

Voimaharjoittelu ja ruoka aseiksi ikääntymistä vastaan

Voimaharjoittelulla voidaan tehokkaasti vähentää vanhuuden hauraus-raihnausoireyhtymän riskiä lisäämällä lihasmassaa ja voimaa sekä parantamalla aineenvaihdunnallista terveyttä. Ikääntyvillä naisilla ravitsemussuositusten mukainen riittävästi energiaa ja proteiinia sisältävä ruokavalio edisti voimaharjoittelun aikaansaamaa lihasmassan kasvua ja positiivisia muutoksia veren rasva-arvoissa, totesi TtM **Janne Sallinen** liikuntafysiologian väitöskirjassaan (Jyväskylän yliopisto 2007).

Sallinen selvitti tutkimuksessaan ravitsemusohjauksen merkitystä voimaharjoittelun aikaansaamiin muutoksiin lihasmassassa, voimassa, seerumin hormonipitoisuuksissa ja aineenvaihdunnallisissa riskitekijöissä 50-70-vuotiailla naisilla ja miehillä.

Vanhuksen hauraus-raihnausoireyhtymään liittyviä piirteitä ovat mm.



yleinen heikkous, painon lasku sekä tasapainon ja toimintakyvyn heikkeneminen. Riippumatta syistä, oireyhtymälle on ominaista lihasmassan vähentyminen ja lihasheikkous.

Ravitsemusohjaus paransi ruokavalion rasvan laatua vähentämällä tyydyttyneen (kovan) rasvan saantia sekä naisilla että miehillä. Lisäksi proteiinin saanti kasvoi naisilla ja hiilihydraattien ja kuidun saanti miehillä ravitsemusohjauksen seurauksena.

- Ohjattu kuntosaliharjoittelu sopii hyvin ikääntyville. Kuntien tulisi helpottaa ikääntyvien kuntosaliharjoittelua mm. järjestämällä ohjattua seniorikuntosaliharjoittelua. Myös ravitsemusohjauksen järjestäminen hauraus-raihnausoireyhtymän riskiryhmään kuuluville ikääntyville henkilöille kannattaa, Sallinen suositaa.



Laatua lähes 30 vuotta

Hoitopöydät



Tukevaa työskentelymukavuutta ammattilaisille
Kuhunkin käyttöön sopiva monipuolisesta valikoimasta
Vakiona: alaslaskettavat olkavarsilevikkeet, säädettävät
kyynärvarsituet, siirtopyörät

Lisävarusteet: paperirullateline, niskahierontatuki



Valmistus ja markkinointi:
Ergorest Oy Yrittäjätie 1 71800 Siilinjärvi
Puhelin 0207 401 470 Fax 017 4626 195
info@ergorest.fi www.ergorest.fi

