

PLEASE NOTE! THIS IS SELF-ARCHIVED VERSION OF THE ORIGINAL ARTICLE

To cite this Article: Sotka, J. ; Tuovinen, E. ; Leskelä, J. & Stepanoff, J. (2014). Kuntosali kotona - nivelrikkoisen lihaskuntoharjoittelua kotiympäristössä. *Niveltieto* 4, 28-29.

Kuntosali kotonasi

nivelrikkösen lihaskuntoharjoittelua kotiympäristössä

Kuntosalimaista lihasvoimaharjoittelua voi hyvin tehdä myös kotona. Helposti toteutettavia, nivelrikköisille sopivia harjoitteita testataan parhaillaan Laurea-ammattikorkeakoulussa fysioterapian opiskelijoiden opinnäytetyön yhteydessä. Testauksen jälkeen harjoitteet tulevat kaikkien halukkaiden käyttöön Nivel tietoon ja Nivelyhdistyksen internet-sivuille.

Niveltiedossa 3/2014 julkaisiin kirjoitus *Nivelrikköisen ohjausprosessi*. Kirjoituksessa kerrottiin Nivelyhdistyksen, Laurea-ammattikorkeakoulun, Metropolia-ammattikorkeakoulun sekä Jyväskylän yliopiston välisestä Nate-projektista, jonka aiheena on Nivelrikköisen asiakkaan toimintakykyä edistävä ohjaus, ja joka on osa laajempaa *Toimintakykyä edistävä ohjaus* -projektikokonaisuutta. Projektin tavoitteena on luoda erityisesti Nivelyhdistyksen internetsivuille, mutta myös muutenkin käyttöön ohjausmateriaalia, jonka avulla voidaan edistää nivelrikköisen ennaltaehkäisyä ja nivelrikköisen henkilön toimintakykyä. Projektissa tuotetaan useita opinnäytetöitä sekä kehittämistehtäviä nivelrikköön liittyen. Yhtenä opinnäytetyönä tehdään *Kuntosali kotonasi -ohjeistus nivelrikköisille*.

Matalan kynnyksen harjoittelua

Kuntosali kotonasi -opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa tietoa nivelrikköisen asiakkaan lihasvoimaharjoittelusta toimintakyvyn ylläpitämiseksi. Tavoitteena on tarjota uudenlainen keino nivelrikköisen turvalliseen, matalan kynnyksen lihasvoimaharjoitteluun, ja sitä kautta motivoida nivelrikköistä harjoittelemaan itsenäisesti osana sairauden hoitoa.

Opinnäytetyön tehtävänä on tuottaa ohjeistus kuntosalimaista lihasvoimaharjoittelusta, jota voi toteuttaa kotiloissa ilman erityisiä välineitä. Valmis ohjeistus tulee Nivel tietoon ja Nivelyhdistyksen nettisivuille.

Kiinnostusta lihaskuntoharjoitteluohjelmaa kohtaan on ilmennyt nivelrikköisten parissa. Nivelyhdistyksen internetsivujen Nivelklubi-keskustelupalstaa tarkasteltaessa havaittiin, että kirjoittajia mietitytti turvallisen lihasvoimaharjoittelun toteuttaminen. Kiinnostusta kuntosaliharjoittelua kohtaan selkeästi oli, mutta moni kaipasi ohjeita siitä, mitä ja miten uskaltaa harjoitella. Myös Nivelyhdistyksessä oli tiedostettu tarve ohjeistukselle matalan kynnyksen lihaskuntoharjoitteluun. Yhdistykseltä saatiinkin lopullinen idea Kuntosali kotonasi -ohjeen toteuttamiseen, sillä monet harrastavat liikuntaa mieluiten kotiympäristössä. Ohjeistus suunnataan kaikille nivelrikköisille, mutta heidän olisi hyvä tiedostaa omat mahdolliset liikuntarajoitteensa ennen harjoittelun aloittamista.

Lihaskuntoharjoittelu on tärkeää

Nivelrikköisen hoidossa liikunnalla on tärkeä merkitys, ja hyvällä lihaskunnolla voidaan jopa lieventää nivelrikköisen oireita. Lihaskuntoharjoittelussa on tärkeää vahvistaa isoja lihasryhmiä ja sairasta niveltä tukevia lihaksia.

