



# FYYSISEN TOIMINTAKYVYN OSA- ALUEET

Katja Kangas

# Fyysinen toimintakyky

## Lihaskunto

- Lihasvoima, lihaskestävyys, liikkuvuus

## Kestävyyskunto

- Hengitys- ja verenkiertoelimistö

## Liikehallintakyky

- Koordinaatio, reaktiokyky, tasapaino

# Lihaskunto

- Jaetaan lihasvoimaan, lihaskestävyyteen ja liikkuvuuteen
- Lihaskuntoharjoittelussa voidaan hyödyntää esim. oman kehon painoa, käsipainoja, vastuskuminauhaa tai kuntosalilaitteita
- Lihaskuntoa tulisi harjoittaa väh. 2 x vko.
- Auttaa nousemaan tuoilta ylös, kulkemaan rappusissa ja kantamaan kauppakassit
- Liikkumiskyvyn kannalta erityisesti alaraajojen hyvä lihaskunto tärkeää!
- Lihasvoimaharjoittelun ohella tulisi tehdä liikkuvuusharjoittelua ja venyttelyä
- Kuntosali, tuolijumppa, kuntopiiri, voimistelu, venyttely
- [http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa\\_terveysliikunnasta/liikunnan\\_vaikutukset/tuki- ja liikuntaelimisto/tuki- ja liikuntaelimiston kunto](http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset/tuki-ja_liikuntaelimisto/tuki-ja_liikuntaelimiston_kunto)

# Kestävyyskunto

- Käsittää hengitys- ja verenkiertoelimistön kunnon
- Voidaan harjoittaa millä tahansa harjoittelulla, joka kestää vähintään 10 minuuttia ja jossa sydämen syke tihenee ja ihminen hengästyy hieman
- Kestävyyskuntoa tulisi harjoittaa päivittäin joko yhtäjaksoisesti tai lyhyemmissä osissa yhteensä vähintään 30 min
- Iäkkäiden ja fyysiseltä toimintakyvyltään rajoittuneiden (erit. sydän- ja hengityselintauteja sairastavat) henkilöiden harjoittelu on aloitettava aina kevyesti
- Hyvä kestävyyskunto auttaa jaksamaan arjen askareissa ja nopeuttaa fyysisestä rasituksesta palautumista
- Kävely, sauvakävely, vesijuoksu, pyöräily, hiihto, piha- ja puutarhatyöt
- [http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa\\_terveysliikunnasta/liikunnan\\_vaikutukset/kestavyyskunt](http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset/kestavyyskunt)  
o

# Liikehallintakyky

- Käsittää koordinaation, reaktiokyvyn ja tasapainon
- Taitoja tarvitaan arjen askareissa sekä erityisesti yllättävissä tilanteissa, kuten liukkaalla alustalla liikuttaessa
- Harjoittelussa tärkeää monipuolisuus ja vaihtelevuus
- Esim. tasapainorata, yhdellä jalalla seisominen, mailapelit, tanssi
- Harjoittelu vähintään 1 x vko
- Turvallisuuden huomiointi
- [http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa\\_terveysliikunnasta/liikunnan\\_vaikutukset/tuki-ja\\_liikuntaelimisto/liikehallintakyky\\_eli\\_motorinen\\_kunto](http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset/tuki-ja_liikuntaelimisto/liikehallintakyky_eli_motorinen_kunto)

# lääkkään harjoittelu

- Painotus:
  - Alaraajojen lihasvoima
  - Tasapaino
  - Kestävyysliikunta
  - Vartalon ojennus ja kierto
  - Alaraajojen liikkuvuus
- Harjoittelun aikana huomioitavaa:
  - Sairaudet ja niiden aiheuttamat toimintarajoitukset
  - Harjoittelun aikaiset oireet (voimakas väsyminen, tuki- ja liikuntaelinvaivat, pahoinvointi)

# Valtakunnallinen liikuntasuositus

- <https://www.ukkinstituutti.fi/liikkumisensuositus/aikuisten-liikkumisen-suositus>