

Lehdistötiedote
Ikäinstituutti
13.3.2018

Erityisesti vanhana kannattaa harjoitella lihasvoimaa

50-ikävuoden jälkeen lihasvoima heikkenee 1,5–2 % vuodessa. Lihasvoimaa pystytään kuitenkin säilyttämään tai jopa parantamaan säännöllisellä voimaharjoittelulla. Jo puolen vuoden kuntosaliharjoittelu kaksi kertaa viikossa parantaa iäkkään suorituskykyä yhtä paljon kuin ikääntymisen myötä menetetään 10 vuodessa.

Vahvat jalat ja hyvä tasapaino vähentävät iäkkäiden ihmisten kaatumisia ja lykkäävät hoivapalveluiden tarvetta. Hyvä lihasvoima auttaa asumaan itsenäisesti kotona.

Yli sadassa Voimaa vanhuuteen -kunnassa järjestetään tehoharjoittelua kuntosalilla yli 75-vuotiaille kuntalaisille. Liikuntaryhmät on tarkoitettu kotona asuville iäkkäille, joilla on alkavia toimintakyvyn kremppoja. Heitä on jo neljännesmiljoona ja määrä kasvaa vauhdilla.

”Ikä ei ole este nousujohteiselle liikuntaharjoittelulle. Lihasvoimaa kannattaa treenata myös varastoon, sillä reilun viikon vuodelepo esimerkiksi sairauden tai kaatumisen vuoksi heikentää jalkojen voimatasoa jopa 10–20 prosenttia viikossa”, toteaa ohjelmajohtaja **Elina Karvinen** Ikäinstituutista.

Voimaa vanhuuteen, Kunnossa kaiken ikää, Liikkuva koulu ja Ilo kasvaa liikkuen -ohjelmat järjestävät Liikkuen läpi elämän -seminaarin järjestöjen ja kuntien terveysliikunnan kehittäjille Jyväskylässä 20.–21.3.2018. Lisätietoa asiantuntijoiden puheenvuoroista ja työpajoista <https://liikkuelapielaman.fi/seminariohjelma/>