Nivelrikköistä niveltä liikutetaan mielellään mahdollisimman vähän, jotta ei aiheuteta kipua. Nivelen liikuttelun välttäminen puolestaan aiheuttaa niveltä ympäröivissä lihaksissa lyhentymistä, refleksien heikkenemistä ja sitä kautta itse lihaksen heikkenemistä. Nivelrikköissä sairastuneeseen niveleeseen vaikuttavat lihakset ovat siis yleensä heikentyneet ja nivelen toiminnan ylläpitämiseksi lihasvoiman harjoittaminen ja lihastasapainon kehittäminen on hyvin tärkeää.

Nivelrikköisiä on paljon, eikä kaikille pystytä tarjoamaan jatkuvaa henkilökohtaista fysioterapeuttin ohjausta, tai he eivät itse hakeudu hoitoon, joten yleiselle ohjeistukselle uskotaan olevan tarvetta. Ohjatun liikkeen ja liikuntaharjoittelun rinnalla kotiharjoittelun on osoitettu vähentävän kipua ja parantavan muun muassa polven nivelrikköistä sairastavien toimintakykyä ja elämänlaatua.

Kuntosali kotonasi -ohjeistus valmistuu alkuvuonna

Nivelyhdistyksen internetsivuille ja Nivel tietoon ensi vuoden alussa tuleva ohjeistus perustuu tutkittuun tietoon siitä, miten nivelrikköisen tulisi harjoitella. Nivelrikköisen Käypä hoito -työryhmän jäsenet ovat myös hyväksyneet liikkeet ja antaneet ideoita ohjeistukseen.

Liikkeet on valittu siten, että harjoitteita tulisi koko vartalolle ja kaikille tärkeille lihasryhmille. Liikkeet ovat yksinkertaisesti toteutettavissa kotiloissa. Ne kehittävät lihasvoimaa, ovat riittävän haastavia ja progressiivisia. Harjoitteet pystyy tekemään

kotoa löytyvillä välineillä, mutta lisäksi annetaan vinkkejä ostet-taviin edullisiin kuntoiluvälinei-siin. Liikkeet ohjeistetaan sekä kirjallisesti että kuvallisesti.

Projektissa on päästy nyt sii-hen vaiheeseen, että Kuntosali kotonasi -ohjeistuksen sisältö teksteineen ja kuvineen alkaa olla valmiina ja sen visuaalita ilmettä aletaan suunnitella ja toteuttaa. Ennen kuin oh-jeistus päätty Nivelyhdistyksen nettisivuille ja Niveltietoon, se arvioidaan nivelrikkoisten testi-ryhmällä, joka antaa palautteen harjoitusohjelman toimivuudes-ta ja mielekkyydestä. Testiryh-män jäsenet saavat liikuntaoh-jeistuksen kokeiluunsa ennalta sovituksi ajaksi, minkä jälkeen he antavat siitä palautteen. Pa-lautteen avulla saadaan selvil-le ohjeistuksen hyvät ja huonot puolet ja miten sitä pitäisi mahdollisesti kehittää. Palaut-teen perusteella ohjeistukseen tehdään tarvittavat muutokset, minkä jälkeen ohjeistus on val-mis julkaistavaksi.

Toivottavasti ohjeistus löytää käyttäjänsä ja mahdollisimman moni nivelrikkoainen innostuu lihaskuntoharjoittelusta.

