Liikettä ja hyvinvointia +65-vuotiaille

TUTUSTUTAAN ULKOKUNTOSALIIN

– Vinkit toiminnan järjestämiseen

Ulkokuntosalit tarjoavat ilmaisen mahdollisuuden liikkumiseen ulkoilmassa

Monesta kunnasta löytyy ulkokuntosali, osasta useampia. Ne tarjoavat monipuolisen, ilmaisen mahdollisuuden liikkumiseen ulkoilmassa. Ulkokuntosalien laitteita käytetään samaan tyyliin kuin sisäkuntosalien laitteita. Salien varustelu voi kuitenkin vaihdella, ja osalla saleista on erityisesti ikäihmisten käyttöön hyvin soveltuvia laitteita. Lisätietoja omaan alueen ulkokuntosaleista saa esim. oman kunnan liikuntatoimesta.

Yhdessä tutustuen liikkeelle

Uuteen liikkumismahdollisuuteen ja ympäristöön tutustuminen on usein mielekkäämpää ja antoisampaa yhdessä kuin yksin lähteminen. Tämä voi madaltaa osallistujan kynnystä liikkeelle lähtemiseen ja mahdollistaa ulkokuntosalien käytön myös omatoimisesti. Tai jos oikein innostutte, niin mahdollisuutena on ottaa ohjelmaan yhteinen ulkokuntosaliharjoittelu esim. 1-2 kertaa kuukaudessa.

Miksi ulkokuntosali-harjoittelu kannattaa?

Yli 65-vuotiaiden liikkumisen suosituksen mukaan lihasvoimaa, tasapainoa ja notkeutta tulisi harjoittaa vähintään kaksi kertaa viikossa. Iän karttuessa lihaskuntoharjoittelun merkitys ylipäätänsä korostuu. Hyvä lihaskunto mahdollistaa sekä fyysisen toimintakyvyn pysymisen parempana että omatoimisuuden säilymisen. Lihaskunnolla on lisäksi tärkeä merkitys tasapainon ylläpitämisessä ja kaatumisten ehkäisyssä. Lihaskuntoharjoittelun ohessa usein myös syke kohoaa, mikä edistää kehon kestävyysominaisuuksia.

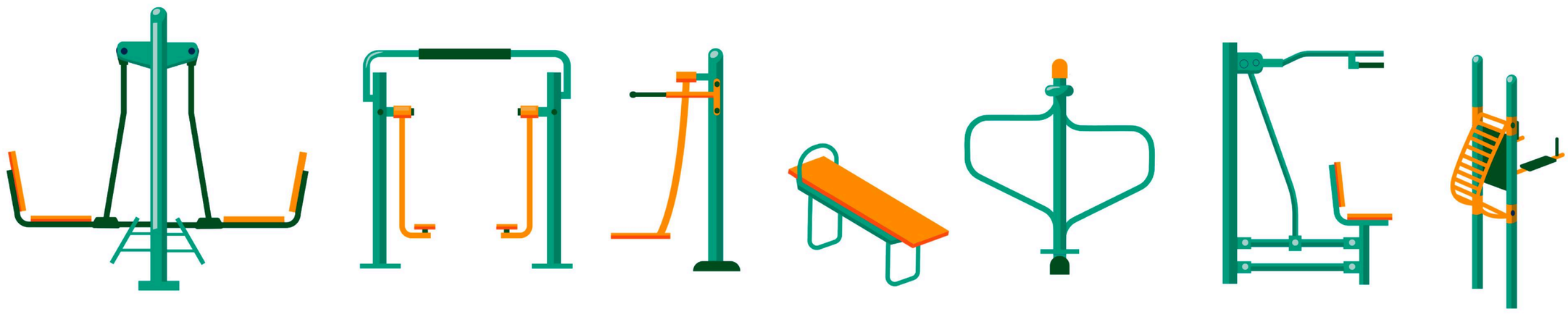
Ulkokuntosaliharjoittelussa voi hyödyntää ulkokuntosalilta löytyviä laitteita ja/tai tehdä harjoitteita omaa kehonpainoa hyödyntäen, kuten erilaisia askelluksia ja kyykkyjä. Mukaan voi tarvittaessa napata mukaan myös esim. vastuskuminauhoja – mahdollisuuksia on monia. Liikkumista tulee myös siirryttäessä ulkokuntosalille mikä toimii osaltaan hyvänä lämmittelynä.

