



Suomen Sydänliitto ry
Finlands Hjärtförbund rf

Voimaa jalkoihin
– sujuvuutta
liikkumiseen

Tee liikkeet rauhalliseen tahtiin.

Pidä hyvä ryhti liikkeen aikana.

Älä pidätä hengitystä, voit laskea suorituskerrat ääneen.

Tunne selvä lihasväsymys vahvistettavassa lihaksessa.

Kotivoimisteluoehjelma jalkojen lihasvoiman vahvistamiseksi

Istu tuolilla selkä suorana.

Ojenna vasen polvi suoraksi ja laske alas.

Tee sama oikealla polvella.

Toista liikettä 10–15 kertaa.

Pidä pieni tauko ja tee uudelleen.

Aseta tuoli seinää vasten ja istu tuolin etureunalle.

Nouse seisomaan.

Istahda ja nouse samantien uudelleen.

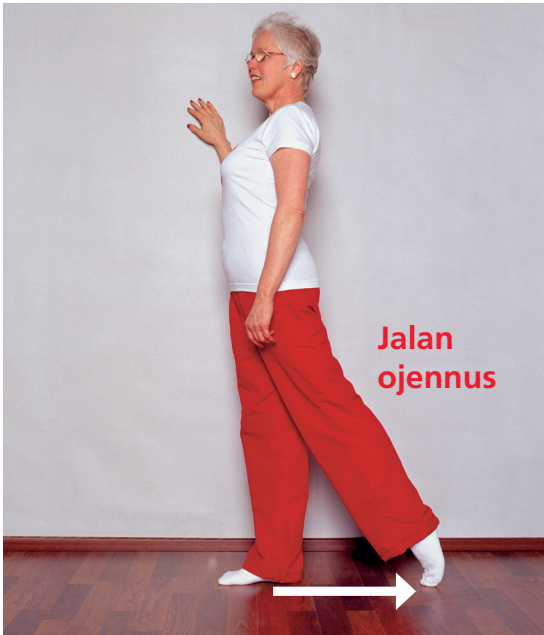
Toista liikettä 10–15 kertaa.

Pidä pieni tauko ja tee uudelleen.



Tee voimisteluoehjelma 2–3 kertaa viikossa.

Tehosta liikkeitä 1–2 viikon harjoittelun jälkeen laittamalla nilkkoihin 1–3 kilon tarrapainot.



Seiso ja ota tukea.
Ojenna jalka vuorotellen taakse ja sivulle.
Pidä selkä suorana. Toista liike 10–15 kertaa.
Tee sama liike toisella jalalla.
Pidä pieni tauko ja aloita alusta.
Aluksi riittää, että ojennettu jalka pysyy lattiassa. Muutaman viikon harjoittelun jälkeen voit nostaa varpaat irti lattiasta.



Seiso ja ota tukea.
Astu oikealla jalalla askel eteenpäin.
Tunne venytys vasemmassa lonkassa.
Pidä venytys 20–30 sekuntia.
Tee sama venytys toisella jalalla.

Vinkkejä liikuntaan

Lähde liikkeelle rauhallisesti.

Tehosta liikuntaa omien tuntemuksiesi mukaan.

Liikunnan aikana saat hengästyä.

Muista, että liikunnan aikana ja sen jälkeen tulee olla hyvä olo.

Jokainen askel kannattaa ottaa. Pyri omalla tahdillasi kohti liikuntasuosituksen tavoitetta: 2 tuntia 30 minuuttia reipasta liikuntaa viikon aikana.

Liiku mielellään päivittäin.

Vahvista lihaksia, ja kehitä notkeutta sekä tasapainoa vähintään 2 kertaa viikossa.

Jos sinulla on sepelvaltimotauti, muista myös nämä:

Ajoita liikunta sopivasti lääkkeen ottamiseen nähden.

Pyri liikkumaan päivittäin 60 minuuttia.

Pidä tarvittaessa taukoja liikunnan aikana.

Kevennä liikuntaa kovassa pakkasessa, helteellä ja tuulisella säällä.

Muista, että oireet kuten kipu ja hengenahdistus eivät kuulu liikuntaan.

Älä harrasta liikuntaa sairaana, väsyneenä, heti ruokailun tai alkoholin nauttimisen jälkeen.

Jos sydänoire yllättää liikunnan aikana, ota lääke ja levähdä. Jatka rauhallisemmin, kun oire on hellittänyt.

Löydä itsellesi mieluisat hetket ja tavat liikkumiseen!



Suomen Sydänliitto ry
Finlands Hjärtförbund rf