

Liikuntaneuvonnan kuukausikirje

Heinäkuu 2026

HELLO,

British Journal of Sports Medicine -lehdessä julkaistu kattava ja tuore tutkimus, jossa seurattiin lähes 150 000 ihmistä 30 vuoden ajan, osoittaa, että vain 90–120 minuuttia lihaskuntoharjoittelua viikossa riittää tuomaan merkittäviä terveyshyötyjä ja pidentämään elinikää. Tämä määrä muun muassa pienentää huomattavasti sydän- ja verisuonitautien, syöpäsairauksien sekä neurologisten sairauksien riskiä. Säännöllisellä voimaharjoittelulla pidämme myös lukot, jännitykset ja kivut loitolla. Kaikkein suurin terveysvaikutus saadaan tietysti silloin, kun harjoitamme säännöllisesti sekä voimaa ETTÄ kuntoa!

Panosta lihaskuntoharjoitteluun. Mitä vanhemmaksi tulemme, sitä tärkeämpi se on!

TÄSSÄ ON MUUTAMIA VOIMAHARJOITUKSIA, JOITA VOIT TEHDÄ MISSÄ VAIN TÄNÄ KESÄNÄ. TEE JOKAISTA LIKETTÄ 2–3 SARJAA JA 15–20 TOISTOA PER SARJA:

1. Kyykky ilmassa tai esim. penkkiä/tuolia vasten

- Aseta jalat hieman lantionleveyttä leveämpään asentoon. Vie takapuolta taakse ja alas kyykkyy, kunnes reidet ovat yhdensuuntaiset alustan kanssa. Polvet ja varpaat osoittavat samaan suuntaan. Työnnä itsesi takaisin ylös seisomaan.

2. Punnerrus esim. pöytää vasten tai maassa (varpaillaan/polvillaan)

- Aseta kädet hieman olkapäitä leveämmälle ja rinnan korkeudelle eteesi. Laskeudu alas, kunnes rinta koskettaa alustaa, ja työnnä itsesi takaisin ylös suorille käsivarsille. Pidä keskivartalo, pakarat ja ylävartalo tiukkoina ja asento tiiviinä koko ajan.

3. Askelkyykkykävely vuorojaloin eteenpäin

- Seiso hyvässä asennossa, selkä suorana ja katse eteenpäin. Ota reilu askel eteenpäin toisella jalalla ja koukista niin, että polvi melkein koskettaa alustaa. Työnnä itsesi etummaisella jalalla takaisin lähtöasentoon jalat vierekkäin, ja ota seuraava askel toisella jalalla niin, että liikut koko ajan eteenpäin.

4. Dippi esim. laatikkoa/penkkiä/reunaa vasten

- Istu korokkeelle ja aseta kädet sen reunalle sormet eteenpäin. Kannattele itseäsi vain käsien ja jalkojen varassa, koukista kyynärpäitä ja laske takapuolta kohti maata. Työnnä itsesi takaisin ylös suorille käsivarsille. Pidä selkä koko ajan lähellä tukeasi.

5. Step-up-nousu hypyllä esim. porrastasolle/penkille

- Seiso korokkeen edessä. Astu räjähtävästi ylös toisella jalalla ja tee samalla yhden jalan hyppy tällä jalalla. Toisen jalan polvi ja vastakkainen käsi nousevat vauhdilla ylös luomaan ylöspäin suuntautuvaa voimaa. Laskeudu, astu alas ja toista vuorotellen toisella jalalla.

6. Selänojennus käsien vedolla

- Mene päinmakuulle, pidä jalat maassa, katse lattiasa ja kädet ojennettuina eteenpäin. Jännitä keskivartalo ja nosta ylävartaloa samalla, kun viet kyynärpäitä taakse ja vedät kädet alas rinnan viereen. Laskeudu alas ja suorista kädet uudelleen eteenpäin.

7. Vuorikiipeilijä valitsemallasi kaltevuudella ja tempolla

- Asetu punnerrusasentoon esimerkiksi pöytää vasten tai maahan. Vedä vuorotellen polvea kohti vatsaa ja rintaa joko hitailla vedoilla tai nopeammalla tempolla, kuin juokisit ilmassa. Pidä asento tiiviinä koko ajan.

8. Dead bug -vatsaliike

- Mene selinmakuulle kädet suorina kohti kattoa ja jalat nostettuina 90 asteen kulmaan polvista. Suorista sitten hitaasti vastakkainen käsi ja jalka niin, että ne koskettavat kevyesti alustaa. Nosta hallitusti takaisin ylös ja vaihda toiselle puolelle. Pidä selkä neutraalissa asennossa, äläkä päästä sitä notkolle.



Liikuntainnostaja

040 5878 199

katarina.stenbacka@kronoby.fi

Liity uutiskirjeen tilaajaksi:
<https://lnrbdidn.forms.app/untitled-form-11>

Hyvää ja mukavaa kesää!
Terv. Tia