



- Käsi ottaisi, selkä ei nöyrry - kymppihän se toisaalta vaan onkin.

KANSALAISEN KUNTOMITTA, KERTOO SINULLE – SINUSTA!

Tunnetko olevasi "kunnoton"?

Onko sohvalta tai istuimesta nouseminen vaikeaa? Onko ulkona, etenkin liukkaalla kelillä tai epätasaisessa maastossa liikuminen epävarmaa? Eikö pudonneen esiin nostaminen onnistu? Jos totut välttämään vaikealta tuntuvia toimintoja, et ehkä enää huomaakaan "kunnottomuuden" tuomia rajoituksia.

Testaa kuntosi, saat totuuden ja tehtävän!

Kansalaisen kuntomitta on omaatuntoasi herättelevä mittari, jossa totuus kunnostasi tulee esille. Kuntomitta on helppo ja turvallinen, tee se rauhallisesti ja oman kuntosi mukaisesti. Tulosten perusteella saat tehtäviä eli harjoitusohjeet kunnan kohennukseen.

KOKEILE Kansalaisen kuntomittaa NYT!

- 1. Kävele 10 - 30 minuuttia reippaasti. (Kuvittele, että Sinulla on sauvat kädessä. Näin saat kädet mukaan liikkeeseen ja lisää tehoa kävelyyn.) Jaksatko?**

TOTUUS:

1. En jaksanut kävellä juuri lainkaan.
2. Jaksoin kävellä 10 minuuttia, mutta en pidempään.
3. Jaksoin, mutta väsyin tai hengästyin.
4. Kävelin ripeästi, enkä väsynyt tai hengästynyt.

TEHTÄVÄ:

1. Hienoa, että yritit! Olisiko vedessä liikkuminen helpompaa? Ui tai pulikoita altaassa koko vartaloa liikuttellen 3 jaksoa 10 minuuttia kerrallaan. Lepää välillä.
2. Hyvä alku! Kävele jatkossa useampia kertoja viikossa 10 minuuttia kerrallaan ja huomaat, että alkaa sujua helpommin.
3. Kyllä se siitä! Kävele rauhallisesti omaan tahtiisi kolmasti viikossa puolen tuntia kerrallaan. Kuntosi alkaa pikkuhiljaa kohota.
4. Hyvä juttu! Kuntosi kohoaa edelleen, kun kävelet reippaita puolen tunnin tai tunnin lenkkejä 2 - 3 kertaa viikossa.

Puolen tunnin päivittäisen fyysisen aktiivisuuden voit kerätä jopa kolmessa 10 minuutin pätkässä.

- 2. Montako kertaa pääset ylös sohvalta tai jakkaralta ilman käsien apua?**

TOTUUS:

1. En pääse nousemaan ilman käsien apua.
2. Nousen 5 - 10 kertaa ylös-alas.
3. Nousen yli 15 kertaa ylös-alas vaihatta.

TEHTÄVÄ:

1. Nyt tämän tiedät! Nouse ylös sohvalta käsillä *vauhtia ottaen* 10 kertaa, tee tätä 2 - 3 kertaa viikossa niin etköhän ylöspääsy rupea helpottumaan.
2. Noususuhdanne meneillään, lisää nousua!! Nouse ylös sohvalta 15 kertaa, pidä tauko ja tee sama uudestaan. Tee 2 - 3 kertaa viikossa.
3. Jalkalihaksesi ovat hyvässä kunnossa! Jatka liikuntaa ja ylläpidä kuntoasi!

Alaraajojen lihasvoima heikkenee keski-ikässä. Tämä johtaa ikääntyessä helposti liikkumiskyvyn rajoituksiin ja altistaa kaatumistapaturmille.



- 3. Seiso selkä ja pakarat seinää vasten, kantapäät kengänmitan verran irti seinästä. Nosta molemmat kädet ylös suoriksi. Saatko kädenselät kiinni seinään?**

TOTUUS:

1. En saa edes sormia seinään, kädet eivät oikein nouse ylös.
2. Saan vain sormet yltämään seinään ja hartioissa tuntuu jännitys.
3. Kädenselkä osuu seinään ja saan pidettyä kädet suorina vaivatta.