Jenny Sotka

fysioterapeuttipiskelija

Emilia Tuovinen

fysioterapeuttipiskelija

Opinnäytetyötä ohjaavat

Johanna Leskelä

fysioterapian lehtori

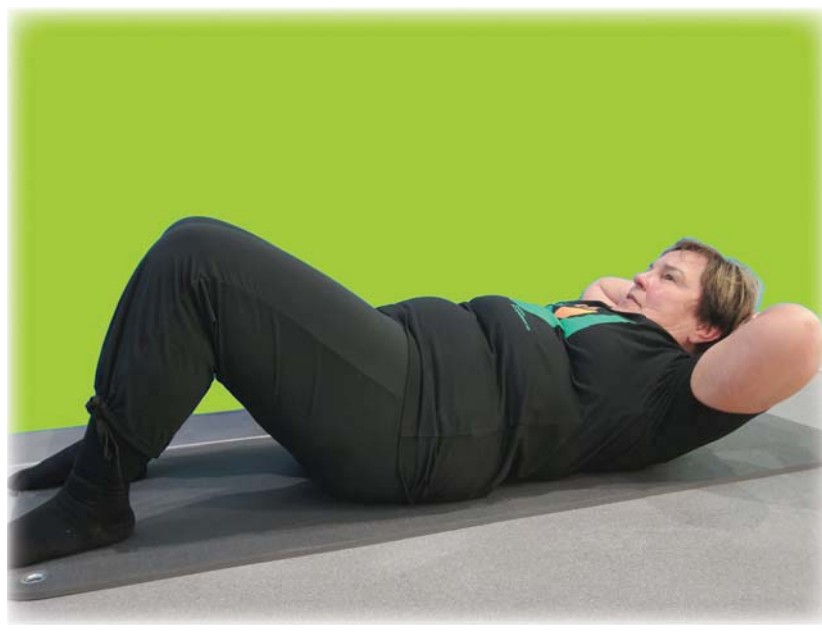
Johanna Stepanoff

fysioterapian lehtori

Laurea-ammattikorkeakoulu



Kuntosali kotonasi -oh-jeistuksen kuvauksissa mallina toimi Nivelyh-distyksen jäsen Helga. Näistä kuvista saa hie-man esimakua tulevasta ohjeistuksesta. Kiitos mallille osallistumisesta projektiin.



jatkuu seuraavalla sivulla

KUNTOSALI KOTONASI

- HARJOITUSOHJELMA NIVELRIKKOISILLE -

Tämä lihaskuntoharjoitteluohjelma soveltuu kaikille, jotka haluavat ylläpitää tai kehittää lihasvoimaansa yksinkertaisilla kotiharjoitteilla. Ohjeistus on ensisijaisesti suunniteltu nivelrikkoa sairastaville, ja siinä on kiinnitetty huomiota liikkeen turvallisuuteen ja soveltuvuuteen nivelrikkoisille.

Koko ohjeistukseen kuuluvat nämä neljä sivua ja kahdessa seuraavassa Nivel-tiedossa julkaistavat sivut. Sivut voi irrottaa vetämällä ne niiteistä irti. Jokaisessa kolmessa osassa on ohjeita yläraajoille, alaraajoille ja keskivartalolle.



Ohjeita seurattessasi sinun on syytä tiedostaa mahdolliset omat liikerajoitteesi ja sairautesi vaikeusaste, jotta harjoittelu on turvallista. Siksi olisi hyvä, että olisit saanut aiempaa liikuntaohjausta esimerkiksi fysioterapeutilta.

Ohjeistuksen liikkeet on suunniteltu harjoittamaan koko vartalon tärkeitä lihasryhmiä ja isoja niveliä tukevia lihaksia. Liikkeet on suunniteltu siten, että ne pystyy tekemään kotoa löytyvillä välineillä, mutta ne jäljittelevät kuntosalilla tehtävää harjoittelua. Liikkeiden ohjeissa annetaan myös vinkkejä kuntoiluvälineistä, joilla harjoittelua voi tehostaa.

Ohjeistuksen tavoitteena on tarjota uudenlainen keino nivelrikkoisen turvalliseen lihasvoimaharjoitteluun, ja sitä kautta motivoida nivelrikoista harjoittelemaan itsenäisesti osana sairauden hoitoa. Lihasvoimaharjoittelun on tutkittu vähentävän nivelkipuja ja sitä kautta ylläpitävän toimintakykyä. Kuntosali kotonasi -ohjeistus on toteutettu Laurea-ammattikorkeakoulun kahden fysioterapeuttiopiskelijan opinnäytetyönä.

Vinkkejä välineiksi

- pullot (täytettynä vedellä, hiekalla tai kivillä)
- riisi- tai jauhopussi yms.
- ideaaliside
- tyyny/pyyhe
- painava kirja
- keppi/mopin varsi
- painavat kumisaappaat
- sukkahousut

Jos harjoittelu yllä mainituilla välineillä tuntuu liian kevyeltä, kannattaa hankkia kuntoiluvälineitä (esim. käsipainot, kuminauha, nilkkapainot).

