VAHVA 45+

Anna keholle syy pysyä vahvana

10 minuuttia. 3 kertaa viikossa. 4 viikon alku.

Kotona tehtävä voimaharjoittelu kahdella tasolla. Tarvitset vain tukevan tuolin sekä kassin tai repun, johon voit lisätä vesipulloja vastukseksi.

Tavoite ei ole treenata mahdollisimman paljon.
Tavoite on antaa keholle säännöllisesti riittävä signaali.

MIKSI TÄMÄ ON TÄRKEÄÄ?

Keho säilyttää sen, mitä se tarvitsee

Kehomme mukautuu jatkuvasti siihen, mitä siltä vaaditaan. Kun lihaksia käytetään ja kuormitetaan, keho saa viestin: näitä lihaksia tarvitaan. Kun kuormitusta ei pitkään aikaan tule, tarve ylläpitää samaa lihasmassaa ja suorituskykyä vähenee.

Tämä periaate pätee läpi elämän. Vaihdevuosien aikaan lihaksista, voimasta ja luustosta huolehtiminen korostuu entisestään, koska ikääntyminen ja hormonaaliset muutokset vaikuttavat näihin kudoksiin.

Tarvitsemme riittävän vahvan signaalin – riittävän usein.

Siksi tässä ohjelmassa emme aloita pitkillä treeneillä. Harjoittelemme kolme kertaa viikossa noin 10 minuuttia kerrallaan. Lyhyt harjoitus on helpompi tehdä tavallisen arjen keskellä, eikä voimaharjoittelun aloittamiseen tarvita kuntosalia.

Tarvitset vain

01	02	03
Tukevan tuolin	**Kassin tai repun**	**Vesipulloja vastukseksi**

Pyri jättämään harjoitusten väliin palautumispäivä aina kun se sopii viikkoosi. Esimerkiksi maanantai - keskiviikko - perjantai toimii hyvin.

ENNEN ENSIMMÄISTÄ HARJOITUSTA

Mistä tasosta aloitat?

Tee yksi yksinkertainen testi. Sen tarkoitus ei ole antaa arvosanaa kunnostasi, vaan auttaa valitsemaan sopiva lähtötaso.

Istu lattialle ja nouse takaisin seisomaan.

Valitse itse sinulle luontevin tapa nousta. Älä kuitenkaan ota käsillä tukea lattiasta, polvista, huonekaluista tai muusta tuesta, jos pystyt nousemaan ilman niitä.

TASO 1

Tarvitset käsiä, huonekalua tai muuta tukea päästäksesi ylös. Aloita perusvoiman ohjelmasta.

TASO 2

Pääset hallitusti takaisin seisomaan ilman käsien tai muun tuen käyttämistä. Aloita haastavammasta versiosta.

Jos lattialle meneminen tai sieltä nouseminen aiheuttaa kipua, huimausta, voimakasta epävarmuutta tai tuntuu turvattomalta, jätä testi tekemättä ja aloita tasolta 1.

Palaamme samaan testiin myöhemmin. Yksi konkreettinen merkki kehityksestä voi olla se, että lattialta nouseminen alkaa tuntua helpommalta ja varmemmalta.

JOKAISEN HARJOITUKSEN ALKUUN

2 minuutin kehon avaus

Aloita jokainen harjoitus samalla lyhyellä avauksella. Tarkoituksena on saada keho liikkeelle ja avata erityisesti niska-hartiaseutua ja rintakehää ennen voimaliikkeitä.