TEHTÄVÄ:

1. Jumittaa ja saattaa sattuakin, vai mitä? Kunnan niska-hartiahieronta voisi olla paikallaan ennen kuin alat vetreyttää jumittuneita lihaksiasi.
2. Tiukkaa tekee ja jumittaa, mutta saavutat lähes tavoitteen! Ota keppi treenivälineeksi, harjanvarsi tai sauva käy mainiosti. Ojenna keppi suorille käsille pään yläpuolelle kattoa kohti ja takaisin eteen alas, rauhallisesti hengityksen tahdissa 5 - 10 kertaa päivittäin.
3. Ei jumita! Ylläpidä liikkuvuutta ja aseta keppi poikittain lantion eteen ja nosta se ylös suorille käsille ja niskan taakse alas. Toista liikettä 10 - 15 kertaa pari kertaa viikossa.

Olkanivelten liikelaajuuksien säilyttäminen on tärkeää monien päivittäisten toimintojen sujumiselle.

- 4. Pystytkö seisomaan yhdellä jalalla minuutin ajan ilman tukea? Seiso tukevasti ja ota katseelle kiintopiste. Nosta toisen jalan kantapää toisen jalan sisäsyrjälle pohkeen korkeudelle. Laske hitaasti yhdestä eteenpäin. Kauanko pysyt yhdellä jalalla? Kokeile molemmilla jaloilla!**

TOTUUS:

1. Sain jalan nostetuksi pohkeen viereen ja pysyin pystyssä hetken yhdellä jalalla.
2. Huojuin ja horjuin, mutta pysyin pystyssä lähes puoli minuuttia.
3. Pysyin pystyssä minuutin ja olisin pysynyt vielä pidempäänkin.

TEHTÄVÄ:

1. Huteralta tuntuu, eikä vain? Vahvista jalkojasi nousemalla varpaille ja keinuttelemalla kantapäille. Kolmasti viikossa, 2 x 10 toistoa, välillä jalkoja ravistellen. 3 viikon päästä voit jo huomata selvän eron.
2. Siitä se lähtee hieman lisää treenaamalla!! Seiso epätasaisella pehmeällä alustalla, vaikkapa sohvatyynyn päällä ja nostele jalkoja vuorotellen ylös, 5 x 5 toistoa. Tee kolmasti viikossa mikäli haluat tuloksia.
3. Tasapainosi on tosi hyvä! Voit harjoitella vaakojen tekemistä: nosta toinen jalka suoraksi taakse ja kallistu selkä suorana eteen. Kokeile tehdä vaakoja silmät kiinni. Harjoittele pari kertaa viikossa, 3 x 3 toistoa.

Nilkkanivelen liikkuvuuden ylläpitäminen edistää tasapainon hallintaa. Alaraajojen hyvä lihasvoima on yhteydessä tasapainoon.





-
- Kyllä minullakin oli tarkoitus lähteä kavereiden kanssa pelaamaan, mutta kun tuli tämä matsi telkkarista. Viime viikollakin meinasin lähteä.
-

Mitä voin tehdä, että jaksan ja selviän paremmin?

Mikäli koet, että kuntosi on hyvin heikko, mietit ehkä mitä pitäisi tehdä?

Aseta sinulle itsellesi sopivia tavoitteita. Muista myös, että tapojen muuttaminen vaatii useimmiten aikaa ja useamman kuukauden "sisäänajon". Repsahdukset kuuluvat asiaan!

Moni pystyy muuttamaan tapojaan ja innostuu liikkumaan huomattavasti paremmin porukassa tai yhdessä kaverin kanssa.

Päätä: En kilpaile kenenkään muun kanssa, mutta haluan parantaa omaa kuntoani ja toimintakykyäni!

Tee Kansalaisen kuntomitta uudelleen kuukauden, parin kuluttua, niin tiedät, miten olet edistynyt! Onnea matkallesi kohti parempaa kuntoa – ja tsemppiä!