Harjoitusohjeet

Ohjeistus sisältää harjoitteita **alaraajoille, yläraajoille** ja **keskivartalolle**. Harjoitteet voi tehdä kaikki samalla kerralla tai jakaa useammalle päivälle.

Aluksi on hyvä katsoa kaikki ohjeistuksen liikkeet läpi ja miettiä omat mahdolliset rajoitteet. Jos lääkäri on kieltänyt jonkin ohjeistuksessa olevan liikkeen suorittamisen tai liikerajoitus estää liikkeen oikean suorittamisen, täytyy liike jättää tekemättä. Liikkeet eivät saa aiheuttaa kipua. Mahdollisen kivun ja/tai liikerajoituksen ilmetessä jossakin liikkeessä pitää kyseinen liike jättää pois harjoitusohjelmasta.

Hyvä lämmittely ennen lihaskuntoharjoittelua ehkäisee liikuntavammoja. Lämmittelyn on hyvä kestää ainakin 5–10 minuuttia ja sen voi tehdä itselleen mieluisalla tavalla, esimerkiksi kävelemällä reippaasti ulkona, pyöräilemällä tai marssimalla paikoillaan. Kevyet venytykset on hyvä tehdä ennen lihaskuntoliikkeitä ja myös harjoittelun lopuksi. Harjoitteissa on tärkeää keskittyä keskivartalon hallintaan; alavatsa vedetään kevyesti sisään ja selkää pidennetään.

Liikkeiden ohjeissa on ehdotuksia eri välineistä, mutta niitä voi kehittää myös itse, kunhan liikkeen pystyy tekemään ohjeiden mukaisesti ja hallitusti. Ohjeissa on lisäksi vinkkejä, miten liikkeistä saa haastavampia. Ohjeisiin on kirjattu lihasten perusvoimaa harjoittavat toisto- ja sarjamäärät, joiden mukaan harjoittelua on hyvä tehdä. Jos määrät ovat aluksi liian suuria, voi niitä vähentää. Harjoittelun voi aloittaa esimerkiksi yhdellä sarjalla/liike. Jokaisen liikkeen sarjat voi tehdä peräkkäin ja siirtyä sitten seuraavan liikkeeseen tai tehdä yhden sarjan jokaista liikettä ja toistaa kierros 2–3 kertaa. Sarjojen välissä on hyvä pitää taukoa noin kaksi minuuttia.

Harjoittelua voi myös kehittää vaihtelemalla harjoitustapaa. Lihasten kestävyyttä voi kehittää tekemällä toistoja ohjeesta poiketen noin 15–20. Korkeatehoisen, sykettä nostattavan harjoituksen saa tehtyä valitsemalla esim. jokaisesta liikeryhmästä 2–3 liikettä, jotka tehdään peräkkäin eri liikeryhmiä vuorotellen vain lyhyillä tauoilla. Kun kierros on tehty, pidetään 2–3 minuuttia taukoa. Kierroksia voi tehdä 2–4 liikemäärästä riippuen.

Alaraajat

Varpaille nousu Vahvistaa pohjelihaksia

Seiso ryhdikkäästi kapeassa haara-asennossa, paino tasaisesti molemmilla jaloilla. Ota tukea tuolin selkänojasta tai seinästä. Nouse varpaille. Nosta kantapäitä mahdollisimman korkealle, niin että liike tuntuu pohkeissa. Nouse suoraan ylöspäin, älä keinu edestakaisin. Laske hitaasti kantapää tattiaan.

Toista 10–15 kertaa. Tee 2–3 sarjaa.

Jos jalkaterässi on nivelrikkoa ja varpaille nousu koko paino päällä on kivuliasta, voit tehdä varpaille nousun myös istuen.



Lisää haastetta:

- Tee liike portaan reunalla, jolloin saat laajemman liikkeen kantapäiden laskeutuessa portaan alapuolelle.
- Tee liike ilman tukea ja ota pienet painot käsiisi.

Yläraajat

Hauiskääntö Vahvistaa haislihasta



Seiso tukevassa asennossa. Ota molempiin käsiin käsipainot tai esimerkiksi pienet vedellä täytetyt muovipullot. Alkuasennossa kädet ovat vartalon vierellä ja kämmenet osoittavat eteenpäin. Koukista kyynärvarsia vuorotellen tasaiseen tahtiin tuoden painoa kohti olkapäätä ja tuo rauhallisesti alas. Liikkeessä kyynärpäät pysyvät koko ajan lähellä vartaloa, keskivartalo pysyy paikoillaan eikä liiku edestakaisin, eikä selkään tule ylimääräistä taivutusta.

