Liikuntaneuvonnan kuukausikirje

Marraskuu 2026

MOI,

Miten on liikkuvuutesi? Kuten tiedämme, emme muutu iän myötä notkeammiksi, mutta kankeutta ja jäykkyyttä voi kokea kaikenikäisenä. Liikkuvuutta täytyy harjoittaa aivan kuten mitä tahansa muutakin ominaisuutta, jotta se säilyy. Liikkuvuudessa on kyse siitä, kuinka paljon nivel pystyy liikkumaan – aina täydestä ojennuksesta täyteen koukistukseen – sekä siitä, mihin eri suuntiin se voi liikkua. Liikkuvuuteemme vaikuttavia tekijöitä ovat selkärangan ja nivelten liikeradat, joihin puolestaan vaikuttavat lihakset, sidekudos, luurakenne ja myös perimä. Liikkuvuutta on tärkeää harjoittaa erikseen, sillä se heikkenee iän myötä ja myös silloin, jos liikumme liian vähän. Hyvä liikkuvuus helpottaa arkiaskareiden tekemistä, kuten pään kääntämistä autossa, sukkien ja kenkien pukemista sekä tavaroiden poimimista lattialta. Liikkuvan kehon ansiosta ryhtisi on parempi, hermojen pinnetilojen ja nivelten virheasentojen riski pienenee, minkä lisäksi ehkäiset esimerkiksi pää- ja selkäsärkyjä.

Liikkuvuutta voi harjoittaa useilla tavoilla: dynaamisesti, staattisesti ja voimaharjoittelun avulla. Harjoittelun kuuluu tuntua, mutta se ei saa sattua. Harjoita liikkuvuuttasi viikoittain – mitä useammin, sen parempi. Voit ottaa lähtökohdaksi 3 eri tapaa:

- **Dynaaminen harjoittelu: Vie liike ääriasentoon, pidä hetki ja toista useita kertoja.**
- **Staattinen harjoittelu/venyttely: Vie liike ääriasentoon ja pidä asento vähintään 30 sekuntia.**
- **Voimaharjoittelu lihaksen ääriasennossa voi antaa yhtä hyvän vaikutuksen kuin venyttely.**

TESTAA ALLA OLEVIA LIIKKEITÄ JA OTA LIIKKUVUUSHARJOITTELU OSAKSI PÄIVITTÄISTÄ RUTIINIASI!

JALAN SUORISTUS JA KOUKISTUS KUMINAUHALLA

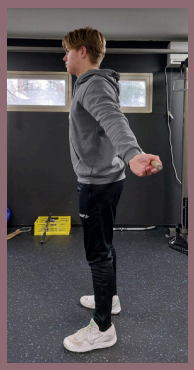




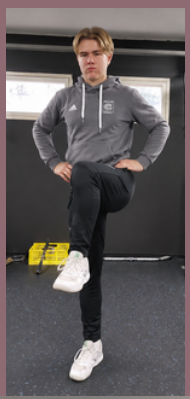


OLKAPÄÄN ROTAATIO KEPILLÄ – ETEEEN JA TAAKSE

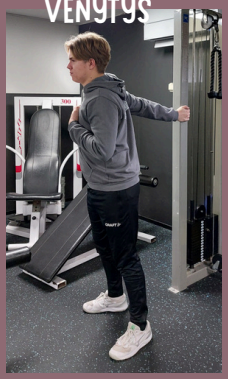




LONKAN ROTAATIO



RINTALIHAKSEN VENYTYS



OLKAPÄÄN ROTAATIO KEPILLÄ – KASI







NISKAN VENYTYS LAVANKOHOTTAJALLE



KISSA-LEHMÄ VENYTYS SELKÄRANGALLE





Liikuntainnostaja
040 5878 199
katarina.stenbacka@kronoby.fi

Terveiset Tia ja työnharjoittelija Benjamin

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