**Tällä treenillä vähintään vanha taso pysyy yllä**

*Lähde: Ylilääkäri, dosentti Jan Sundell.*

Artikkeli julkaistu Iltasanomissa 14.4.2020

<https://www.is.fi/hyvaolo/art-2000006474206.html?cs=email>

Tärkeä viesti on, ettei kotiin eristäytyminen missään tapauksessa automaattisesti tarkoita lihasten heikentymistä. Asiaan voi vaikuttaa paljonkin itse, sillä omassa olohuoneessa voi tehdä miltei yhtä tehokkaita harjoituksia kuin kuntosalilla.

* Lihasvoimaharjoittelu on siitä ihmeellinen liikuntamuoto, että siinä todella vähällä saa hyvin paljon aikaan, Sundell sanoo.
* Hän neuvoo kahdeksan liikkeen kotitreenin, joka sopii kaikille senioreille.
* Tällä kotitreeniohjelmalla vähintään vanha taso pysyy yllä, ja voit kehittyäkin, jos et ole aiemmin treenannut.
* Jos tuntuu, ettei kehonpaino riitä vastukseksi, voit tehostaa kotiharjoittelua käyttämällä lisäpainoa.
* Jos on merkittäviä kipuja tai liikerajoituksia, keskustele liikkeistä ensin fysioterapeutin kanssa tarkemmin.

**Näin estät lihaskadon**

* Tee tämä kotiharjoitusohjelma 2–3 kertaa viikossa.
* Harjoituksessa käytetään kehon omaa painoa hyväksi, mutta vastuskuminauha, käsipainot, kahvakuula tai kirjoilla täytetty selkäreppu ovat hyvä lisäapuväline.
* Lämmittele aluksi esimerkiksi paikallaan marssimalla noin 5 minuuttia niin, että veri alkaa kiertää ala- ja ylävartalossa.
* Tee jokaista liikettä 3 sarjaa 8–12 toistolla. Alaselkä- ja vatsaliikkeet ovat poikkeus, niitä riittää 2 sarjaa.

**1. Pakarat ja reidet** Nouse istuma-asennosta tuolilta seisomaan. Tarvittaessa saat lisää vastusta käyttämällä selkäreppua, jossa on painoa. Jos voimasi riittävät, voit tehdä kyykkyjä ilman tuolia.

**2. Pohkeet** Tee seisten päkiälle nousuja pöytään, lipastoon tai seinään nojaten. Käytä tarvittaessa koroketta, esimerkiksi kirjaa, päkiöiden mutta ei kantapäiden alla. Selkärepulla saat tarvittaessa lisäpainoa.

**3. Selkä** Laita vastuskuminauha vaikka tukevan sohvan tai piirongin jalkaan ja tee selkäsoutua, eli vedä suorina olevia käsiä vartalon sivuille ja takaisin.

Kulmasoutua voit tehdä myös käsipainoilla niin, että vedät etukumarassa asennossa käsipainoa vartalosi sivulle ja palautat taas käden suoraan alas. Muista molemmissa liikkeissä jatkuva lihasjännitys.

**4. Rinta, etuhartia ja ojentaja** Tee etunojapunnerruksia, eli mene makuuasentoon kasvot lattiaa kohti ja työnnä polvista ylöspäin ylävartalo käsillä irti maasta. Käytä polvien alla pehmeää alustaa.

Jos olet erittäin hyväkuntoinen seniori, voit tehdä myös tavallisia punnerruksia, jolloin liikkeen yläasennossa vain kämmenet ja varpaat ovat maassa kiinni.

**5. Sivuhartia** Ota molempiin käsiin vasaraotteella käsipainot tai muut painot ja seiso suorana kädet reiden sivuilla. Nosta painot suoraan sivuille hartialinjan tasolle ja palauta ne rauhallisesti takaisin alas vartalon sivulle.

**6. Hauiskääntö** Tee seisten hauiskääntöjä käsipainoilla tai vastuskuminauhalla.

**7. Alaselkä** Makaa pehmeällä alustalla kasvot lattiaan päin ja laita jalat vaikka sohvan alle tukea antamaan. Nosta ylävartaloa ylöspäin. Liikkeen pitää tuntua alaselässä.

**8. Vatsa** Makaa selälläsi lattialla jalat koukussa. Laita jalkasi tarvittaessa esimerkiksi tukevan sohvan alle, mikä helpottaa liikettä. Pidä kädet ristissä rinnalla tai raskaammassa vaihtoehdossa niskan takana. Sitten nouse istuma-asentoon vatsalihasten voimalla. Laskeudu takaisin lähes alkuasentoon. Pidä yllä jatkuva lihasjännitys.

Saat liikkeen kohdistettua enemmän vinoihin vatsalihaksiin, jos noustessa tähtäät kyynärpäällä vastakkaiseen polveen, eli mukaan tulee vartalon kiertoa.