyky, s. 61-69. VK-kustannus Oy. Lahti.

Kannus, P. 2006. Nivelrikko. Teoksessa Fogelholm, M. & Vuori, I. (toim.). Terveyslääkintä, s.135-139. DUODECIM. Helsinki.

Karvinen, E. 2005. Iloisesti ikääntyen. Ikääntyvien liikunnalliset harjoitteet. 3. painos. VK-kustannus Oy. Lahti.

Kivelä, S-L. 2003. Vanhusten masennustilat. Teoksessa Tilvis, R., Hervonen, A., Jäntti, P., Lehtonen, A. & Sulkava, R. (toim.). Geriatria, s.111-120. DUODECIM. Helsinki.

Koskinen, S., Aalto, L., Hakonen, S., Päivärinta, E. 1998. Vanhustyö. Gummerrus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Kujala, U. 2005. Nivelrikko ja nivelreuma. Teoksessa Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. (toim.). Liikuntalääketiede, s.303-309. DUODECIM. Helsinki.

Kukkonen-Harjula, K., Kallinen, M., Alèn, M. 1997. Ikääntyvien terveyden ja toimintakyvyn arviointi sekä liikuntaneuvonnan periaatteet. Teoksessa Era, P. (toim.). Ikääntyminen ja liikunta. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 108, s.63-76. LIKES-tutkimuskeskus. Jyväskylä.

Kukkonen-Harjula, K., Kallinen, M., Alèn, M. 1997. Liikunta osana keskeisten kansantautien hoitoa ja kuntoutusta. Teoksessa Era, P. (toim.). Ikääntyminen ja liikunta. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 108, s. 77-140. LIKES-tutkimuskeskus. Helsinki.

Kukkonen-Harjula, K., 2011. Metabolinen oireyhtymä ja tyypin 2 diabetes. Teoksessa Fogelholm, M., Vuori, I., Vasankari, T. (toim.). Terveyslääkintä, s. 124-130. 2. Uudistettu painos. Kustannus Oy Duodecium. Helsinki.

- Lehmuspuiisto, V., Åkerblom, S. 2007. Iäkkäiden ihmisten liikuntapaikkojen suunnittelu. Rakennustieto Oy. Vammala
- Mero, A. 2007. Fyysisten ominaisuuksien harjoittaminen ja seuranta. Teoksessa Mero, A., Nummela, A., Keskinen, K., Häkkinen, K. (toim.). Urheiluvalmennus, s. 241-380. 2. painos. VK-kustannus Oy. Lahti.
- Numminen, P., Laakso, L. 2010. Liikunnan opetusprosessin ABC. 10. painos. Liikuntatieteiden laitos. Jyväskylä.
- Nupponen, R. 2006. Masennus ja ahdistuneisuus. Teoksessa Fogelholm, M. & Vuori, I. (toim.). Terveysliikunta, s.150-158. DUODECIM. Helsinki.
- Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L., Ruoppila, I. 2008. Ihmisen psykologinen kehitys. WSOY. Helsinki
- Oikarinen, U., Koivumäki, K. 1997. Eläkeläisten asema urheilu- ja liikuntajärjestelmässä sekä liikunnallisessa kuntoutuksessa. Teoksessa Era, P. (toim.). Ikääntyminen ja liikunta, s.165- 174. LIKES-tutkimuskeskus. Jyväskylä.
- Rantamaa, P., Pohjolainen, P. 1997. Ikääntyvien liikunta - mitä se on?. Teoksessa Era, P. (toim.). Ikääntyminen ja liikunta, s. 183 - 196. LIKES-tutkimuskeskus. Jyväskylä.
- Rasinhao, M., Hirvensalo, M. 2007. Ikääntyvien liikunta. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P., Huovinen, T. (toim.). Näkökulmia liikuntapedagogikkaan, s. 78-91. WSOY. Helsinki.
- Rehunen, S. 1997. Terveys ja liikunta. VK-kustannus Oy. Lahti.
- Reunanen, A. 2005. Verenkiertoelinsairaudet. DUODECIUM. Luettavissa: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=suo00025. Luettu: 18.10.2012

Rissanen, L. Hoitotieteen- ja terveyshallinnon laitos, Oulun yliopisto. 2000. Vanhenevien ihmisten kotona selviytyminen. Yli 65-vuotiaiden terveys, toimintakyky ja sosiaali- ja terveystalvelujen koettu tarve. Luettavissa:

<http://herkules oulu.fi/isbn9514254414/html/x224.html#AEN315>. Luettu: 19.9.2012.

Ruikka, I., Sourander, L., Tilvis, R. 1992. Vanheneminen ja sairaudet. WSOY. Juva.

Ruoppila, I. 2002. Psykkisen toimintakyvyn tukeminen. Teoksessa Heikkinen, E., Marin, M. (toim.). Vanhuuden voimavarat, s. 119-150. Tammi. Helsinki.

Ruuskanen, J. 1997. Omaehtoisen sekä ohjatun liikunnan suunnittelu, toteutus ja arviointi. Teoksessa Era, P. (toim.). Ikääntyminen ja liikunta, s. 141-164. LIKES-tutkimuskeskus. Jyväskylä.

Sakari-Rantala, R. 2003. Iäkkäiden ihmisten liikunta- ja kuntosaliharjoittelu. Iäkkäiden ihmisten terveysliikunnan tutkimustyö tuotteistuksen tukena -hanke. 2. korjattu painos. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 142. LIKES-tutkimuskeskus. Jyväskylä.

Sakari-Rantala, R. 2004. Ikääntyneiden kuntosaliharjoittelu. Perusteita ja käytännön ohjeita. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 161. LIKES-tutkimuskeskus. Jyväskylä.

Salminen, U., Karvinen, E. (toim.). 2010. Voimaa ja varmuutta itsenäiseen elämään. Iäkkäiden voima- ja tasapainoharjoittelu. Ikäinstituutti. Helsinki.

Sulkava, R. 2003. Neurologiset sairaudet. Teoksessa Tilvis, R., Hervonen, A., Jäntti, P., Lehtonen, A. & Sulkava, R. (toim.). Geriatria, s.72-101. DUODECIM. Helsinki.

Suomen liikunta ja urheilu ry, Suomen kuntoliikuntaliitto Kunto ry 2008. Senioriliikuntatutkimus 2007-2008. Luettavissa:

<http://www.sl u.fi/@Bin/2743604/Senioriliikuntatutkimus-2008-yhteenveto.pdf>. Luettu: 11.09.2012.

Suominen, H. 1997. Kehon rakenteen ja fyysisen suorituskyvyn muutokset anhetessa ja liikunta. Teoksessa Era, P. (toim.). Ikääntyminen ja liikunta, s. 17-48. LIKES-tutkimuskeskus. Jyväskylä.

Suominen, M. 2001. Ikäihmisen ravitsemus. Teoksessa Ahvo, L., Berg, T., Jalkanen-Meyer, A., Kaikkonen, H., Kannus, P., Timonen, L., Koivula, M., Käyhty, M., Rahikainen, M., Salmelin, M., Suominen, M. (toim.). Ikääntyvien liikunta, terveys ja toimintakyky, s. 11-60. VK-kustannus Oy. Lahti.

UKK-instituutti 2012. Terveysliikuntasuosituksset. Liikuntapiirakka yli 65-vuotiaille.

Luettavissa:

http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikuntasuosituksset/liikuntapiirakka_yli_65-vuotiaille. Luettu: 11.09.2012

Uotinen, V., Suutama, T., Raitanen, T. 2004. Persoonallisuuspsykologian näkökulmia ikääntymiseen. Teoksessa Raitanen, T., Hänninen, T., Pajunen, H., Suutama, T. (toim.). Geropsykologia. Vanhenemisen ja vanhuuden psykologia, s. 109-131. WSOY. Porvoo.

Vanhanen, H. 2003. Kohonnut verenpaine. Teoksessa Tilvis, R., Hervonen, A., Jäntti, P., Lehtonen, A. & Sulkava, R. (toim.). Geriatria, s.63-67. DUODECIM. Helsinki.

Van Norman, K.A. 2010. Exercise and Wellness for Older Adults. Champaign: Human Kinetics.

Vilkko-Riihelä, A., Laine, V. 2005. Mielen maailma 2. Kehityopsykologia. WSOY. Helsinki.

Vuori, I. 2006. Ikääntyvät ja vanhukset. Teoksessa Fogelholm, M., Vuori, I. (toim.). Terveysliikunta, s.171-185. DUODECIM. Helsinki.

Välimäki, M. Osteoporoosi. DUODECIUM. Luettavissa:

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=seh00160. Luettu:

18.10.2012.