Toista 10 kertaa/käsi. Tee 2–3 sarjaa.

Lisää haastetta:

- Ota käsiin isommat painot (esim. isommat pullot, täytty pullot hiekalla tai kivillä)
- Tee liike kuminauhalla (laita kuminauhan toinen pää jalan alle).

Keskivartalo

Ylävartalon kierto Vahvistaa keskivartalon lihaksia



Seiso lantion levyisessä haara-asennossa, polvet hieman koukistettuina. Pidä keppi tai esim. mopin/harjan varsi hartioiden takana. Kierrä ylävartaloa rauhallisesti puolelta toiselle ja pidä lantio liikkumattomana. Katse seuraa liikettä, mutta huomioi, että polvet eivät lähde liikkeen mukaan vaan pysyvät lantion kanssa suoraan eteenpäin.

Toista 15–20 kertaa/puoli. Tee 2–3 sarjaa.

Lisää haastetta:

- Tee liike paino tai painava kirja käsissä rinnan korkeudella lähellä vartaloa.

Sivutaivutus Vahvistaa keskivartalon lihaksia

Seiso kapeassa, mutta tukevassa haara-asennossa. Taivuta vyötäröstä suoraan sivulle. Vartalo ei kallistu eteen tai taakse. Liike tulee vyötärön korkeudelta, jolloin lantio pysyy paikallaan eikä liiku puolelta toiselle.

Toista 10–15 kertaa/puoli. Tee 2–3 sarjaa.

Lisää haastetta:

- Ota käsipainot molempiin käsiin.



Kuntosali kotonasi

Kuntosali kotonasi -ohjeistukseen kuuluvat nämä neljä sivua sekä edellisen (1/2015) ja seuraavan (3/2015) Niveltiedon vastaavat sivut. Sivut voi irrottaa vetämällä ne niiteistä irti.

Alaraajat

Lonkan ojennus Vahvistaa pakaroita

Seiso ylävartalo suorana ja tarvittaessa pidä kiinni esim. tuolin selkänojasta. Vie jalka taakse polvi ojennettuna. Varpaat pystyvät koko ajan eteenpäin, eivätkä käänny sivulle. Älä kallista vartaloa eteenpäin, äläkä taivuta selästä. Oikein suoritettuna liikkeessä jalka ei nouse korkealle.

Vaihtoehto: Jos vartalon pystyasennon hallinta on vaikeaa, voit tehdä liikkeen vatsamakuulla.

Toista 10 kertaa/jalka. Tee 2–3 sarjaa.



Lonkan loitonnuks Vahvistaa pakaroita

Seiso vartalo suorana ja tarvittaessa pidä kiinni esim. tuolin selkänojasta. Vie jalka sivulle ja taakaisin toisen jalan viereen. Huomioi, että varpaat osoittavat koko ajan eteenpäin. Vie jalkaa sivulle vain siihen asti, että vartalo pysyy suorassa eikä kallistu vastakkaiseen suuntaan. (Jalka ei siis nouse kovin korkealle.)

Vaihtoehto: Jos vartalon pystyasennon hallinta on vaikeaa, voit tehdä liikkeen kylkimakuulla.

Toista 10 kertaa/jalka. Tee 2–3 sarjaa.



Lisää haastetta:

- Laita jalkaan nilkkapaino
- Tee liike kuminauhalla ja kiinnitä kuminauha tuolin tai pöydän jalkaan.

Alaraajat

Kahden jalan kyykky Vahvistaa reisiä ja pakaroita

Vaihtoehto 1:

Seiso selkä seinää vasten ja jalat lantion leveyisessä haara-asennossa, noin 20 cm:n päässä seinästä. Pidä varpaat suoraan eteenpäin ja polvet varpaiden kanssa koko ajan samassa linjassa. Koukista polvia ja kyykisty noin 90 asteen kulmaan selkä kiinni seinässä. Huomioi, että polvet eivät ylitä varvaslinjaa. Palaa alkuasentoon.