Tutustu seuraavalta sivulta löytyviin vinkkeihin ja järjestäkää yhdistyksenne oma tutustuminen ulkokuntosaliin!

Vinkkilista ulkokuntosalitutustumisen järjestämiseen

Vastuujako ja yhteistyö

- Ketkä osallistuvat tutustumisen järjestämiseen? Mikä on vastuujako? Jakakaa vastuuta esim. viestinnän ja käytännön järjestelyjen osalta. Sopikaa myös tutustumisen aikainen vastuujako selkeästi.
- Haluatteko järjestää tutustumisen yhteistyössä toisen toimijan kanssa? Kartoittakaa yhteistyön mahdollisuuksia esim. kunnan liikuntatoimen kanssa. Näin saatte ammattilaisen ohjausta laitteiden käytössä ja tietoa kunnan muista liikuntamahdollisuuksista. Mahdollisia muita yhteistyötahoja ovat myös muut yhdistykset, paikallistoimijat sekä oppilaitokset.



Ajankohta ja paikka

- Milloin ja missä tutustuminen järjestetään? Mikä on sopivin kellonaika kohderyhmän +65v. tavoittamiseksi? Paikan esteettömyys ja saavutettavuus?
- Ulkokuntosaliin kannattaa käydä tutustumassa ennakkoon

Viestintä

- Mitä kanavia hyödyntäen kohderyhmä tavoitetaan parhaiten? Kuka vastaa tiedottamisesta ja vastaanottaa mahdolliset ilmoittautumiset?
- Voitte halutessanne hyödyntää Reumaliiton materiaalipankista (reumaliitto.kuvat.fi) löytyviä valmiita mainospohjia tilaisuudesta viestimisessä

Turvallisuus

- Ensiapulaukku on tärkeä osa varustusta. 112 Suomi -sovellus on hyvä ladata puhelimeen. Sovelluksen avulla apua saa oikeaan paikkaan hätä- ja ongelmatilanteissa
- Ohjeista osallistujia varautumaan liikkumiseen ja säähän soveltuvalla vaatetuksella ja jalkineilla sekä omalla vesipullolla

Esimerkki ulkokuntosaliin tutustumisesta:

- Tervetuloa, esittelyt ja tutustumisen sisältö.
- Yhteinen alkulämmittely.
- Laitteisiin tutustuminen yhdessä tai pienryhmissä:
    - Tehkää jokaista liikettä 8-12(-15) toistoa, 2-3 sarjaa.
    - Käykää ainakin isoimmat lihasryhmät läpi.
    - Jos lihaskuntoharjoittelusta on kulunut aikaa, on hyvä aloittaa harjoittelu kyvyillä painoilla ja keskittyä suoritustekniikkaan. Tottuneempi voi lisätä vastusta, jos se tuntuu hyvältä. Kehittyminen vaatii progressiivisuutta ja kuormituksen lisäämistä.
    - Harjoittelun voi toteuttaa liike kerralla tai kiertoharjoitteluna. Tällöin jokaista liikettä tehdään yksi sarja ja siirrytään seuraavaan liikkeeseen. Kierroksen jälkeen pidetään muutaman minuutin tauko ja tehdään uusi kierros.
    - Sopiva harjoittelun kesto on noin 30-45 minuuttia sisältäen lämmittelyt.
- Yhteinen lopetus ja kokemusten vaihto. Tietoa osallistujille yhdistyksen muista osallistumisen mahdollisuuksista.