Liitteet

Liite 1. Työvaiheiden sisältö ja aikataulu

Työvaiheiden sisältö ja aikataulu

Ma 14.5 → Opinnäytetyön aiheen suunnittelu palaveri yhdessä Kouvolan kaupungin liikuntatoiminnan palvelupäällikön

Lähdeluettelon laadintaa

Suunnittelua Kouvolan kaupungin liikunnanohjaajien kanssa:

Pe 08.6 → Työn sisällön suunnittelu - sisällysluettelo

Ke 13.6 → Rakenteiden hahmottaminen ja muokkaaminen jo tehdystä työstä

Ke 20.6 → Sisällysluettelon läpikäynti ja muokkaus

Oppaan työstämistä itsenäisesti

Kuvaustyö:

Pe 20.7 → Kuvien suunnittelu (mitä liikkeitä, mistä kuvakulmasta, missä kuvataan)

Ti 24.7 → Kuvattavien henkilöiden ohjaaminen, liikkeiden harjoittelu

Ke 25.7 → Kuvaus

To 26.7 → Kuvien käsittely ja liittäminen oppaaseen

Oppaan viimeistely - Tapaaminen Kouvolan kaupungin liikunnanohjaajien kanssa:

Ti 31.7 → Opas käydään läpi, tehdään viimeiset muutokset ja korjaukset

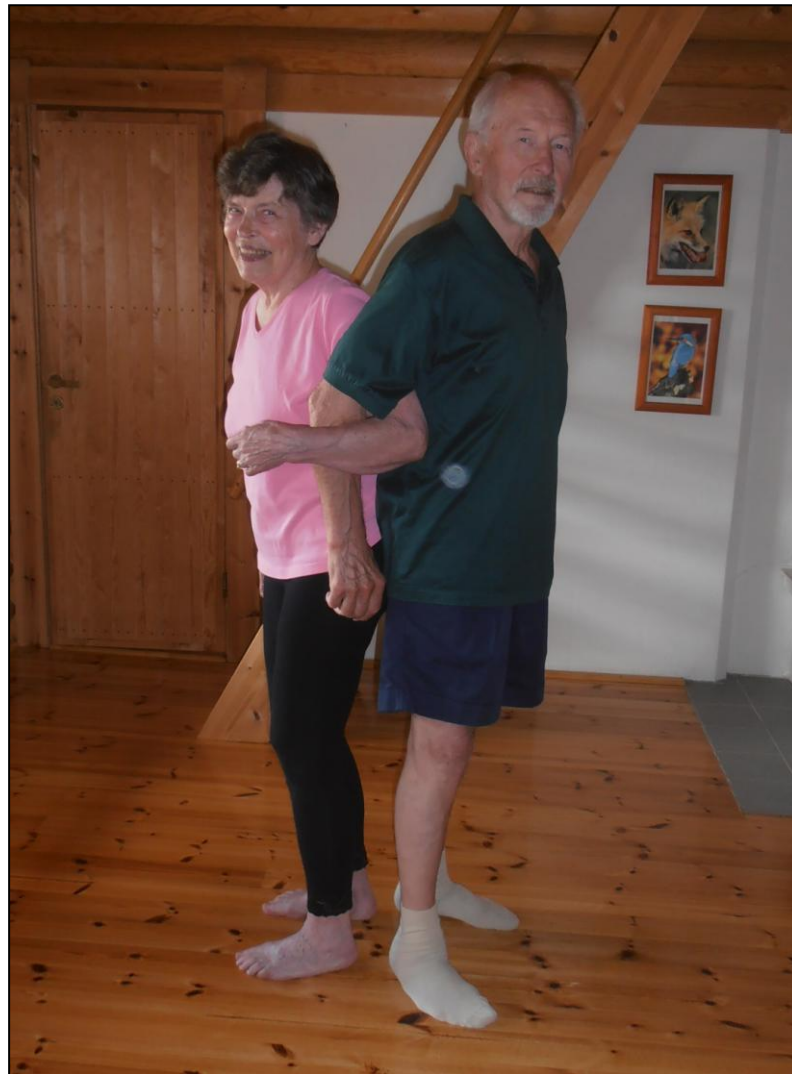
To 2.8 → Opas täysin valmis

Pe 3.8 → Ensimmäinen vertaisliikuntaohjaaja -koulutus, missä opasta käytetään oppimateriaalina

Työtä kirjoitettiin heti ensimmäisestä työn sisällön suunnittelupalaverista lähtien.

Liite 2. Vertaisohjaajaopas senioriliikuntaan - Kouvolan kaupunki

Vertaisohjaajanopas senioriliikuntaan - Kouvolan kaupunki



Sisällys

1 Johdanto.....	2
2 Liikunta ja ikääntyminen.....	2
2.1 Liikuntasuositus	2
2.2 Tavoitteet	3
2.3 Sairaudet.....	3
3 Ikääntymisen tuomat muutokset	4
3.1 Fyysinen vanheneminen.....	4
3.2 Psykkinen ja sosiaalinen vanheneminen	4
4 Liikunnanohjaus vertaisille	5
4.1 Suunnittelu.....	5
4.2 Ohjaaminen	5
4.3 Menetelmät:	6
4.4 Ryhmän edessä.....	7
4.5 Hyvä ohjaaja	7
4.6 Musiikki.....	7
4.7 Turvallisuus.....	8
4.8 Alan sanastoa.....	8
5 Senioriliikunta.....	10
5.1 Alkulämmittely	10
5.2 Voimaharjoittelu	12
5.3 Kuntosaliharjoittelu	13
5.4 Lihaskuntojumppa	15
5.5 Tuolivoimistelu	18
5.6 Tasapainoharjoittelu	21
5.7 Venyttely	23
6 Lähteet.....	27

1 Johdanto

Ikääntyneiden määrä kasvaa jatkuvasti kun suuret ikäluokat vanhenevat ja jäävät eläkkeelle. Tapahtuu niin sanottu eläkepommi. Tämä on epäedullista erityisesti yhteiskunnan sosiaaliturvajärjestelmälle, terveydenhuoltolaitoksille ja työelämälle. Ikääntyvien olisikin tärkeä pysyä mahdollisimman pitkään terveisinä ja toimintakykyisinä.

Liikunta on toimintakyvyn ylläpitämiselle parasta mahdollista lääkettä. Aktiivisesti liikuntaa harrastava voi olla virkeä ja hyvässä kunnossa vielä 80-vuotiaankin. Vaikka liikunnallisen elämäntavan on hyvä kulkea mukana läpi elämän, ei siltikään ole koskaan liian myöhäistä aloittaa liikunnan harrastaminen.

Ohjattu liikunta on turvallista ja motivoivaa. Siinä harjoitellaan valvovan silmän alla ja samalla saa sitoa uusia ystävyssuhteita muiden ryhmäläisten kanssa. Ammattitaitoisia ohjaajia kuitenkin tarvitaan yhä enemmän, jotta tarjonta pysyy tarpeen mukana.

Tämä opas on tarkoitettu aloittavalle vertaisohjaajalle tukipakettina, jonka avulla pystyy rakentamaan monipuolisen ja turvallisen senioriliikuntatunnin. Opas on tehty opinnäytetyönä Haaga-Helian ammattikorkeakoulussa, syksyllä 2012, yhteistyönä Kouvolan kaupungin liikuntapalveluiden kanssa, seniorivertaisohjaajien käyttöön.

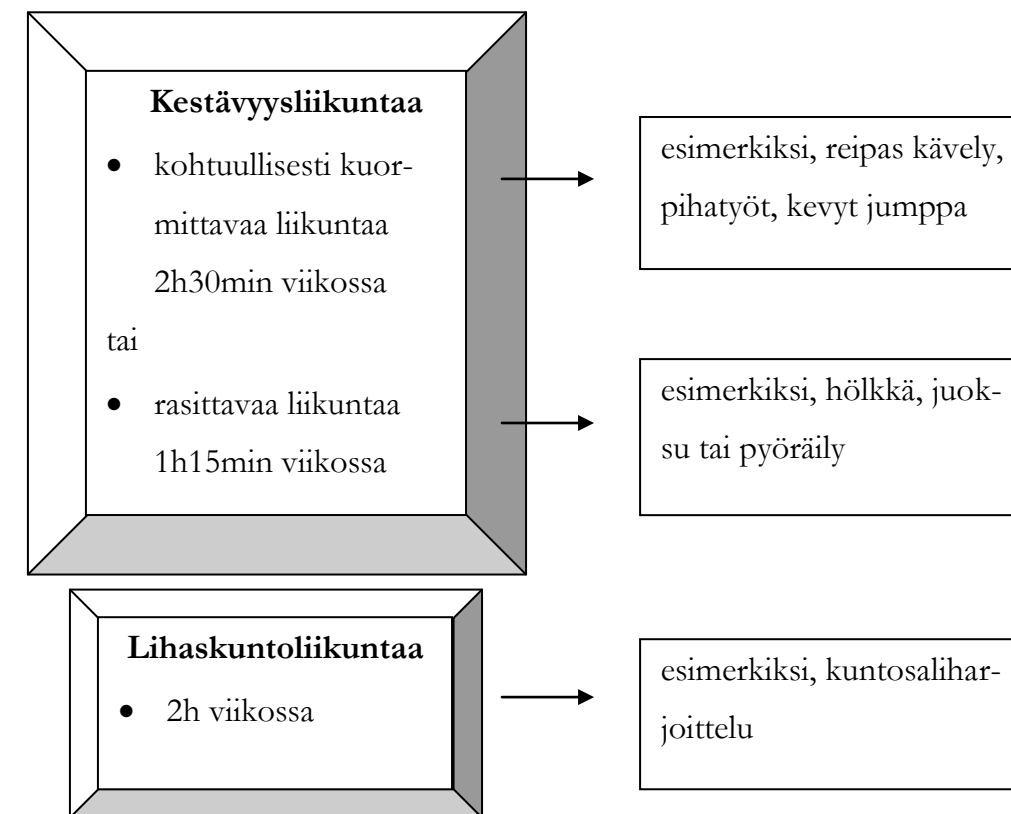
2 Liikunta ja ikääntyminen

Senioriväki on hyvin heterogeeninen ryhmä ja siksi onkin vaikeaa määritellä mikä olisi juuri omalle ryhmälle sopivin teho ja muoto liikua. Tavoite on kuitenkin jokaiselle sama, toimintakyvyn ylläpitäminen. Ikääntyessä toimintakyky heikkenee ja päivittäiset arkiaskareet tulevat yhä hankalammiksi suorittaa. Liikunnan avulla pyritään erityisesti näiden fyysisten ominaisuuksien ylläpitämiseen, mahdollisimman pitkän itsenäisen elämän takaamiseksi. Henkinen puoli ihmisen elämässä on kuitenkin yhtäläillä tärkeää, sen takia liikunta tukee myös psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia.

