

Liikuta aivojasi

[alkutunnus] Pianon soittoa, jonka ohessa sanotaan: Kiikarissa aivoterveys. Tietoa ja tukea näkövammaisille -hanke. [/alkutunnus]

Hei kaikki äänilehden kuuntelijat!

Täällä on äänessä Helvi Janhunen. Tässä kuussa teemana on liikuta aivojasi ja treenaa tasapainoa!

Liikunnan monet terveysvaikutukset ovat useimmille meistä tuttuja. Mutta miten liikunta vaikuttaa aivojen toimintaan? Entä muistiimme? Tutkitusti liikunta vahvistaa aivoja iästä riippumatta sekä kehittää muistia. Kaikki kevyestä liikuskelusta tehokkaampaan, sykettä nostavaan liikuntaan on meille hyväksi. Liikuntaa ei voi varastoida, vaan hyvät vaikutukset saa ainoastaan säännöllisellä, jatkuvalla liikkumisella. Tutkimuksissa on huomattu, että aivoterveysten kannalta parasta on säännöllinen 2-3 kertaa viikossa tapahtuva reipas liikunta, mikä edistää aivojen hermosolujen kehittymistä ja eri aivoalueiden yhteistyötä; näin jarrutetaan aivojen vanhenemista. Lisäksi tarvitaan lihaskuntoharjoittelua ja iän karttuessa on hyvä treenata myös tasapainoa. Kotiharjoitteluun kannattaa ottaa mukaan ns. multitask-tehtäviä. Tämä tarkoittaa sitä, että tehdään kahta tai useampaa asiaa samanaikaisesti: kuten liikkeessä voidaan luetella sanoja, tehdä laskutoimituksia tai muistella jotain mennyttä. Askelkuviot sekä käsien liikkeiden yhdistäminen jalkojen liikkeisiin harjoittelussa pistävät aivot töihin. Liikunta on jopa sanaristikkoja tehokkaampi tapa huolehtia aivojen kunnosta.

Seuraavan harjoituksen voit tehdä seisten tai istuen. Jos tasapainosi on heikko (käytät liikkeessä rollaattoria tai pikkukeppiä), tee kaikki liikkeet istuen. Seisten voit olla myös pöydän läheisyydessä, josta saat tarvittaessa tukea. Suosittelen harjoittelua paljain jaloin. Tällöin jalkaterän pienet lihakset saavat myös harjoitusta etkä liukastu. Istuen tehtävissä liikkeissä tukeva tuoli, ilman käsinojia, on paras. Jos jokin liike aiheuttaa sinulle kipua, tee se pienemmällä liikeradalla tai jätä kokonaan väliin. Turvallisuus on ensiarvoisen tärkeä, huolehdihan siitä!

1) Ota hyvä asento istuen tai seisten: lähdetään marssimaan, istuessa nostelet jalkoja vuorotahtiin: 1-2-1-2-1-2-1-2 jatka marssia - ja ota olkapäät mukaan pyöryttäen niitä rauhallisesti etukautta ylös ja taka-kautta alas, yhteensä 5 kertaa. Vaihda pyörytysuuntaa: takakautta ylös ja etukautta alas, yhteensä 5 kertaa. Pysäytä marssi ja laske hartiat rennoksi. Nosta molemmat olkapäät sisäänhengityksellä ylös ja laske uloshengityksellä hitaasti alas. Ja uudelleen syvään sisäänhengitys ja olkapäät lähenevät

korvia ja uloshengityksellä ne laskeutuvat alas. Vielä kerran ylös ja hitaasti alas. Pysäytä liike!

2) Seuraavaksi tehdään askelkuvioita joko seisten tai istuen. Oikea jalka näpäyttää varpaan kärjellä eteen - sivulle - taakse - toisen jalan viereen ja samalla seisten niitään ja istuessa puristetaan jalat vastakkain. Tehdään vuorotellen kummallakin jalalla: nyt vasemman jalan varpaan kärjellä eteen - sivulle - taakse - viereen, niiaus (tai puristus jalat yhteen). Jatketaan oikea eteen - sivulle - taakse - viereen, niiaus (tai puristus) ja vasen eteen - sivulle - taakse - viereen, niiaus (tai puristus). Jatka vielä kolme kertaa molemmin puolin rauhalliseen tahtiin! Pysäytä liike!