Toista 10 kertaa, tee 2–3 sarjaa.



Vaihtoehto 2:

Seiso tuolin edessä lantion leveyisessä haara-asennossa, varpaat suoraan eteenpäin. Pidä selkä suorassa, vie takapuolta hieman taaksepäin ja kyykisty niin pitkälle, että takareidet hipaisevat tuolin etureunaa. Nouse ylös ja ojenna vartalo suoraksi. Toista 10 kertaa, tee 2–3 sarjaa.



Lisää haastetta:

- Tee hieman syvempi kyykky, jos olet vielä jäänyt 90 asteen yläpuolelle ja polvet sallivat.
- Ota käsiin painot/vesipullot tai esim. painava kirja syliin rinnalle.

Kyynärvarren ojentajat Vahvistaa ojentajia, ”alleja”



Seiso toinen jalka edempänä ja tue kädellä esim. tuolin selkänojasta tai pöydän reunasta. Ota käteen käsipainot tai esim. vesipullo. Kallistu lonkista eteen ja pidä selkä suorana. Koukista kyynärpää n. 90 asteen kulmaan vartalon viereen (ylempi kuva). Ojenna kyynärpää ja vie kättä hieman takaviistoon (alempi kuva). Pidä liikkeen aikana olkavarsi paikoillaan. Palauta rauhallisesti koukkuasentoon.

Toista 10 kertaa/käsi. Tee 2–3 sarjaa.

Lisää haastetta:

- Ota käteen isompi paino (esim. isompi pullo tai täytty pullo hiekalla tai kivillä).
- Tee liike kuminauhalla.

Pystypunnerrus Vahvistaa olkapäitä ja käsivarsia

Istu hyvässä ryhdissä tuolilla tai seiso kapeassa haaraasennossa. Ota käsipainot käsiin, koukista kyynärpäistä ja tuo painot olkapäiden tasolle. Kämmenselät osoittavat ulospäin. Ojenna kädet vuorotellen rinnalta suoraksi ylös ja tuo rauhallisesti takaisin alas.

Toista 10 kertaa/käsi. Tee 2–3 sarjaa.

Lisää haastetta:

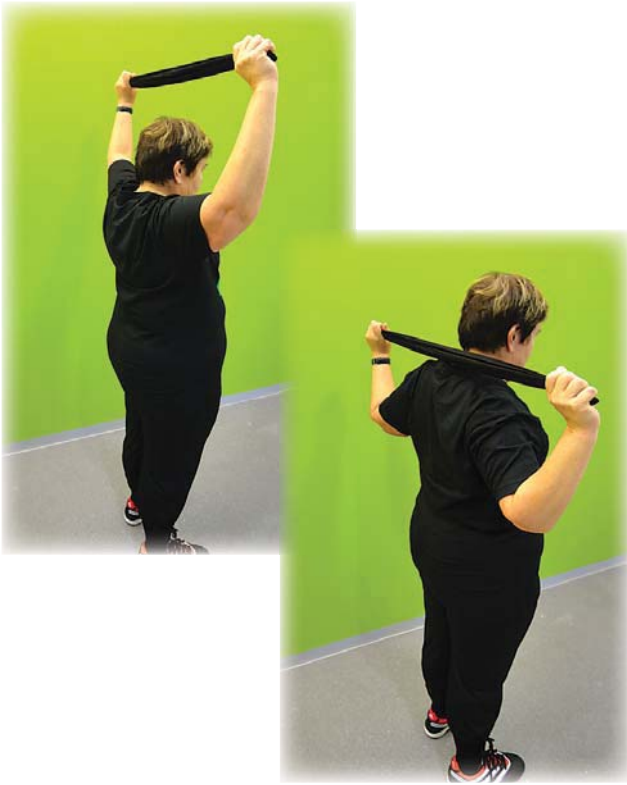
- Ota käsiin isommat painot.



Yläraajat

”Ylätalja”

Vahvistaa yläselän ja käsivarren lihaksia



Seiso hyvässä asennossa ja ota vastuskuminauhaa tai esim. vanhoista sukkahousuista noin hartioiden levyinen ote. Nosta kädet etukautta ylös päin yläpuolelle (kuva yllä). Venytä nauhaa, vedä lapaluita yhteen ja vie nauha niskan taakse (kuva alla). Pidä hartiat alhaalla. Palauta rauhallisesti alkuasentoon.