2.1 Liikuntasuositus

Liikunnan tulisi olla säännöllistä ja monipuolista, mutta ennen kaikkea mukavaa ja mielekästä. Liikunnan tulisi ylläpitää ja kehittää lihaskuntoa, kestävyyttä, liikkuvuutta ja tasapainoa.

Liikuntasuositus (WHO:n suositus)



Liikunnan voi jakaa pienempiin 20-30minuutin jaksoihin. Hyvä nyrkkisääntö onkin, **liiku aktiivisesti joka päivä!**

2.2 Tavoitteet

Liikunnanohjauksessa tulisi ottaa huomioon kolme eri tavoite aluetta, fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset tavoitteet. Tavoitteiden tarkoituksena on luoda pohja opetettavalle asialle. Näin ohjauksesta tulee järkevä ja tarkoituksen mukainen. Tavoite vastaa kysymykseen, minkä takia asia/harjoite tehdään.

Fyysiset tavoitteet

- Toimintakyvyn ja fyysisen kunnan ylläpito ja parantaminen
- Erilaisten sairauksien ennaltaehkäisy ja hoito
- Tasapainon kehittäminen
→ kaatumisriskin minimointi
- Erityisesti isojen lihasten kuormitus - reidet ja pakarot, selkä ja hartiat

Sosiaaliset tavoitteet

- Vuorovaikutuksen ja ystävyys-suhteiden tukeminen
→ anna aikaa rupatella
- Itsenäisyyden ja aloitekyvyn tukeminen

Psyykkiset tavoitteet

- Onnistumisen ilo
- Hyvän olon tuntemukset
- Sopeutuminen ikääntymisen tuomiin muutoksiin
- Elämänilon ja -laadun säilyttäminen
- Tietoisuus oman kehon voinnista ja kunnosta
- Ymmärrys sairauden ja liikunnan välisestä yhteydestä
- Muistin, päättelykyvyn ja luovuuden harjoittelu

2.3 Sairaudet

Iän karttuessa ihmiset sairastuvat erilaisiin kroonisiin sairauksiin. 62 % yli 65vuotiaista sairastaa kahta kroonista pitkäaikaissairautta. Yleisimpiä senioriväen vaivoja ovat osteoporoosi eli luukato, sydän ja verisuonisairaudet (sepelvaltimotauti), tyypin 2 diabetes, nivelsairaudet (nivelreuma ja -rikko), dementia sekä masennus.

Sairauksien mukana tulee esteitä ja haittoja, mitkä ohjaajan tulee ottaa huomioon ohjatessaan liikuntaa. Ohessa on muistilista ohjauksessa huomioon otettavista seikoista.

Ota ohjauksessa huomioon:

- Ei molempia käsiä yhtä aikaa sydämen yläpuolelle
- Vältä pään roikottamista sydämen tason alapuolella
- Vältä turhaa ylös-alas -liikettä
- Jos rintakipua, suoritus on **lopetettava välittömästi**
- muistuta hengittämisestä - ei kuitenkaan hengitystahdin määräämistä
- Tasapainon harjoittaminen tärkeää - vähentää kaatumisriskiä
- Aivojumppaa - koordinaatioharjoitteita, kuten vastakkainen kyynärpää vastakkaiseen polveen
- Anna aikaa sosiaaliseen kanssakäymiseen
- Edetään asteittain - ei kaikkia ohjeita samaan aikaan
- Luuliikuntaa missä tulee kevyitä tärähdyksiä, kuten marssi
 - Rajuja tärähdyksiä, vääntöjä ja kiertoja tulee kuitenkin välttää osteoporoosista kärsivien ja nivelsairaiden liikunnassa

3 Ikääntymisen tuomat muutokset

Terveys ei ole käsitteenä vain sairauden puuttumista vaan täydellisen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila. Toimintakyvyn huononeminen on tulos iän tuomille muutoksille ja erilaisille sairauksille, josta johtuen toimintakyky on vanhenemisen tärkeä mittari. Selviytyminen itsenäisesti arjen askareista vaatii fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä. Ihminen kuitenkin muuttuu, mutta aktiivinen elämäntyyli hidastaa muutoksia huomattavasti.

3.1 Fyysinen vanheneminen

Fyysinen vanheneminen on elimistön biologista vanhenemista.

- Luut haurastuvat
- Lihasten käyttämättömyys aiheuttaa jäykkyyttä ja surkastumista
- Sydänlihaksen lihassolut vähenevät ja heikkenevät sekä supistumisnopeus hidastuu
- Verenpaine nousee
- Maksimaalinen hapenottokyky heikentyy
- koordinaatiokyky laskee - liikkuminen ja asioiden hoitaminen hidastuu
- Kehon pituus lyhenee ja paino laskee (lihassmassa vähenee)
- Kehon hallinta heikkenee
- Näkö, kuulo ja sisäkorvan tasapainoelimen toiminta heikkenee

Liikunta

- Lihakset ja luusto tarvitsevat lihaskuntoharjoittelua pysyäkseen vahvoina ja terveinä. Luille myös tärähdyksiä ja kiertoja
- Sydämelle ja hengityselimistöille kestävyystyyppinen liikunta on parasta hoitoa
- Aistit ja kehonhallinta vaativat tasapainon harjoittamista
- Koordinaatiokyky vaatii koordinaatioharjoitteita
- Kehon massan muutokset pidetään kurissa kestävyys ja lihaskuntoharjoittelulla
- Lihasten jäykistymistä estetään venyttelyllä

3.2 Psyykkinen ja sosiaalinen vanheneminen

Iän karttuessa ihminen kokee paljon erilaisia psyykkisiä ja sosiaalisia muutoksia. Vanhenemisen myötä tullut uusi elämäntilanne vaatii sopeutumista ja totuttelua. Uuteen tilanteeseen sopeutuminen vie aikansa, mutta erityisesti positiivisella elämänasenteella voidaan vaikuttaa terveyteen myönteisesti.

- Joistakin asioista joutuu luopumaan kokonaan iän tuomien fyysisten rajoitusten takia
- Kognitiiviset toiminnot heikkenevät (tarkkaavaisuus, havainto, muisti)
- Sosiaaliset kanssakäymiset vähenevät - yksinäisyys
 - Eläkkeelle jääminen
 - Läheisen ystävän tai perheen menetys
 - Leskeksi jääminen
- Hengellisyyden merkitys korostuu

Liikunta

- Monimutkaisemmat tehtävät pilkotaan osiin
- Harjoitteiden toistaminen
- Kiireettömyys ja rauhallisuus tunnilla
- Tunnilla korostetaan vuorovaikutusta
- Liikunta vaikuttaa muistiin positiivisesti ja hidastaa muistisairauksien etenemistä

4 Liikunnanohjaus vertaisille

Lähtökohta ohjaamiseen on positiivisen ilmapäirin ja oppimisympäristön luominen. Kaikilla on turvallinen ja mukava tunne tehdä ja jokainen pystyy nauttimaan harjoittelusta omalla tasollaan. Kun kaikki viihtyy, motivaatio tekemiseen säilyy. Erityisesti senioreita ohjattaessa ryhmän heterogeenisyys on huomioitava tarkoin, jotta jokainen kykenee osallistumaan. Vaikka kaikki ryhmästä olisivat saman ikäisiä, voi taitotaso sekä fyysinen ja psyykinen kunto olla hyvin vaihteleva. Ohjaajan tulisikin ottaa huomioon jokaisen ryhmäläisen omat tavoitteet ja tarpeet. Jo suunnittelu vaiheessa kannattaisikin miettiä erilaisia variaatioita liikkeille.

4.1 Suunnittelu

Pohjatieto:

Ennen kun alkaa uuden ryhmän ohjaamisen olisi hyvä kerätä osallistujista pohjatiedot. Pohjatiedoista selviää minkä ikäisiä ryhmän osallistujat ovat, minkälaisia sairauksia ja rajoituksia heillä on ja mahdollisista lääkityksistä jotka vaikuttavat liikuntaan. Näiden tietojen avulla ohjaajan on helpompi suunnitella turvallinen tunti kaikille ja pystytään reagoimaan nopeammin mahdollisiin sairauskohtauksiin. Pohjatieto voidaan kerätä kyselylomakkein ja ohjaajalla on velvollisuus säilyttää nämä luottamuksellisesti.

Aina pohjatiedon kerääminen etukäteen ei ole kuitenkaan mahdollista, tällöin ohjaajan kannattaa aloittaa hyvin kevyestä jumpasta ja miettiä paljon variaatioita liikkeille. Näin kaikki pääsee mukaan omalla tasollaan turvallisesti. Pyydä tunnin alussa ryhmäläisiä ilmoittamaan minkälaisia rajoituksia heillä on, jotta osaat varautua liikkeisiin ja antamaan erilaisia variaatioita tarvittaessa.

Tiloihin tutustuminen on hyvä tehdä ennen tunnin alkua, myös tieto siitä, mitä välineitä on mahdollista käyttää ja missä välineet ovat. Musiikkilaitteita on monia erilaisia, siksi niihin onkin hyvä tutustua etukäteen. Näin välttyy suuremmilta ongelmilta ja äkillisiltä suunnitelmien muutoksilta. Hyvä pohjatieto myös vähentää jännitystä ja ohjaaja voi keskittyä paremmin itse ohjaamiseen.