01

Hartioiden pyöritys

Anna käsien roikkua rentoina sivuilla ja pyöritä hartioita rauhallisesti taaksepäin. 10 pyöritystä

02

Niskan rauhallinen kierto

Käännä katsetta hitaasti oikealle, palaa keskelle ja käännä vasemmalle. Älä pakota liikettä. 3 / puoli

03

Rintakehän avaus

Vie kädet eteen ja avaa ne leveälle sivuille. Anna rintakehän avautua ja lapojen lähestyä kevyesti toisiaan. 8 toistoa

04

Ylävartalon kierto

Pidä kädet rennosti vartalon edessä ja kierrä ylävartaloa puolelta toiselle. Anna katseen seurata mukana. 5 / puoli

05

Kurkotus ylös

Nosta molemmat kädet kohti kattoa ja kurkota itsesi pitkäksi. Laske kädet alas ja rentouta hartiat. 5 toistoa

06

Marssi paikallasi

Nosta jalkoja vuorotellen ja anna käsien heilua rennosti mukana. Tee liikkeestä lopuksi hieman reippaampi. 20-30 sek

2 min kehon avaus + noin 8 min voimaa = päivän harjoitus.

TASO 1

Rakennetaan perusvoimaa

Aloita tältä tasolta, jos tarvitsit lattialta nousemiseen käsien tai muun tuen apua. Tee liikkeet rauhallisesti ja hallitusti.

1

Tuolilta ylösnousu

Istu tukevan tuolin etuosassa jalat tukevasti lattiassa. Nouse seisomaan ja ojenna itsesi suoraksi. Laskeudu rauhallisesti takaisin. Käytä käsien tukea tarvittaessa.

6-10 toistoa

2

Kassin maastaveto

Aseta vesipulloilla täytetty kassi jalkojesi väliin. Työnnä lantiota hieman taakse, ota kassista kiinni ja nouse seisomaan. Laske kassi hallitusti takaisin alas.

6-10 toistoa

3

Seinäpunnerrus

Aseta kädet seinälle hieman hartioita leveämmälle. Laske rintakehää hallitusti kohti seinää ja työnnä takaisin. Jalkoja kauemmas viemällä saat lisää haastetta.

6-10 toistoa

4

Soutu kassilla

Kallista ylävartaloa hieman eteen pitäen selkä ryhdikkäänä. Vedä kassi kohti vartaloa ja vie kyynärpäitä taakse. Palauta rauhallisesti.

6-10 toistoa

5

Tuettu askelkyykky

Ota tarvittaessa tukea tuolista tai seinästä. Astu toinen jalka eteen ja laskeudu hieman alaspäin. Työnnä itsesi takaisin ylös. Liikeradan ei tarvitse olla suuri.

5-8 / jalka

TASO 2

Lisää haastetta

Aloita tältä tasolta, jos pääsit lattialta hallitusti ylös ilman käsien tai muun tuen käyttämistä. Samat liikemallit tehdään hieman haastavampina.

1

Kyykky kassin kanssa

Pidä kassia rinnan edessä. Työnnä lantiota hieman taakse ja laskeudu hallitusti kyykkyyn. Nouse takaisin seisomaan.

8-12 toistoa

2

Romanialainen maastaveto

Pidä kassia vartalon edessä, polvissa pieni jousto. Työnnä lantiota taakse samalla kun kassi laskeutuu jalkoja pitkin. Nouse takaisin lantion ojennuksella.

8-12 toistoa

3

Punnerrus korotettua tasoa vasten

Aseta kädet tukevaa pöytää, keittiötasoa tai muuta varmasti paikallaan pysyvää tasoa vasten. Laske rintakehää kohti tasoa ja työnnä takaisin.

6-10 toistoa

4

Kulmasoutu kassilla

Työnnä lantiota taakse ja kallista ylävartaloa hieman eteen. Vedä kassi kohti vartaloa, vie kyynärpäitä taakse ja palauta hallitusti.

8-12 toistoa

5

Askelkyykky

Astu toinen jalka eteen ja laskeudu hallitusti alaspäin. Työnnä itsesi takaisin ylös. Aloita kehonpainolla ja ota kassi mukaan, kun liike tuntuu helpolta.

6-10 / jalka

NELJÄN VIIKON POLKU

Pieni progressio – ilman että treeni pitenee

Harjoittelet kolme kertaa viikossa. Pidämme noin 10 minuutin aikarajan samana koko neljän viikon ajan ja lisäämme haastetta pienin askelin.

