

AIVOTERVEELLISEN LIIKUNTAVIIKON SUOSITUKSET

kolmelle ryhmälle:

keski-ikäisille

yli 65-vuotiaille

muistisairaille ihmisille



Liiku riittävästi

Tavoitteena on, että
jokainen löytäisi
mahdollisista
haasteista huolimatta
aikaa aivojensa
hellimiseen liikunnan
keinoin.

Riittävästi liikuntaa

Keski-ikäen skarpous

MIKÄ ON TARPEEKSI?

Hengästyttävää liikuntaa väh. 5x/vk 0,5t kerrallaan – mutta hyötyä on pienemmistäkin pätkistä. Lisäksi lihaskunnan harjoittamista 2-3x/vk.

HYVÄ MUISTAA

Terveelliset elämäntavat keski-ikässä pienentävät tehokkaasti myöhäsiän muistisairaudesta riskiä. Liikunta on yksi parhaista keinoista pitää muististaan huolta.

SUDENKUOPAT JA MITEN NE KIERRETÄÄN

Tartu napakasti kalenteriin ja suunnittele liikuntahetket etukäteen. Ota varusteet mukaan töihin ja mene suoraan töistä salille: minimoit mahdollisuuden yllättävään laiskuudenpuuskaan.

Joskus arki vie mennessään ja liikunta tuntuu ylimääräiseltä pahalta. Tällöin on hyvä antaa itselleen armoa – toisinaan parasta mitä muistinsa hyväksi voi tehdä, on jäädä viltin alle sohvalle.

TAVOITE

Arjessa jaksaminen, liikunnan rutinoituminen osaksi elämää

HYVIÄ LAJEJA

Työ- ja kauppatkat kävellen tai pyörällä



Ohjatut ryhmäliikuntatunnit mieltymysten mukaan



Rentoutumista ja kehonhallintaa edistävät lajit, kuten venyttely ja jooga



Säännöllisyyttä arkeen

Hyvinvointia eläkevuosiin

MIKÄ ON TARPEEKSI?

4-6 liikuntakertaa viikossa lajeja vaihdellen

HYVÄ MUISTAA

Koskaan ei ole myöhäistä! Verenkiertoelimistö ja aivot hyötyvät myös eläkevuosina aloitetusta liikunnasta. Sydän nauttii, kun se pamppailee kiihtyneellä tahdilla ja aivot virkistyvät verenkierron elpessä.

SUDENKUOPAT JA MITEN NE KIERRETÄÄN

Uuden lajin aloittaminen voi tuntua pelottavalta, mutta aivot rakastavat tuoreita haasteita. Eläkeikässä harjoittelulle on aikaa, joten mikään ei estä ryhtymästä vaikka balettianssijaksi!

Kuntien liikuntatoimet, kansalaisopistot ja monet liikuntakeskukset tarjoavat liikuntaryhmiä eläkeikäisille. Omanikäisten seurassa voi luoda uusia ystävyssuhteita, mikä sekin virkistää aivoja ja muistia.

TAVOITE

Lihassoiman ja tasapainon säilyminen

HYVIÄ LAJEJA

Metsälenkit, marjastus, koiran ulkoilutus



Kuntosali



Pilates, perusjumppa, tasapainoilu puolipallolla tai tyynyllä seisten



Iloa ja toimintakykyä

Virtaa muistisairaille ja läheisille

MIKÄ ON TARPEEKSI?

Liikkua tuskin voi liikaa, joten voimavarojen mukaan niin paljon kuin jaksaa

HYVÄ MUISTAA

Muistisairaus ei vie kykyä liikkumiseen tai siitä nauttimiseen – ei ainakaan alkuvaiheessa. Liikkua voi porukalla, jolloin hyöty on moninkertainen. Liikunta tukee monipuolisesti toimintakykyä ja jaksamista. Aktiivisuus piristää päivää, rentouttaa ja parantaa yöunta. Pienetkin pyrähdykset ovat hyödyllisiä! Roskia viedessään voi samalla koukata muutaman korttelin ympäri.

SUDENKUOPAT JA MITEN NE KIERRETÄÄN

Sairausten edetessä tarvitaan enemmän tukea myös liikuntaan. Kunnan tai muistiyhdistyksen ohjatut liikuntaryhmät auttavat ja antavat omaishoitajallekin lepotauon. Fysio- tai toimintaterapeutti auttaa löytämään sopivia liikuntamuotoja.