Tunnin rakentaminen:

Senioriliikunta tunnin tulisi sisältää viisi erilaista osa-aluetta:

1. **Alkulämmittely:** herätellään keho liikkumaan rauhallisilla liikkeillä ja raajojen pyörittelyillä.
2. **Aerobinen osuus:** tulee hiki ja syke nousee
3. **Lihaskunto osuus:** lihaskuntoharjoituksia oman kehon painolla, tai pienillä 1-2kg painoilla
4. **Tasapaino osuus:** kehitetään tasapainoa erilaisilla asennoilla ja liikkeillä
5. **Venyttely:** palautetaan lihakset normaaliin mittaan

- Suunnitelma rakennetaan tunnin aiheen ja tavoitteen ympärille.
- Tunti kannattaa suunnitella ja harjoitella hyvin, ennen ohjausta. Hyvin suunniteltu on puoliksi tehty!
- Suunnittelussa on tärkeä muistaa, *miksi* ja *miten* mikäkin asia tehdään.
- Kaikille harjoitteille on tarkoitus ja kaikki harjoitteet rakennetaan tietyn tavoitteen ympärille.

Liitteenä tuntisuunnitelmapohja.

4.2 Ohjaaminen

Ennen tuntia:

- Ole ajoissa paikanpäällä
- Varmista, että kaikki tarvittava on mukana
- Pukeudu tunnille asianmukaisesti, tunnin vaativiin vaatteisiin
- Positiivinen asenne
- Jutustele asiakkaiden kanssa

Aloitukset:

- Esittele itsesi ja tervehdi ryhmää
- Kerro tunnin tavoite ja mitä tullaan tekemään
- Kerro miten tunti rakentuu - "ensin lämmitellään, sen jälkeen on kuntopiiri ja lopuksi kunnan venyttely"
- Rohkaise ensikertalaisia
- Organisoivat tarvittavat välineet - on helpompi jos jokainen hakee tunnilla tarvittavat välineet ennen kun aletaan jumpata

Tunnin aikana:

- Motivointi ja kannustus iloisella ja positiivisella asenteella
- Vuorovaikutus niin ryhmän kuin yksilöiden välillä
- Katsekontaktit mahdollisimman monen kanssa
- Kommunikoivat verbaalisesti - miltä liike tuntuu
- Käytä mielikuvia
- Ole oma itsesi

Tunnin jälkeen:

- Ohjaaja lähtee salista viimeisenä
- Anna aikaa keskustelulle ja palautteelle

Palautteet:

- Tarkoitetaan informaatiota, joka koskee suorituksen tekemistä, asennetta tai käyttäytymistä
- Sanallista ja sanatonta - eleet ja ilmeet antavat palautetta sanoja tehokkaammin
- Palautteen voi antaa yleisesti kaikille, mutta katseella kohdistaa sille kenelle erityisesti haluaa korjauksen antaa
- Palautteesta opitaan miten suorittaa harjoituksen ja mikä on haluttu suoritus
- Positiivista tai rakentavaa
- Hyvä palaute antaa motivaatiota

- Ohjaaja voi ohjata oikeaan liikerataan kosketuksella - sopivia paikkoja koskettaa ovat "kovat kohdat", polvi, kyynärpää, olkapää, yläselkä. Taas epämieluisia paikkoja ovat "pehmeät kohdat", reisi, vatsa, pakarat, olkavarsi.
- Kysy aina ensin saako koskettaa!

4.3 Menetelmät:

Ohjauksessa voidaan käyttää erilaisia ohjausmenetelmiä. Ryhmäliikunnassa käytetyin tyyli on komentotyyli. Siinä ohjattavat seuraavat ohjaajaa ja tekevät harjoitukset täysin kopioituna ohjaajalta. Muita hyviä ohjaustyyliä on esimerkiksi harjoitusmenetelmä, vuorovaikutusmenetelmä, ohjattu oivaltaminen ja ongelmanratkaisumenetelmä.

Ryhmää ohjattaessa ei ole aina välttämätöntä tehdä ryhmäopetusta, niin että ohjaaja ohjaa jokaista samalla tavalla, tunti voi edetä myös pienryhmä tai parityöskentelyllä. Erityisesti monet venyttely ja lihaskunto liikkeet ovat hauskoja pareittain tehtynä. Parin avulla liikkeisiin saa lisää vastusta. Myös sosiaalinen kanssakäyminen lisääntyy ohjattavien välillä. Ryhmää voi myös haastaa keksimään itse liikkeitä ja harjoitteita. Esimerkiksi tuolivoimistelussa jokainen vuorollaan keksii liikkeen mitä toistetaan muutaman kerran.

4.4 Ryhmän edessä

Ryhmän edessä oleminen voi aluksi tuntua oudolta ja hieman pelottavalta, yhtäkkiä onkin huomion keskipisteenä ja kaikkien katseet kääntyvät ohjaajaan. Ohjaaminen ei kuitenkaan ole mitään ydinfysiikkaa, eikä kovinkaan vakavaa. Virheitä sattuu eikä niitä kannata kauhistella. Tärkeintä on olla oma itsensä ja luottaa siihen mitä tekee.

Näyttö:

- Peilikuvanäyttö - ohjaajan kasvot ohjattaviin päin
- Ohjaaja puhuu aina ohjattavien oikeasta ja vasemmasta
- Helppo tapa olla vuorovaikutuksessa
- Joitain liikkeitä on helpompi hahmottaa jos ohjaaja kääntyy sivuttain tai diagonaaliin (lihaskuntoliikkeet)

Äänenkäyttö:

- Selkeät ja johdonmukaiset ohjeet
- Samat termit koko tunnin ajan
- Kerrotaan mitä, minne, milloin ja miten - "käsien heilautus sivulle, ensin oikealle, lähtee nyt"
- Suunnat voidaan myös näyttää käsimerkein
- Suurin osa ohjeista on nonverbaaleja, ohjaajan eleet, ilmeet, näyttö ja käsimerkit kertovat paljon. Näyttö ja puhe kulkevat siis käsi kädessä.

4.5 Hyvä ohjaaja

- Kannustava - positiivinen palaute auttaa jaksamaan, lyhyet kannustus sanat ovat tehokkaita: "hyvä", "juuri noin", "vielä vähän"
- Iloinen ja positiivinen
- Selkeä - ohjeet annetaan lyhyesti ja ytimekkäästi, sekä näyttö selkeästi, niin että kaikki näkee. Huomioi huonosti kuulevat ja näkevät!
- Havainnollistaa - erilaiset mielikuvat hyviä
- Huumori mukana - turha vakavuus pois
- Positiivisen ja turvallisen ilmapiirin luoja
- Antaa rakentavaa palautetta
- Pystyy ottamaan palautetta vastaan ja muuttaa toimintaa palautteen mukaisesti
- Kuuntelee ja antaa tilaa sosiaaliselle kanssakäymiselle

4.6 Musiikki

Musiikki on hyvä tunnelman luoja missä tahansa tunnilla. Musiikki antaa sopivalla tempolla hyvän rytmin harjoitteisiin. Senioreita ohjattaessa tempo ei saa kuitenkaan olla pääasiallinen tarkoitus harjoituksessa, vaan ohjaajan tulee muistuttaa, että jokainen tekee omaan tahtiinsa. Musiikin on hyvä olla helposti kuunneltavaa, mistä kuulee rytmin.

Erilainen musiikki eri tarkoituksiin:

- Alkulämmittelyssä ja lihaskuntoharjoittelussa musiikki saa olla melko hidastempoista.
- Aerobisessa osiossa tempo voidaan lisätä
- Loppu jäädyttelyssä ja venyttelyssä rauhallista ja hidasta

Musiikin valinnassa kannattaa miettiä kohderyhmää, mistä ryhmäläiset mahtaisivat pitää. Senioreille vanhat iskelmät, mistä tulee nuoruus mieleen, ovat yleisesti mieleen. Myös juhlapyhät ja vuodenajat voi ottaa huomioon. Kaikkien kappaleiden ei tarvitse olla tasajakoisia, myös valssin tahtiin on mukava liikkua.

4.7 Turvallisuus

Ryhmää ohjattaessa tulee turvallisuus ennen kaikkea. Iäkkäällä väestöllä alttius tapaturmiin on suurempi ja niihin tulee varautua. Seuraavassa turvallisuus ohjeita, mitä tulisi muistaa aina jokaisessa ohjauksessa.

Tilat ja välineet

- Aukinaiset kaapinoveet tulisi sulkea
- Ylimääräiset rojut pois lattiolta
- Varauskäynti tiedossa
- Ensiapulaukun paikka
- Välineet viedään takaisin omille paikoille

Ryhmä

- Pohjatieto - ohjaajan tulisi tietää mahdolliset sairaudet ja rajoitteet
- Sopiva ryhmäkoko

Ohjaaja

- Ensiapuvalmius
- Harjoituksissa käytettävät liikkeet tulee soveltua kohderyhmälle

4.8 Alan sanastoa

Toistot

- 1 toisto tarkoittaa liikkeen suorittamista yhden kerran, eli koukistus + ojennus
- Toistoja tehdään yhden sarjan aikana 6-15 tavoitteesta ja laitteesta riippuen
- Toistot tehdään peräjälkeen ilman taukoja
- Hengittäminen kulkee toiston mukana → rauhallinen uloshengitys koukistusvaiheessa ja ojennusvaiheessa hengitetään sisään

Sarja

- Sarjan aikana tehdään määrätty määrä toistoja (6-15)
- Kun toistot on tehty, pidetään pieni tauko ennen seuraavaa sarjaa
- Sarjoja tehdään 1-4

Vastus

- Vastus tarkoittaa kuinka suurella painolla harjoitellaan
- Vastus vaihtelee harjoituksen mukaan ja painomäärä on hyvin yksilöllinen
- Vastusta tulee lisätä voimien karttuessa
- Sopivan vastuksen löytää kokeilemalla → aloitetaan pienillä painolla
- Vastus ilmoitetaan yleensä prosentteina maksimista. Eli jos jaksaa tehdä yhden hauiskäännön 10kg painolla on se silloin maksimi. Kun ilmoitetaan, että tehdään 60 % maksimivoimasta, otetaan silloin 6kg paino.