3) Nouse varpaille ja laskeudu hitaasti alas. Tee sama liike istuen. Jatka yhteensä 10 kertaa: varpaille - alas! Pidä pieni tauko. Jatka varpaille nousuja ja ota kädet mukaan sivukautta venyttäen ylös yhteen ja laske kädet vartalon edestä alas. Jatka varpaille nousuja yhdistettynä käsien liikkeeseen yhteensä 10 kertaa.

4) Ota hyvä asento istuen tai seisten pienessä haara-asennossa. Taputa oikealla kädellä päätä. Jatka taputusta, ja vasen käsi pyörittää rintakehän päällä ympyrää, kuten hieroisit vatsaa. Pidä molemmat kädet omissa tehtävissään, tasaisessa liikkeessä. Jatka vielä. Laske kädet rennoiksi. Vaihda käsien tehtävä: taputa vasemmalla kädellä päätä ja oikea käsi pyörittää rintakehän päällä ympyrää. Jatka vielä! Laske kädet rennoiksi. Jatkossa voi vaikeuttaa tätä tehtävää siten, että teet harjoitusta seisten marssien paikallasi ja istuen jalkoja vuorotahtiin nostaen.

5) Seuraavassa harjoituksessa käytössä on kuvitteellisesti kuntopallot ja hylly. Jokaisella on käytössä 10 kuntopalloa, jotka ovat oikealla puolella lattialla, takaviistossa. Kussakin kuntopallossa on yksi iso kirjain niin, että pallojen kirjaimista muodostuu sana kuntopallo. Harjoitus tehdään seisten tai istuen siirtelemällä palloja niin, että muodostuu sana kuntopallo. Ota ensimmäiseksi käsiisi K-pallo oikealta maasta ja nosta se kaksin käsin hyllylle, joka on edessäsi vasemmalla pääsi korkeudella. Sano pallon kirjain, siis K. Hae sitten seuraava eli U-pallo oikealta maasta ja nosta se hyllylle K-kirjaimen viereen. Sano kirjain ääneen. Sitten vuorossa on N-pallon matka hyllylle. Mikä kirjain tulee N-kirjaimen jälkeen? Sehän on T! Siirrä näin kaikki loputkin kirjainpalloja järjestyksessä hyllylle, niin että lopulta hyllyllä lukee sana kuntopallo. Pysäytä harjoitus!

Harjoitus jatkuu kirjainpallojen siirtämisellä hyllyltä alas maahan siten, että aloitat siirtelyn tarttumalla viimeisimmäksi hyllylle nostamaasi palloon ja ihan viimeiseksi jää ensimmäinen hyllylle laittamasi pallo. Käytämme siis sanan ”kuntopallo” kirjaimia takaperin, lopusta alkuun. Ota ylhäältä oikealta hyllyllä oleva O-pallo ja laske se itsesi vasemmalle puolelle lattialle. Sano kirjain ääneen. Mikä kirjain on seuraavassa pallossa, johon tartut? L-kirjain eli siirrä pallo hyllyltä alas vasemmalle lattialle. Jatka näin siirtoja kukin kirjainpallo kerrallaan, kunnes olet saanut kaikki pallot hyllyltä alas lattialle. Pysäytä harjoitus!

Seuraavalla harjoituskerralla ota kuntopallon tilalle uusi yhdyssana, jonka kirjaimia käytät etu- ja takaperin. Myös numerosarjoja voit itse kehittää käyttöön: esim. ensimmäinen pallo on 2, seuraava 4, sitten 6 jne. Nyt voit kiittää itseäsi hyvästä harjoitteluhetkestä. Muista jatkaa harjoittelua säännöllisesti muutaman kerran viikossa!

Mukavaa päivän jatkoa ja hei taas seuraavaan kertaan!