TAVOITE

Toimintakyvyn ylläpitäminen

HYVIÄ LAJEJA

Tanssiminen



Kävelylenkit



Ohjatut kuntosalikäynnit



Kaikki vanha ja tuttu

AIVOTERVEELLISET LIIKUNTARESEPTIT

Valitse omasi!

Aivoterveellisistä liikuntaresepteistä voi jokainen – iästä ja liikuntataustasta riippumatta – valita omansa sen mukaan, miten paljon jo nyt liikkuu.

Liikuntareseptien tarkoituksena on tarjota helpot raamit fyysisen aktiivisuuden ja hyvän olon lisäämiseen ja sen myötä aivoterveyden edistämiseen.



Tavoitteena on, että jokainen löytäisi elämäänsä kokonaisvaltaisesti aivoterveelliset valinnat – ei vain puolen vuoden liikuntaspurttia, vaan puhtia loppuelämäksi.

Pieniä askelia

Aktiivisen elämän aloitukseen

KEINOT

Ylös tuolista mahd. usein tai satulatuolista liikettä rankaan
Tv:n katselu silittäen tai pölyjä pyyhkien
Pienet kävelymatkat esimerkiksi kauppaan

LIIKUNTAVIIKKO

- MA | kävely töihin, kauppaan tms. [väh. 30min.]
- TI | lepo
- KE | kävely töihin, kauppaan tms. [väh. 30min.]
- TO | lepo
- PE | kävely töihin, kauppaan tms. [väh. 30min.]
- LA | lihaskuntojumppa tai kuntosalikäynti [45-60min.]
- SU | siivous, marjastus, haravointi tms. [väh. 45min.]
- SU | pitkä [sauva]kävelylenkki [60-90min.]

TAVOITE

Päivittäisen inaktiivisen ajan minimointi, arkisesta liikunnasta nauttiminen ja liikunnan ilon löytyminen



MUISTA!

Kaikki arkinen toiminta ja lyhyetkin liikuntahetket tuovat hyötyjä

Lisävirtaa arkeen

Uutta puhtia jo liikkuvalla

KEINOT

Muutama juoksuaskel kävelylenkin väliin tai sauvat mukaan
Kävelypalaverit
Ainakin yksi uusi laji rohkeasti kokeiluun

LIIKUNTAVIIKKO

- MA | reipas sauvakävely [60min.]
- TI | kävely töihin, kauppaan tms. [väh. 30min.]
- KE | venyttely, pilates tai jooga [30-60min.]
- TO | kävely töihin, kauppaan tms. [väh. 30min.]
- PE | reipas sauvakävely töihin, kauppaan tms. [väh. 30min.]
- LA | kävely töihin, kauppaan tms. [väh. 30min.]
- SU | ryhmäliikuntatunti [45-60min.]
- LA | lepo
- SU | kuntosali [60min.]

TAVOITE

Syke ylös ja hikeä pintaan useammin! Fyys. aktiivisuuden lisääminen 20 %:lla vuoden aikana.

Esim. jos nyt liikkuu 1h30min/vk, niin vuoden päästä 1h48min. Pieniä tekoja!



MUISTA!

Kunto kohenee, kun itseään hieman haastaa!

Kunnon spurtteja

Hyvää oloa aktiiviselle kuntoilijalle

KEINOT

Monipuolinen lajivalikoima
Palauttavan liikunnan muistaminen
Riittävä uni ja monipuolinen ravitsemus

LIIKUNTAVIIKKO

- MA | kävely töihin, kauppaan tms. [väh. 30min.]
- TI | venyttely, pilates tai jooga [30-45min.]
- TO | reipas juoksulenkki, spinning, hiihto [45-60min.]
- KE | kuntosali tai lihaskuntojumppa [45-60min.]
- TO | pitkä, rauhallinen kävely- tai pyörälenkki [60-90min.]
- PE | reipas kävely töihin, kauppaan tms. [väh. 30min.]
- LA | venyttely, pilates tai jooga [45-60min.]
- SU | kävely salille, kauppaan tms. [väh. 30min.]
- SU | kuntosali [45-60min.]
- SU | lepo

TAVOITE

Kaikkien kunnon osa-alueiden kehittyminen [kestävyys, voima, liikkuvuus, koordinaatio, tasapaino]



MUISTA!

Tehoja ei voi loputtomiin lisätä, joten välillä on hyvä myös höllätä!