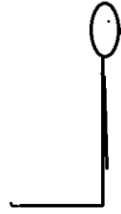
Tahti

- Senioriliikunnassa tahti on rauhallinen. Vain nopeusvoimaa harjoitellessa tahtia nostetaan
- Esimerkiksi yhden toiston koukistusvaihe kestää 2 sekuntia ja ojennusvaihe 2-4 sekuntia

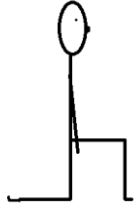
Asentoja



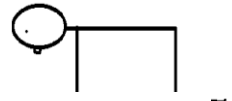
1. **Perusasento** - Seiso suorassa, kädet sivuilla, katse eteen.



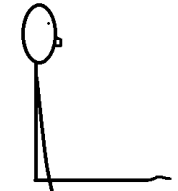
2. **Polviseisonta** - Seiso polvien päällä



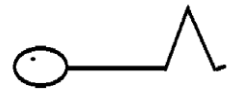
3. **Toispolviseisonta** - toisen jalan polvi maassa, toisen jalan jalkapohja (esim. lonkankoukistajavenytys)



4. **Nelinkontin** - konttausasento, polvet ja kämmenet lattiassa



5. **Täysistunta** - istu lattialla jalat suorana yhdessä, selkä suorana



6. **Koukkuselinmakuu** - makaa selällään jalat koukussa, jalkapohjat maassa



7. **Päinmakuu** - makaa vatsallaan

Otteet

Välineistä, erityisesti tangosta voidaan ottaa kiinni erilaisilla otteilla. Jokainen ote vaikuttaa hieman eri tavalla ja eri kohtaan kehossa. Myös oteleveyttä (kuinka kaukana kädet ovat toisistaan) muuttamalla voidaan vaikuttaa liikkeen vaikutusta eri lihaksissa.



1. **Myötäote** - kämmenselät itseesi päin



2. **Vastaote** - kämmenselät pois päin itsestä



3. **Mailaote** - toinen myötäotteessa ja toinen vastaotteessa



4. **Vasaraote** - kämmen pystysuorassa, peukalo kohti kattoa (käytetään esim. hauiskäännöissä)

5 Senioriliikunta

5.1 Alkulämmittely

Alkulämmittely on tärkeää osa jokaisen liikuntatuokion alussa. Se valmistaa kehon ja mielen riittävän vastaanottavuuden tuleviin raskaampiin suorituksiin. Alkulämmittelyssä on tarkoitus, että lihakset lämpiävät ja vetreytyvät, sekä mieli saadaan mukaan liikuntaan. Erityisesti jos lähtee väsyneenä liikkumaan, ajatus harhailee eikä pysty keskittymään, jollei kehoa valmisteta huolellisesti suoritusta varten. Kehon lämmittely pienentää tapaturmariskiä, lihaskipua ja ylipäätystä. Senioreille kokonaisvaltainen lämmittely on erityisen tärkeää.

Muistilista alkulämmittelyyn:

- Alkulämmittelyssä tulisi käydä koko keho läpi rauhallisin liikkein.
- Liikkeiden on hyvä olla helppoja ja tuttuja, jotta jokainen osallistuja pysyy mukana.
- Alkulämmittelyyn tulee käyttää riittävästi aikaa, 10-20min
- Ei liian raskasta, jotta jaksetaan tunti loppuun asti.
- Pyörytyksiä sekä kevyitä/lyhyitä venytyksiä
- Käydään läpi kaikki kehon pääliharyhmät
- Liikkeet oman kehon painolla
- Lajiomaiset liikkeet
- Alkulämmittelyssä voidaan käydä myös läpi hitaasti vaikeampia/uusia liikkeitä, jotka tulevat esiin myöhemmin tunnin harjoituksissa (esim. tuolijumppa)
- Musiikki auttaa rytmittämään ja luomaan tunnelmaa

Esimerkki alkulämmittely (liikkeet voidaan tehdä tuolilla istuen tai seisten):

- Marssi paikallaan + kädet heiluu mukana sivuilla
- Kantapää kosketukset eteen
- Pääkosketukset sivuille + mukana vartalon kierto vastakkaiseen suuntaan
- Pääkosketus taaksepäin
- Polvien nosto
- Polven nosto + taputus jalan alla (muista vatsa sisään)
- Vastakkainen käsi ja jalka koskettavat (kosketa polveen tai varpasiin)
- Polkupyöräily
- Rentoutetaan ja taputetaan reisiä ja vatsaa
- Nyrkkeily eteen - ylös - sivuille - alas
- Kylkivenytys



5.2 Voimaharjoittelu

Iän karttuessa lihasmassa vähenee mikä vaikuttaa voimatasoon, aineenvaihduntaan ja toimintakykyyn. Syy lihasmassan pienenemiseen on osittain fysiologinen, mutta suurin merkitys on aktiivisuuden vähenemisellä. Säännöllisellä lihasvoimaharjoittelulla pidetään kuntoa sekä lihasvoimaa yllä ja jopa parannetaan sitä. Alaraajojen lihakset vaativat erityistä huomiota liikuntatuokioissa, sillä niissä lihaksisto heikentyy ylävartalon lihaksia nopeammin. Erityisesti makuulta istumaan (vatsalihakset) ja istumasta seisomaan (pakaralihakset ja nelipäinen reisilihas) ovat toimintakyvyn säilymisen kannalta ehdottoman tärkeitä lihaksia ja vaativat säännöllistä harjoittelua. Voimaharjoittelu auttaa pitämään myös selän ryhdikkäässä asennossa ja hyvät lihakset ovat suoja tuki-rangalle ja nivelille.

Aloittelevalla voimaharjoittelijalla tulokset tulevat nopeasti esiin, mutta pidemmällä tähtäimellä tulee muistaa, että vastusta tulee lisätä voiman karttuessa. Alkuvaiheessa kuormaa voidaan lisätä jopa joka toinen harjoituskerta. Myös säännöllisyys on tärkeää, voimaharjoittelua tulisi tehdä vähintään kaksi kertaa viikossa tunti kerrallaan.

Voimaharjoittelun hyödyt:

- Lihasten suorituskyky pysyy yllä ja jopa paranee
- Lihasmassa ja lihasvoima kasvavat
- Jaksaminen kohenee, jonka myötä elämän laatu paranee
- Särky- ja kiputilat vähenevät voiman karttuessa
- Ryhti paranee
- Luusto ja sidekudokset vahvistuvat

Voimanlajit

- Maksimivoima - lihas jaksaa tehdä yhden toiston. Esimerkiksi tuolilta ylösnouseminen
- Kestovoima - lihaksen kykyä tehdä työtä pitkänajan pienellä kuormituksella. Esimerkiksi kävely kaupasta kotiin kauppakassin kanssa.
- Nopeusvoima - nopein mahdollinen suoritus lyhyessä ajassa. Esimerkiksi tien ylistys vihreän liikennevalon palaessa.

Voimantuottotavat

Lihaskuitu tuottaa voimaa joko dynaamisesti tai isometrisesti

- Isometrisessä lihassupistuksessa lihaspituus ei muutu. Lihaskuitu tuottaa isometristä lihastyötä staattisissa harjoitteissa, eli liikettä ei tapahdu, kuten kylkilankku.
- Dynaaminen lihassupistuminen on liikettä tuottava lihastyö ja se jaetaan kahteen konsentriseen ja eksentriseen:
 - Konsentrisessä lihassupistuksessa lihaspituus pienenee supistuessaan. Esimerkiksi painojen nostaminen lattialta ylös hyllylle.
 - Eksentrisessä lihassupistuksessa lihas pitenee supistuessaan. Eksentrisessä lihastyössä liikettä joudutaan jarruttamaan painovoiman takia. Esimerkiksi painavien kauppakassien laskeminen pöydältä lattialle. Liikettä joudutaan jarruttamaan, jotta kassit eivät rojahda lattialle.

Senioreille sopiva voimaharjoittelu:

- Kestovoimaa (lihaskestävyys) lisäävä voimaharjoittelu
 - Vastus: 60–80% maksimivoimasta
 - Toistoja: 10–15/sarja
 - Sarjoja: 2-5
- Nopeusvoimaa lisäävä harjoittelu
 - Vastus: 40–60% maksimivoimasta
 - Toistoja: 6-10/sarja
 - Sarjoja: 4-10
 - Koukistusvaihe nopeasti (alle 1 sekunti)

Senioreiden liikunnassa tulisi erityisesti keskittyä kesto-voimaan, mutta nopeusvoimaa ei tulisi unohtaa. Nopeusvoimaa tarvitaan nopeissa suorituksissa, esimerkiksi tienylityksessä. Maksimivoima on kuitenkin ikäihmisille turhan riskialtis ja sitä harjoittaakin yleisesti vain veteraaniurheilijat, jotka tähtäävät kilpailuun.

Päälihasryhmät:

- Kynnärvarren ojentajat ja koukistajat
- Hartiaseudun lihakset
- Rintalihakset
- Selän ojentajalihakset
- Vatsalihakset
- Lonkan ojentajat
- Polven ojentajat ja koukistajat

Harjoittelu tulisi aloittaa isoista lihasryhmistä. Älä kuormita kuitenkaan yhtä aluetta pitkään vaan vaihtele käsiin, jalkojen ja keskivartalon liikkeitä keskenään. Näin teho säilyy ja lihakset jaksavat työskentelemään pidempään.

