

HARJUTUSED SEENIORITELE

AUTORID: KATRE LUST-MARDNA JA LIISBET PUUST (FÜSIOTERAAPIA KLIINIK)

Ka vanemas eas on läbi liikumise võimalik oma elukvaliteeti ja enesetunnet parandada.

Milline võiks olla liikumisaktiivsus vanuses 65+?

- Sea endale eesmärgiks olla füüsiliselt aktiivne iga päev. Selleks sobib ka kerge füüsiline koormus, milleks on kodused toimetused nagu koristamine, kodus ringi liikumine või rahulik kõnd. Proovi iga päev koduuksest välja astuda.
- Soorita harjutusi, mis parandavad sinu lihasjäudlust, tasakaalu ja liigesliikuvust vähemalt kahel päeval nädalas.
- Kui oled juba aktiivne, siis tegele vähemalt 150 minutit nädalas mõõduka intensiivsusega või 75 minutit nädalas kõrge intensiivsusega liikumis-tegevusega või kombineeri neid tegevusi.
- Vähenda igapäevast istumise ja lamamise aega ning tõuse võimalikult sageli püsti.

Selle materjali eesmärgiks on tuua Sinuni lihtsad harjutused, mis aitavad säilitada liigeste liikuvust ja pidurdada lihasmassi kadu, et saaksid kauem olla rõõmus ja iseseisev. Korduste arvud on soovituslikud.

Head harjutamist!

HARJUTUS NR 1

PEA POOLRINGID

Sirge seljaga istudes soorita peaga poolring paremale. Ürita vaadata üle parema õla ja suru vasakut õlga alla.

Seejärel soorita peaga poolring vasakule, vaata üle vasaku õla ning suru alla paremat õlga.

10
kordust



HARJUTUS NR 2

LÜLISAMBA LIIKUVUS ERI SUUNDADES

Istu sirge seljaga käed puusas ning kumerda selg („kassiküür“), seejärel siruta selg.

10
kordust

Kätt üle pea viies kalluta keha küljele, seejärel vii teine käsi üle pea ning kalluta keha teisele poole. Tunneta venitust keha külgmises osas.



HARJUTUS NR 3

JALA SIRUTUSED

Siruta jalg põlvest ning puuduta kannaga põrandat, too jalg kõveraks tagasi ning korda liigutust teise jalaga. Hoia sirutades varbad enda poole ja tunneta pingutust reie eesmises osas.

3x10
kordust
jala sirutused

3x8
kordust
põlved korruga üles



Tõsta põialt tõugates kaks jalga korruga, kõhuli lihaseid pingutades, üles ja lase tagasi alla. Hoia käed puusas (vajadusel võid kätega tooliäärest kinni hoida), selg sirge, keha paigal (võldi keha kaasa „kiikumist“).

HARJUTUS NR 4

PÕLVE VIIMINE KÜLJELE

Vii põlv kõrge kaarega küljele, too tagasi algasendisse ning korda liigutust teise jalaga. Seejärel tõsta põialt tõugates mõlemad jalad lahku ja kokku.

Hoia käed puusas (vajadusel võid kätega tooliäärest kinni hoida), selg sirge, keha paigal (väldi keha „kaasa kiikumist“).

16
kordust
ühe jala viimist

10
kordust
kaks jalga
korraga



HARJUTUS NR 5

VASTASKÄSI-VASTASJALG

Too kokku ühe käe küünarnukk ja teise jala põlv. Naase algasendisse ning seejärel jalga põlvest sirutades puuduta käega teise sääre keskosa. Korda teise küljega. Väldi liigset painutust alaseljast.

3x10
kordust



HARJUTUS NR 6

POOLKÜKK PÖIALE TÕUSUGA

Hoia tooli seljatoest kinni ja vaju kergelt alla poolkükki. Raskus olgu kandadel ning tunneta pingutust reie eesmisel osas ja tuharates.

3x10-15
kordust



Kükist üles tulles soorita rahulikus tempos (5 sek vältel) pöidadele tõus ning sama rahulikult lasse kannad põrandale tagasi, tunneta pingutust säärelihastes.

Kui oled tugevam, siis tee harjutust tooli kohal, kuid ära tuharatega tooli puutu.

HARJUTUS NR 7

JALA VIIMINE KÜLJELE-TAHA

Tooliservale toetades tõsta üks jalg puusast veidi kõrgemale ning vii sirget jalga vaheldumisi küljele ja taha.

3x6
kordust
mõlema jalaga



Tunneta pingutust tugijala tuharas. Jälgi, et liigutust teostav jalg oleks põlvest sirge ning keha ei vajuks ette, vastasel juhul kipub puus alla vajuma.

HARJUTUS NR 8

ÜHEL JALAL SEIS

Proovi ühel jalal seistes 5-10 sek tasakaalu hoida.

3x5
10 sekundit
mõlema jalaga



Harjutuse saad muuta keerulisemaks vaadates samal ajal üle vasaku-parema õla. Harjutuse lihtsustamiseks võid kätega kergelt vastu tooli seljatuge toetada.

HARJUTUS NR 9

KÄTEKÕVERDUSED SEINA NAJAL

Ülakeha tugevdamiseks aseta käed stabiilsele tasapinnale, näiteks toetage käed seina najale. Raskusastme tõstmiseks võid kasutada madalamat pinda, näiteks köögi tasapinda, aknalauda, diivani käetuge, põrandat.

3x10-15
kordust



Vaju käsi kõverdades rindkerega kergelt alla ja siruta käed taas sirgeks. Võid alustada ka lihtsalt asendi hoidmisega vastu tasapinda.