

Jouluinen tervehdys liikuntapalveluista

Tämä kulunut vuosi on kohta loppuillaan ja se jää mieleemme todella poikkeuksellisena aikana, varmasti. Kukapa olisi arvannut tätä kaikkea tulevaa, kun odotimme vuotta uutta tulevaa 2020?

Arki rullaa eteenpäin joka tapauksessa ja hyvä niin. Arjessa kannattaa olla nyt aktiivinen ja tehdä voima- ja tasapainoharjoituksia vähintään kaksi kertaa viikossa, jotta jalkalihaksissa säilyy voima.

Vahva lihaksisto lisää toimintakykyä. Jalkojen lihasvoima on tärkeää liikkumiskyvyn kannalta, alentunut lihasvoima jaloissa rajoittaa liikkumista sisällä ja ulkona. On hyvä olla ns. lihasreserviä, jos joutuu vuodelepoon. Mitä vähemmän lihaksia käytetään sitä nopeammin ne heikkenevät. Onneksi liikuntaa voi harrastaa kotona. Oma kehonpaino riittää vastukseksi useisiin liikkeisiin pääasia on nyt, että liikkuu.

Liikkumiskyky säilyy vain liikkumalla!

On hyvä valita liikuntamuotoja, jotka haastavat tasapainoa ja vahvistavat lihaksia. Yksinkertaisimmillaan reisilihaksia voi harjoittaa nousemalla tuolilta ylös ja laskeutumalla alas useita kertoja peräkkäin. Tasapainoa voi harjoittaa kävelemällä, vaikka kuntoradalla (jossa maasto tuo tasapainolle haasteen) mukaan apuväline, jos tarve vaatii.

Ulkoilla saa ja pitääkin, kunhan muistaa välttää väkijoukkoja, julkisia paikkoja ja pitää riittävät turvavälit, muihin liikkujiin. Ikäihmisille soveltuvaa jumppaa TV2 lähettää, joka arkipäivä klo 8.50 ja saman jumpan uusintana klo 15.50 ja lauantaina koko viikon jummat klo 12.00 lähtien, jumppaa mukana.

Lisää vinkkejä loimaa.fi ->liikunta-> liikuntavinkkejä.

Rauhaisaa ja hyvää joulua, sekä oikein hyvää vointia ja alkavaa uutta vuotta 2021!

*Tähdet pienet tuikahtaa, meiltä huolet poistaa.
Revontulet hulmuu, valo meille loistaa.*

*Tähdet maata katselee, loimu yötä valaisee,
meille uuden riemun suo, joulun ihmisille tuo.*

- Z.Topelius