Ota huomioon

- Riittävä nesteytys - muistuta juomisesta
- Muistuta hengittämisestä - lihakset tarvitsevat happea kehittyäkseen, rauhallinen hengitys liikkeen aikana auttaa myös jaksamaan
- Rauhallinen liike
- Harjoittelu **EI** saa aiheuttaa kipua tai sydänoireita
- Aloittelevalle harjoittelijalle kevyet painot
- Oikea suoritus tekniikka
- Laitteissa säädöt oikein
- Kuormitetaan kaikkia suuria lihasryhmiä tasaisesti
- Ei staattisia pitoja
- Kuntosalilaitteisiin ja välineisiin tutustuminen huolellisesti aloittelijoilla loukkaantumisen riskin välttämiseksi

5.3 Kuntosaliharjoittelu

Kuntosaliharjoittelu on monipuolista ja turvallista lihaskuntoharjoittelua erilaisten laitteiden avulla. Kuntosalilaitteilla harjoittellessa liikeradat pysyvät oikeina, mikä on ehdottoman tärkeää lihaskuntoharjoittelussa. Myöskään kuntosaliharjoittelussa ei saa unohtaa huolellista alku- ja loppuverryttelyä!

Kuntosaliharjoittelussa kannattaa ottaa yksi liike per lihasryhmä, jolloin harjoituksesta saadaan mahdollisimman kokonaisvaltainen. Hyviä liikkeitä ovat varsinkin sellaiset, jotka kuormittavat useaa lihasryhmää samaan aikaan, kuten jalkaprässi, kyykyt ja taljaveloliikkeet.

Kuntopiiri

Helppo tapa ohjata kuntosaliryhmää on Circuit harjoittelu, eli kuntopiiri.

- Ohjaaja valitsee etukäteen kuntopiiriin laitteet ja merkitsee ne selkeästi, esimerkiksi numeroin
- 8-10 eri laitetta on sopiva määrä
- Ohjaaja kertoo mitkä laitteet on harjoittelussa mukana ja missä järjestyksessä niitä kierretään
- Jokainen osallistuja valitsee yhden laitteista, josta aloittaa
- Ohjaaja antaa käskyn, milloin toistoja aletaan tehdä
- Ohjaaja katsoo kellosta aikaa 30-45sekuntia, jonka jälkeen pidetään pieni tauko
- Palauttelu kestää 10-20sekuntia, minkä jälkeen tehdään sama laite uudestaan
- Tämän jälkeen vaihdetaan seuraavaan laitteeseen.
- Huom. Senioreille tulee antaa riittävästi aikaa vaihtaa laitetta
- Ohjaaja pitää huolen, että jokainen on käynyt kaikissa laitteissa

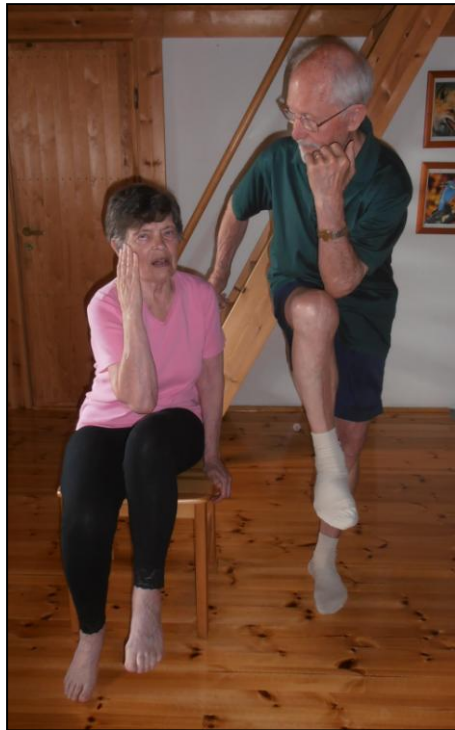
Muistiinpanoja

5.4 Lihaskuntojumppa

Lihaskuntojumppa eroaa kuntosaliharjoittelusta kuntosalilaitteiden puuttumisella. Lihaskuntojumppassa harjoitukset tehdään vapailla painoilla ja oman kehon painoa hyväksi käyttäen. Kun liikkeitä ei tehdä laitteissa tasapaino ja koordinaatio tulevat mukaan harjoitteluun. Liikkeen oikea liikerata ja suoritustekniikka ovat hyvin tärkeitä, mihin ohjaajan tuleekin kiinnittää erityistä huomiota.

Harjoittelu aloitetaan hyvin pienillä painoilla, mieluiten ei painoja lainkaan. Kun oikea liikerata on löytynyt ja tasapaino pysyy, voidaan pikkuhiljaa lisätä kuormaa harjoitteluun.

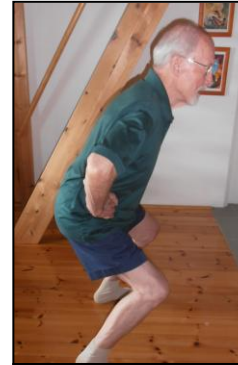
Tunnin voi toteuttaa kuntopiirityyppisesti tai niin, että ohjaaja tekee edessä ja ryhmäläiset seuraavat ja matkivat ohjaajaa. Jälkimmäisellä tyylillä ohjatessa ohjaaja pystyy vaikuttamaan paremmin tempoon ja toistojen määrään. Ohjaaja pystyy helposti myös antamaan kaikille yhtä aikaisesti ohjeet ja korjaamaan liikeratoja yleisesti kaikille. Vapailla painoilla tehtäessä oikean suoritustekniikan tärkeys korostuu ja siksi ohjaajan tuleekin muistuttaa ydinkohdista usein ja käydä korjaamassa vääriä liikeratoja.



Esimerkkejä ja variaatioita lihaskuntojumpan liikkeistä:

Ilman painoja tai hyvin kevyitä painoja käyttäen toistoja voi olla runsaasti, mikä lisää lihasten kestävyyttä. Osassa liikkeistä on eri variaatioita, joita voi hyödyntää ohjauksessa.

- Reidet (etuosa):



1. Seisten - kyykky, seiso haara-asennossa, polvet ja varpaat samaan suuntaan, kädet kevyesti vyötäröllä, selkä suorana, koukista polvista ja nouse takaisin ylös.



2. Istuen - istu selkä suorassa, suorista jalka irti lattiasta vuorojaloin.

- Pakarat



1. Seisten - seiso suorassa, vie jalka suoraan taakse irti lattiasta TAI vie jalkaa sivulle. Pidä kiinni tuolin selkänojasta tasapainon säilyttämiseksi.
2. Istuen - jännitä ja rentouta pakaroita, kädet rennosti sivuilla.

- Pohkeet



1. Seisten - nouse päkiöille ja takaisin alas, ota tuki tuolin selkänojasta.
2. Istuen - sama kuin seisten. Voit tehostaa liikettä vastustamalla käsillä liikettä.

- Keski- ja yläselkä



1. Seisten - kierrä kämmenet ulospäin kädet suorana vartalon vieressä, työnnä käsiä taaksepäin ja lapoja yhteen.
2. Istuen - soutu liike, selkä suorana, kädet koukussa lähellä vartaloa, vie kyynärpäät taakse ja lavat yhteen → tuo kädet eteen suoraksi.

- Hauis



1. Painon kanssa tai ilman hauiskääntöjä, voi tehdä joko seisten tai istuen.

Hartia



3. Seisten - vipunosto sivulle, kädet vartalon vieressä, koukussa tai suorana, nosta molemmat kädet hartioiden tasolle ja laske takaisin alas.
4. Istuen - hartioiden nosto, kädet rentoina sivuilla, nosta hartiat ylös "korviin" ja rentouta alas.

- Suorat vatsalihakset



1. Istuen - istu tuolin reunalla, nojaa taaksepäin, ota käsillä tuki tuolin reunoista, nosta molemmat polvet ylös.

- Vinot vatsalihakset



1. Seisten - vedä vastakkainen polvi ja kyynärpää yhteen polvea nostaen.
2. Istuen - sama kuin seisten.

Muistiinpanoja

5.5 Tuolivoimistelu

Tuolivoimistelu on suosittu ja monipuolinen liikuntamuoto kaiken tasoisille senioreille. Tuolista saa hyvän tuen ja tekee liikkeistä hieman kevyempiä kuin seisten tehtäessä. Tuolivoimistelussa on tarkoitus ylläpitää ja kehittää lihasvoimaa ja lihaskestävyyttä. Se elvyttää lihasten verenkiertoa, lisää liikkuvuutta ja rentouttaa.

Tuolivoimistelussa voidaan käyttää musiikkia rytmittämään liikkeitä ja luomaan tunnelmaa. Toinen tapa harjoitella on mielikuvamatka, missä ohjaaja kertoo tarinaa jonkin teeman ympärille ja tarinan edetessä liikutaan sen mukana. Hyviä teemoja ovat esimerkiksi matka maailman ympäri, päivä eläintarhassa, siivouspäivä ja meriretki.