Toista 10 kertaa. Tee 2–3 sarjaa.

Lisää haastetta:

- Laita kuminauha tai esim. sukkahousut kaksinkerroin tai venytä nauhaa jo aluksi kireämmäksi.

Keskivartalo

Selkälihasliike

Vahvistaa keskivartalon lihaksia ja pakaroita

Asetu konttausasentoon siten, että olkapää ja lonkat ovat 90 asteen kulmassa (eli käsivarret ja reidet ovat suorassa kulmassa lattiaan nähden). Nosta vastakkainen käsi ja jalka kohti vaakatasoa ja pidä muutama sekunti.

Pidä keskivartalon asento hallittuna, eli selkä ei mene notkolle eikä pyöristy, eikä lantio kallistu sivusuuntaan. Aluksi voit tehdä kädet ja jalat eri aikaan, jos vartalon hallinta on vaikeaa.

Toista 5–10 kertaa/puoli. Tee 2–3 sarjaa.



VINKKI

Tee liike ilman kenkiä, jotta saat nilkat suoraksi eikä paino tule liikaa polvien päälle. Jos polviin kuitenkin sattuu, yritä painaa sääriä lattiaan, jolloin paino siirtyy hieman pois polvilta, tai laita polvien alle jotakin pehmeää. Jos ranteet kipeytyvät, voit kokeilla tukeutua rystysiin kädet nyrkissä.

Kuntosali kotonasi

Kuntosali kotonasi -ohjeistukseen kuuluvat nämä neljä sivua ja kahdessa edellisessä Nivel-tiedossa (1/2015 ja 2/2015) julkaistut sivut. Sivut voi irrottaa vetämällä ne niiteistä irti.

Yläraajat

Kulmasoutu

Vahvistaa yläselän alueen lihaksia

Seiso tukevassa asennossa jalat vierekkäin tai toinen jalka hieman edempänä ja nojaa toisella kädellä pöytään. Ota käsipaino tai esim. vesipullo toiseen käteen. Vedä käsipainoa kohti kylkeä ja työnnä kyynärpäätä taaksepäin ja vedä lapaluuta kohti toista lapaluuta. Palauta rauhallisesti käsi alas.

Toista 10 kertaa/käsi. Tee 2–3 sarjaa.

Lisää haastetta:

- Ota käteen isompi paino.
- Tee liike kuminauhalla.



Punnerrus seinää vasten

Vahvistaa yläselän ja käsivarren lihaksia sekä rintalihaksia

Seiso kasvot seinään päin ja laita kädet seinää vasten hieman hartioita leveämmälle pään korkeudelle. Punnerra käsillä ja pidä vartalo suorana koko liikkeen ajan (eli lantio ei painu eteen, eikä selkä mene notkolle).

Toista 10 kertaa. Tee 2–3 sarjaa.

Lisää haastetta:

- Siirrä jalkoja hieman kauemmaksi ja vie painoa hieman varpaille.
- Kun seinäpunnerrus tuntuu helpolta, punnerra lattialla polvet maassa.



Alaraajat

Askelkyykky

Vahvistaa reisiä, pakaroita ja keskivartaloa

Seiso toinen jalka edessä, kädet vartalon vierellä tai keppi hartioilla. Nojaa hieman etummaiseen jalkaan. Koukista molempia polvia ja laskeudu kyykkyyh. Takimmainen polvi laskeutuu kohti lattiaa. Tee liike itsellesi sopivaan syvyyteen. Pidä polvi suorassa linjassa varpaiden kanssa ja huomio erityisesti, ettei polvi käänny sisäänpäin. Vältä myös lantion liikkumista sivusuunnassa. Voit kallistaa ylävartaloa hieman eteenpäin liikkeen aikana, mutta pidä keskivartalo tiukkana ja selkä suorassa. Nouse hallitusti ylös alkuasentoon.

Toista 10 kertaa/puoli. Tee 2–3 sarjaa.

Jos olet polvinivelrikkoinen, ole erityisen huolellinen liikkeen suorittamisessa. Polvien kipeytyessä jätä liike tekemättä.

