

# Lihasvoimaharjoittelu ja keuhkovaltimoiden verenpainetauti

**Rasituksen välttäminen johtaa nopeasti lihasten heikentymiseen ja suorituskyvyn laskuun.**

**Lihasvoimaharjoittelu ylläpitää ja kasvattaa lihasten voimaa.**

Jalkojen lihasten voima on liikkumisen ja arjessa toimimisen kannalta erityisen tärkeää.

Voimaharjoittelun voi toteuttaa esimerkiksi kotiharjoitteluna tai kuntosalilla.

Voimaharjoittelun jälkeen voitisi tulla hyvä. Lihaksissa saa tuntua väsymistä, mutta rasitus ei saa aiheuttaa hengenahdistusta.

- Tee lihasvoimaharjoittelua 2–3 kertaa viikossa.
- Pidä harjoittelussa kuormat kohtalaisina.
- Tee 5–10 toiston sarjoja 1–3 kertaa.
- Pidä jokaisen sarjan jälkeen tauko ja anna hengityksen kokonaan tasoittua ennen uutta sarjaa.

Nämä ovat yleisiä ohjeita. Noudata aina terveydenhuollon ammattilaisilta saamiasi henkilökohtaisia ohjeita.

## Voimaharjoituksia

Kun jaksat tehdä reisi- ja pohjelihasharjoitukset, lisää ohjelmaan myös yläraajaharjoituksia esimerkiksi käsipainoilla tai kuminauhalla.

## Reisilihasharjoitus

Reisilihasten voima on oleellista muun muassa istumasta seisomaan nousussa, porraskävelyssä, tasapainon säilyttämisessä, ylämäkeen kävelyssä.



1. Nouse omaan tahtiisi seisomaan ja ojenna polvet suoriksi seisoma-asennossa.



2. Laskeudu rauhallisesti istumaan. Reisilihakset tekevät töitä myös jarruttaessa.

- Tee 5 toistoa ja pysähdy kuulostelemaan hengitystäsi. Jos hengästyit voimakkaasti, tee vieläkin pienempi määrä toistoja yhtäjaksoisesti. Jos hengästyit kohtalaisesti tai kevyesti, tämä on sopiva toistojen määrä. Ellet hengästynyt lainkaan, lisää toistojen määrää.
- Tee näitä oman kunnon mukaisia sarjoja 2–3 kertaa.

Tämän ohjeen ovat tuottaneet sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset Terveyskylä.fi –palveluun.  
Noudata ensisijaisesti saamiasi yksilöllisiä ohjeita.

Kun 10–12 toistoa menee helposti, ilman hengästymistä, voit lisätä vastustusta. Vastusta saat lisättyä esimerkiksi, kun:

- madallat tuolin korkeutta
- käytät lisäpainona esimerkiksi painoreppua.

## Pohjelihasharjoitus

Pohjalihaksia tarvitaan muun muassa kävelyssä ja tasapainon ylläpidossa.



1. Nosta kantapäät pari senttimetriä irti lattiasta.
2. Laskeudu takaisin alas.
3. Tee liike rauhalliseen tahtiin.

Voit ottaa tarvittaessa kevyesti tukea kaiteesta tai tuolin reunasta.

## Yläraajaharjoittelu

Lähes kaikki kotityöt tehdään käsien avulla. Niinpä niiden voima onkin toimintakyvyn kannalta ensiarvoisen tärkeää.

Tee harjoitus istuen tai seisten.

Tämän ohjeen ovat tuottaneet sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset Terveyskylä.fi –palveluun.  
Noudata ensisijaisesti saamiasi yksilöllisiä ohjeita.



1. Ota käsipainot käteesi.
2. Koukista kyynärpää.



3. Nosta käsi suoraksi ylös kohti kattoa.
4. Laske käsi rauhassa takaisin alas.
5. Ojenna lopuksi vielä kyynärpää suoraksi alas.
6. Tee liike toisella kädellä.

Valitse sellaiset painot, joilla pystyt tekemään 10–12 toistoa, niin, että viimeinen toisto tuntuu jo jonkin verran rasittavalta. Kun 10–12 toistoa menee helpon tuntuisesti, on aika lisätä vastusta.

Tämän ohjeen ovat tuottaneet sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset Terveyskylä.fi –palveluun.  
Noudata ensisijaisesti saamiasi yksilöllisiä ohjeita.