Ota huomioon

Ohjaaja:

- Selkeä ja ytimekäs ohjeistus
- Tekee itse malliksi
- Kuuluva ääni
- Muistuta hyvästä ryhdistä
- Ei molempia käsiä yhtä aikaa ylös - mahdollisten sydänsairaiden takia

Tila ja tuoli:

- Kaikki näkee ja kuulee ohjaajan
- Ympyrä muodostelma hyvä
- Kaikilla riittävästi tilaa tehdä
- Tuoli selkännojallinen
- Ei käsitukia
- Jalkapohjat ylettyvät lattiaan

Musiikki:

- Käytä musiikkia jos mahdollista
- Rytmittää ja luo tunnelmaa
- Musiikki liikkeisiin sopiva
- Sopivalla voimakkuudella - ohjaajan ääni kuuluu läpi

Välineet:

- Erilaisilla välineillä saa lisätehoa ja vaihtelua tuntiin
 - Kuminauhut
 - Kepit
 - Käsipainot

Esimerkki mielikuvatuolijumppa, matka Afrikkaan:

- Ensin pakataan tarvittavat tavarat reppuun - poimitaan ja kurotellaan erilaisia tavaroita.
- Lähdetään matkaan.
- Kävellään bussille - marssitaan reippaasti polvia nostaen, kädet sivuilla mukana heiluen.
- Kuljetaan bussilla satamaan - hytkytään ja kääntyillään.
- Kävellään laivaan sisään - marssi.
- Mennään kannelle tähystelemään maisemia - käsi otsalla katsellaan maisemia eri suuntiin.
- Laiva ajaa karille ja matkaa pitää jatkaa soutaen - soutuliikettä.
- Päästään Afrikkaan ja lähdetään safarille - marssitaan ja tähyillään eläimiä.
- Leijona tulee kohti, äkkiä karkuun! - marssitaan niin nopeasti kun pystyy.
- Saavutaan kauniiseen puutarhaan.
- Puutarha on täynnä kauniita kukkasia, poimitaan niitä - kurotuksia kohti lattiaa.
- Yhtäkkiä tulee kova nälkä - taputetaan vatsaa.
- Löydetään iso omenapuu ja aletaan poimia omenoita, omenat ovat kuitenkin niin korkealla, että täytyy nousta ylös ylettyäkseen niihin - noustaan ylös ja kurotetaan, tee liike useampaan kertaan.
- On aika lähteä takaisin kotiinpäin lentokoneella - levitetään kädet siiviksi sivuille ja tehdään sivutaivutuksia.
- Matkalla on paljon ilmakeppäitä - nostellaan molempia jalkoja irti lattiasta.
- Kotiin päästessä ollaan hyvin väsyneitä - rentoudutaan jalkojen päälle, pää ja kädet alhaalla.

Yhteen mielikuvitusmatkaharjoitukseen menee aikaa 5-10 minuuttia. Täydennä tuntia vielä erillisellä lihaskunto osiolla ja loppu venyttelyllä.

Voimistelua välineen kanssa:

Tuolivoimistelua voidaan tehostaa helposti erilaisia välineitä käyttäen, kuten kuminauha tai keppi. Väline tuo harjoitteluun mukavaa vaihtelua ja lisähaastetta. Uusi väline toimii myös hyvänä motivointi keinona, kunhan liikkeet pidetään alussa yksinkertaisina.

Keppiä käytetään tehostamaan liikkeitä, erityisesti kehon isot lihakset saadaan töihin kepin avulla. Keppi on myös hyvä apuväline venyttelyssä. Kepin kanssa voidaan tehostaa liikkeitä tai antamaan tukea ja apua joidenkin liikkeiden, esimerkiksi tasapainoliikkeiden, suorittamiseen. Keppi auttaa hahmottamaan liikkeitä paremmin, joten on aloittelevalla lihaskuntoharjoittelijalle oiva väline oikeiden liikeratojen harjoitteluun. Keppi jumppa on alun perin kehitetty painonnostajien avuksi.

Kuminauha on vanha keksintö missä korostuu jarruttava lihastyö. Se on hyvä apuväline lihaskuntoharjoitteluun ja sen pystyy helposti yhdistämään tuolivoimistelun kanssa. Kuminauhaa käytetään lihaskuntoharjoitteluvälineenä ja siitä saadaan kuminauhan pituutta säätämällä raskaskin harjoitus muoto.



Keppi:

- Kepin vienti ylös-alas/ sivulta sivulle
- Vartalon kierrot
- Soutu
- Pystypunnerrus
- Vipunosto eteen ja sivulle
- Kepin kanssa varpasiin kurotus
- Polvennostoja vuorojaloin, samalla kepillä soutu liikettä
- Kädet selän takana, kepeistä kiinni, nostetaan käsiä niin ylös kun saadaan
- Pareittain, istutaan vastakkain, pidetään yhdestä kepeistä kiinni, keppiä viedään edes takaisin, jolloin joudutaan kallistumaan eteen ja taakse

Kuminauha:

Liike	Tekniikka	Työskentelevä lihas
Hauiskääntö	Laita kuminauha jalan alta, pidä kuminauhan molemmista päistä kiinni (joko yhdellä tai molemmilla käsillä), koukista kyynärpästä.	Hauis
Nyrkkeily	Vie kuminauha selän takaa ja pidä molemmista päistä kiinni. Nyrkkeile suoraa eteenpäin vuorokäsin	Rintalihas
Käden ojennus ylös	Istu kuminauhan päälle ja ota molemmilla käsillä päistä kiinni. Suorista kädet vuorotellen ylös kohti kattoa.	Hartia
Jalkojen ojennus	Vie kuminauha jalan alta, pidä molemmista päistä kiinni, suorista jalka polvesta ilmassa suoraksi.	Jalan ojentajalihakset
Marssi	Kiinnitä kuminauha jalkojen ympärille polven yläpuolelta ja nostele polvia vuorojaloin	Nelipäinen reisilihas
Jalkojen loiton-	Kiinnitä kuminauha jalkojen ympärille polven yläpuolelta ja avaa jalkoja auki. Pieni liike riittää.	Jalkojen loitontajat

5.6 Tasapainoharjoittelu

Ikääntyvien liikkumisongelmat yleisesti liittyvät juuri tasapainon heikkouteen. Tasapainon heikentyessä ulkona liikkumista aletaan pelätä yhä enemmän ja passivoidutaan sisätiloihin, mikä taas on seuraus muiden fyysisen kunnon osa-alueiden heikentymiselle.

Tasapainoa tarvitaan asennon ylläpitämiseksi kun seistään paikallaan, liikutaan tai kun alusta liikkuu (esimerkiksi bussissa seistessä). Harjoittelussa tulisikin huomioida nämä eri osa-alueet. Staattista tasapainoa, eli kykyä ylläpitää haluttu asento ja dynaamista tasapainoa, eli kyky säilyttää tasapaino liikkeen aikana, on helppo harjoitella missä tahansa. Alustan liikkumiseen tarvitaan välineitä, esimerkiksi tasapainolautaa.

Tasapainoharjoituksissa voi hyödyntää erilaisia välineitä, kuten jättipallot, tasapainotyyny/laudat, vanteet, steppilaudat, narut, patjat, kartiot, hernepussit, ym. Harjoitteissa vain taivas on rajana. Käytä mielikuvitusta ja voit keksiä hauskoja harjoitteita erilaisilla välineillä. Vaihtelua ja haastetta harjoitteisiin voidaan tuoda myös häiritsemällä kahta aistia yhtäaikaaisesti. Esimerkiksi yhdellä jalalla seisominen samalla kun heitetään ja otetaan kiinni hernepussia.

Ota huomioon

- Anna tehtäviin erilaisia vaihtoehtoja
- Avusta käsistä kiinni pitäen, jos tarvetta
- Tee harjoitteita myös pareittain
- Mitä pehmeämmällä alustalla harjoitellaan, sen vaikeampi tasapaino on säilyttää
- Tukijalan polvi koukussa liikkeitä suorittaessa

Harjoitteita tasapainon kehittämiseksi:

Staattisia liikkeitä:

- Yhdellä jalalla seisominen
- Seistään jalat peräkkäin
- Seistään päkiöillä

Dynaamisia liikkeitä:

- Painon siirrot, eteen - taakse ja sivulta toiselle
- Painon siirto päkiältä kantapäälle
- Viivakävely
- Nousu päkiälle ja alas
- Erilaiset kurotukset ylös, sivuille ja alas
- Painon siirrot myös istuen
- Tasapainoradat - tasapainotyynyillä/epätasaisilla alustoilla kävely, nousut ja laskut penkeille, ym.

Yhdistely liikkeitä

- Tasapainoilu, esimerkiksi yhdellä jalalla seisten tai tasapainotyynyn päällä seisominen ja samalla hernepussin/pallon heittäminen kaverin kanssa
- Viivakävely, samalla pyritään ottamaan kiinni hernepusseja, joita heitetään molemmilta puolilta
- Silmät kiinni kävely



Muistiinpanoja

Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal lines.

5.7 Venyttely

Iän karttuessa liikkuvuus heikentyy ja liikelaaajuus pienenee, tämän takia toimintakyky heikkenee ja päivittäiset kotiaskareetkin alkavat tuntua hankalilta. Kurotukset ylähylyiltä ei enää onnistu ja lattialle tippunut esine on vaikea nostaa ylös. Jotta toimintakykyä voidaan pitää yllä ja jopa parantaa on venyttely ja liikkuvuus harjoitukset välttämättömiä ja ne on ehdottoman tärkeä sisällyttää jokaisen liikuntatuokion alkuun ja loppuun.

Venyttely on tärkeää sillä se säilyttää nivelten ja raajojen liikelaaajuuden ja jopa parantaa sitä, Lihakset rentoutuvat ja palautuvat rasituksesta nopeammin, lihasten ja nivelten joustavuus säilyy sekä venyttely tehostaa verenkiertoa lihaksessa, jonka myötä aineenvaihdunta paranee.