01

VIIKKO 1 – TUTUSTU

Tee kehon avaus ja kaikki oman tasosi liikkeet kerran läpi. Valitse rauhallinen tahti ja sellainen vastus, jolla liikkeet tuntuvat hallituilta. Tavoite: kolme harjoitusta.

02

VIIKKO 2 – LISÄÄ TOISTOJA

Pidä sama vastus. Lisää muutama toisto niihin liikkeisiin, joissa se onnistuu hyvällä tekniikalla. Esimerkiksi 6 toistoa voi nousta 8:aan ja 8 toistoa 10:een.

03

VIIKKO 3 – ALOITA TOINEN KIERROS

Tee kaikki viisi liikettä kerran läpi. Jos aikaa jää, aloita kierros uudelleen ensimmäisestä liikkeestä. Tee toisella kierroksella niin monta liikettä kuin ehdit ilman kiirettä.

04

VIIKKO 4 – LISÄÄ VASTUSTA

Jos jokin liike tuntuu jo selvästi helpolta, lisää kassiin yksi vesipullo. Kaikkiin liikkeisiin vastusta ei tarvitse lisätä samalla kertaa. Kun paino kasvaa, toistomäärä saa hetkeksi laskea.

Viikko 1: tutustu | Viikko 2: lisää toistoja | Viikko 3: lisää tekemistä | Viikko 4: lisää vastusta

SOPIVA KUORMITUS

Miltä harjoittelun pitäisi tuntua?

Voimaharjoittelun pitää tuntua lihaksissa, mutta jokaisen sarjan ei tarvitse päättyä uupumukseen. Liikkeen hallinta on tärkeämpi kuin mahdollisimman suuri määrä toistoja.

> **Hyvä tavoite: sarjan päättyessä tuntuu, että olisit pystynyt tekemään vielä noin 2–3 hyvää toistoa.**

Jos liike on liian helppo

Jos tuntuu, että olisit helposti pystynyt tekemään vielä kymmenen samanlaista toistoa, tee seuraavalla kerralla muutama toisto enemmän tai lisää kassiin yksi vesipullo.

Jos liike on liian raskas

Jos viimeinen toisto onnistuu juuri ja juuri tai liikkeen hallinta alkaa hajota, älä lisää vastusta. Pienennä tarvittaessa kuormaa tai liikelaajuutta.

Entä jos tänään ei vain jaksa?

Tavoite on kolme harjoitusta viikossa, mutta jokaisen harjoituksen ei tarvitse olla täydellinen. Tee ensin kahden minuutin kehon avaus ja sen jälkeen ensimmäinen voimaliike. Jos tekeminen alkaa tuntua hyvältä, jatka. Jos ei, voit lopettaa siihen.

> **Muutama minuutti on enemmän kuin nolla minuuttia.**

Harjoittelun tarkoituksena ei ole todistaa mitään. Rakennamme tapaa käyttää lihaksia säännöllisesti ja annamme keholle yhä uudelleen saman viestin: näitä lihaksia tarvitaan.

PIDÄ TÄMÄ MIELESSÄ

Pikamuistilista

3 X VIIKOSSA

Pyri jättämään harjoitusten väliin palautumispäivä.

10 MINUUTTIA

Noin 2 min kehon avausta + noin 8 min voimaa.

OMA TASO

Aloita tasolta 1 tai 2 lattialta nousun perusteella.

PIENI PROGRESSIO

Lisää ensin toistoja, sitten tekemistä ja lopulta vastusta.

Näitä lihaksia tarvitaan.

Jos jokin harjoite aiheuttaa terävää kipua, poikkeavaa huimausta tai muuta selvästi epätavallista oiretta, keskeytä harjoite ja arvioi tilanne ennen jatkamista. Harjoitusohjelma on yleinen eikä korvaa yksilöllistä terveydenhuollon arviota.