Lisää haastetta:

- Ota painot/pullot käsiin.
- Jos olet käyttänyt keppiä hartioilla ja kotoa löytyy painavampi keppi, voit lisätä haastetta sillä.



Polven ojennus

Vahvistaa etureisiä



Istu tuolilla tyyny tai pyyherulla reiden alla. Kiinnitä nilkkapaino tai esimerkiksi riisipussi ideaalisiteellä nilkkaan. Voit myös laittaa jalkaan esim. painavat saappaat. Vedä nilkka koukkuun ja ojenna polvi rauhallisesti aivan suoraksi. Vältä kuitenkin polven yliojennusta eli ns. lukko-asentoa. Pidä jännitys muutaman sekunnin ajan ja laske jalka jarrutellen alas.

Toista 10 kertaa/jalka. Tee 2–3 sarjaa.

Lisää haastetta:

- Lisää painoa nilkkaan (esim. molemmat nilkkapainot samaan jalkaan) tai tee liike kuminauhalla kiinnittäen kuminauha tuolin jalkaan.

Vatsarutistus Vahvistaa suoria vatsalihaksia

Asetu selinmakuulle jalat koukussa, kädet kevyesti pään takana ja kyynärpäät ulospäin. Paina leukaa kevyesti kohti rintaa. Jännitä vatsalihaksia ja nosta vain pää ja hartiat ylös alustasta. Älä nosta korkeammalle, vaan keskity vatsalihasten jännittämiseen. Pidä jalat koko ajan lattiassa.

Toista 10–20 kertaa. Tee 2–3 sarjaa.

Lisää haastetta:

- Nosta jalat esim. tuolille



Ideoita viikoittaiseen liikkumiseen

Suositusten mukaan lihaskuntoa on hyvä harjoittaa vähintään kaksi kertaa viikossa. Lihaskuntoharjoittelun rinnalla tarvitaan kuitenkin myös kestävyyskuntoa parantavaa liikuntaa. Aloittelijalle ja terveysliikkuajalle sopii reipas liikkuminen vähintään kaksi ja puoli tuntia viikossa. Sopivia reippaan liikunnan muotoja ovat kävely ja pyöräily esimerkiksi työ- ja asiointimatkoilla, sauvakävely tai raskaat koti- ja pihatyöt. Tottunut ja hyväkuntoinen liikkuja tarvitsee myös rasittavampaa liikuntaa kuntonsa kehittämiseksi vähintään tunnin ja 15 minuuttia viikossa. Lajeja voivat olla esimerkiksi ylämäki- ja porraskävely, juoksu, maastohiihto, aerobic, nopea pyöräily, kuntouinti ja vesijuoksu. Liikkuminen on hyvä jakaa useammalle päivälle viikossa ja vähäininkin säännöllinen liikkuminen on hyväksi kunnolle.

Alla on kaksi malliviikkoa oman liikkumisen suunnittelun apuvälineiksi. Ensimmäinen malliviikko on suunnattu aloittelijoille ja terveysliikkuajille. Siinä lihaskunto-ohjeistuksen liikkeet on jaettu kolmelle eri päivälle niin, että alaraajojen, yläraajojen ja keskivartalon harjoitteet voi tehdä erikseen. Kestävyysliikkuminen on jaettuna useammalle päivälle ja itse voi suunnitella, kuinka paljon minäkin päivänä haluaa liikkua. Toinen malliviikko on tarkoitettu tottuneille ja hyväkuntoisille liikkujille. Sen mukaan koko lihaskunto-ohjelman voi tehdä kokonaan kahdesta kolmeen kertaa viikossa. Lihaskuntoharjoittelun ja kestävyysliikunnan lisäksi viikkoon on lisätty rasittavampi liikunta.

Malliviikko 1

ma lihaskuntoharjoittelu/alaraajat
ti kestävyysliikunta
ke lihaskuntoharjoittelu/yläraajat
to kestävyysliikunta
pe lihaskuntoharjoittelu/keskivartalo
la kestävyysliikunta
su vapaapäivä

Malliviikko 2

ma rasittava liikunta
ti lihaskuntoharjoittelu/koko ohjelma
ke kestävyysliikunta
to lihaskuntoharjoittelu/koko ohjelma
pe rasittava liikunta
la kestävyysliikunta
su vapaapäivä