Menetelmät

Menetelmiä on kolmea erilaista, lyhytkestoiset venytykset (5-10 sekuntia), keskipitkät venytykset (10–30 sekuntia) ja pitkät venytykset (30 sekuntia - 3 minuuttia). Menetelmä valitaan harjoituksen ja tarpeen mukaan.

Lyhytkestoiset venytykset:

- Sopivat alkuverryttelyyn
- Vältetään harjoituksen aikana sattuvia venähdyksiä ja revähdyksiä
- Tarkoituksena herättää lihakset toimintaan
- Verenkierto tehostuu
- Vahvistaa nivelsiteitä ja tekee niistä joustavampia
- Aktiivinen venytysmenetelmä

Keskipitkät venytykset:

- Sopii loppuverryttelyyn
- Laajentaa liikeratoja, lihaksen jänteveys pysyy normaalina
- Palautetaan lihas normaaliin mittaansa rasituksen jälkeen
- Passiivinen venytys tai jännitys-rentous- menetelmä

Pitkät venytykset:

- Tehdään loppuvenyttelynä tai omana harjoituksena
- Ei alkulämmittelyssä, koska alentaa lihaksen jänteveyyttä
- Staattinen venytysmenetelmä
- Lisää lihasten ja nivelten liikkuvuutta

Ota huomioon

- Ei saa tuntea kipua
- Kylmää lihasta ei pidä venyttää
- Venytetään kevyesti ja rauhallisesti
- Venytysasennon tulisi olla mukava, helppo ja rento
- Rentoutunutta tunnelmaa lisää rauhallinen musiikki
- Tasainen hengitys
- Vältä liikkeitä missä pää roikkuu sydämen tason alapuolella
- Jos ryhmässä nivelongelmaisia, tee venytykset erityisen hellävaraisesti
- Jos lonkkanivel on leikattu, pitäisi välttää liikkeitä missä tulee lonkan kierto-
liikettä (esim. pakaravenytys)
- Vältä ylös- alas liikettä, aloita venyttely lattiastasosta ja siirry istuma-asennon
kautta seisomaan - tai toisinpäin.
- Venytä erityisesti asentoa ylläpitävät ja kireyteen taipuvaiset lihakset
 - Niskan lihakset
 - Rintalihakset
 - Alaselän ojentajat
 - Lonkan koukistajat
 - Reiden takaosan lihakset

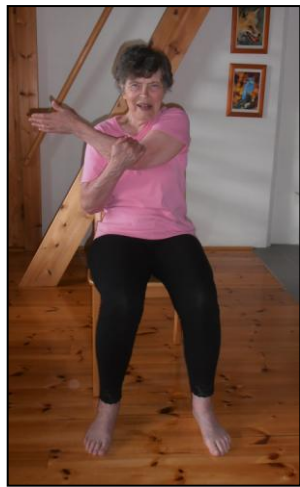
Esimerkki venyttely harjoitteita senioreille:

• Niska



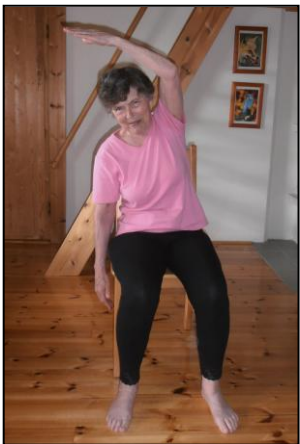
1. Seiso tai istu ryhdikkäästi, taivuta pää kohti lattiaa, tehosta liikettä painamalla käsillä kevyesti pään takaa. Käänä pää varovasti sivuille, venytä.

• Hartia



1. Seiso tai istu, vie käsi suorana toiselle puolelle vartaloa ja paina vapaalla kädellä kyynärpästä kohti rintakehää. Paina venytettävän käden hartiaa alas.

• Kyljet



1. Seiso tai istu ryhdikkäästi, nosta toinen käsi ylös ja venytetään sivulle.

• Rintalihakset



1. Risti kädet selän takana ja suorista kädet niin suoraksi kun mahdollista, työnnä rintakehää ulospäin.

2. Pareittain, seiso parin kanssa vierekkäin kasvot eri suuntiin, kädet 90° kulmassa kyynärvarret vastakkain, Käänä vartaloa poisparista. Parit mielellään samanpituiset.

• Selkä



1. Istu tuolilla, rentouta ylävartalo jalkojen päälle, pää roikkuu kevyesti alhaalla.

2. Lattialla keräasennossa, kädet ja selkä rentoina.

- Lonkan koukistaja



1. Seiso jalat peräkkäin, etujalka koukussa ja takajalka suorana, nosta kantapäätä irti lattiasta, työnnä lantiota eteenpäin,

- Pakara

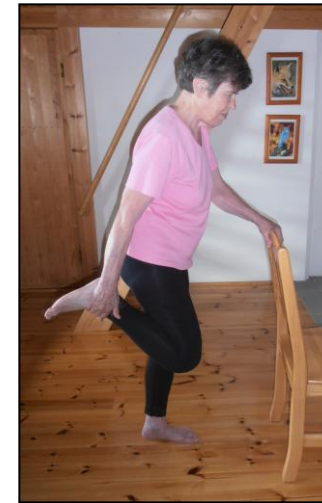


1. Istu tuolilla, nosta venytettävän jalan nilkka toisen jalan polven yli. Voit tehostaa venytystä painamalla venytettävän jalat polvesta ja taivuttamalla selkää eteenpäin.



2. Istu täysistunnassa, toinen jalka sylissä, vedä kevyesti kohti vartaloa. Liike tulee tehdä hyvin varovasti, jos lonkka on leikattu.

- Etureisi



1. Seiso ottaen tuki tuolin selkänojasta tai seinästä, ota ulomman jalan nilkasta kiinni ja paina kantapäätä kohti pakaraa.

- Takareisi



1. Istu tuolin reunalla, toinen jalka suorana, toinen koukussa. Kurota kohti suorana olevaa jalkaa.



2. Nosta venytettävä jalka tuolille, nojaa ylävartalolla jalkaa kohti. Pyri pitämään venytettävä jalka mahdollisimman suorana, mutta älä lukitse sitä.

Muistiinpanoja

6 Lähteet

Aalto, R., Antikainen, S., Tanskanen, R. 2007. Kunto-ohjaajan opas. WSOYpro. Jyväskylä.

Aalto, R. 2009. Liikkeelle. Hyvänolon opas senioreille. WSOYpro. Jyväskylä.

Berg, T. 2001. Ikääntyvien kuntosaliharjoittelu. Teoksessa Suominen, M., Kannus, P., Käyhty, M., Ahvo, L., Rahikainen, M., Kaikkonen, H., Timonen, L., Koivula, M., Berg, T., Salmelin, M., Jalkanen-Mayer, A. 2001. Ikääntyvien liikunta, terveys ja toimintakyky. VK-kustannus Oy. Lahti.

Beyschald, R. 1993. Ikäihmistien liikuntaa leikkimielisesti. Edita. Helsinki.

Era, P. 1997. Ikääntyminen ja liikunta. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisu Nro 108. LIKES. Jyväskylä

Häkkinen, K., Mäkelä, J., Mero, A. 2007. Fyysisten ominaisuuksien harjoittaminen ja seuranta. Voima. Teoksessa Mero, A., Nummela, A., Keskinen, K., Häkkinen, K. 2007. Urheiluvalmennus. Toinen painos. VK-kustannus Oy. Lahti.

Kaikkonen, H. 2001. Sykeohjattu liikunta ja kuntosaliharjoittelu ikääntyneillä. Teoksessa Suominen, M., Kannus, P., Käyhty, M., Ahvo, L., Rahikainen, M., Kaikkonen, H., Timonen, L., Koivula, M., Berg, T., Salmelin, M., Jalkanen-Mayer, A. 2001. Ikääntyvien liikunta, terveys ja toimintakyky. VK-kustannus Oy. Lahti.

Karvinen, E. 2005. Iloisesti ikääntyen. Ikääntyvien liikunnalliset harjoitteet. Kolmas painos. VK-kustannus Oy. Lahti.

Kinnunen, M., Laaksonen, K. 2005. Svoli. Profitness aerobic-ohjaajan jatkokurssi. Oppimismateriaali. Uudistettu painos. Suomen voimisteluliitto Svoli ry. Helsinki.

Rintala, P., Huovinen, T., Niemelä, S. 2012. Soveltava liikunta. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 168. LTS. Helsinki.

Sakari-Rantala, R. 2004. Ikääntyneiden kuntosaliharjoittelu. Perusteita ja käytännönohjeita. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisu 161. LIKES-tutkimuskeskus. Jyväskylä.

Sakari-Rantala, R. 2003. Iäkkäiden ihmiset liikunta- ja kuntosaliharjoittelu. Iäkkäiden ihmisten terveysliikunnan tutkimustyö tuotteistuksen tukena -hanke. Toinen painos. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisu 142. LIKES-tutkimuskeskus. Jyväskylä.

Suominen, H. 1991. Ikääntyvät. Teoksessa Mälkiä, E. 1991. Erityisliikunta 1. Soveltavan liikunnan perusteet. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 127. Gummerus Kirjapaino Oy. Lahti.

Vuori, I. 2011. Ikääntyvät ja vanhukset. Teoksessa Fogelholm, M., Vuori, I., Vasankari, T. 2011. Terveysliikunta. Toinen painos. DUODECIUM. Helsinki.

TUNTISUUNNITELMAPOHJA

TUNTI: _____

RYHMÄN KOKO: _____

AJANKOHTA: _____

TARVITTAVAT VÄLINEET: _____

HARJOITTEET (mitä)	ORGANISOINTI, OHJEISTUS, VÄLINEET (miten)	TAVOITTEET (miksi)	YDINKOHDAT (ota huomioon)	AIKA