



Lihaskunnosta fyysistä hyvinvointia

Hyvinvoinnin
monet muodot

Lihaskunnosta ja sen harjoittamisesta fyysistä hyvinvointia ja terveyttä

Juha Hulmi

Liikuntafysiologian apulaisprofessori
Liikuntatieteellinen tiedekunta
Jyväskylän yliopisto



Voima-/lihaskuntoharjoittelu

- Kehittää voimantuotto-ominaisuuksia ja suorituskykyä
- Lihaskuntoharjoittelu voi kehittää myös aerobista kuntoa
- Voi olla sosiaalista ja mukavaa
- Edistää oikein tehtynä terveyttä ja vähentää terveysriskejä:
 - Verenpaine ja kolesteroli/rasva-arvot ↓
 - Glukoositasapaino ↑
 - Kehon koostumus ↑
 - Sisäelinrasva ↓
 - Toimintakyky ja sen reservi ↑
 - Työ ja arkiaskareet tuntuu kevyemmälle
 - Itsetunto, mieliala ja kognitiiviset kyvyt ↑
 - Elämänlaatu ↑ ja depressio-oireet ↓
 - Alaselkäkipu ja nivelkivut ↓
 - Vahvistunut luusto ↑
 - Matala-asteinen tulehdus ↓
 - Tasapaino ↑, kaatumiset ↓
 - Tiettyjen urheiluvammojen riski ↓



[Pedersen & Saltin 2015](#), [Westcott 2012](#), [Hurley ym. 2011](#), [Ihalainen ym. 2017](#), [Focht ym. 2013](#), [Hart & Buck 2019](#), [Sardelli ym. 2018](#), [Lavin ym. 2019](#), [Hulmi ym. 2015](#), [McLeod ym. 2019](#), [Sieczkowska ym. 2020](#), [Costa ym. 2019](#), [MacDonald ym. 2016](#), [Acosta-Manzano ym. 2020](#), [Shojaa ym. 2020](#), [Gordon ym. 2018](#), [Lopez ym. 2022](#)

Voima-/lihaskuntoharjoittelu sopii kaikille... sovelletusti

- Suorituskyky- ja terveyshyötyjä on mahdollisuus saada lähes kaikkien
- Sama lihaskuntoharjoittelu ei sovi kaikille
→ Pitää osata soveltaa



Vs.



Vs.



Voimaharjoittelu hyvin vanhoilla

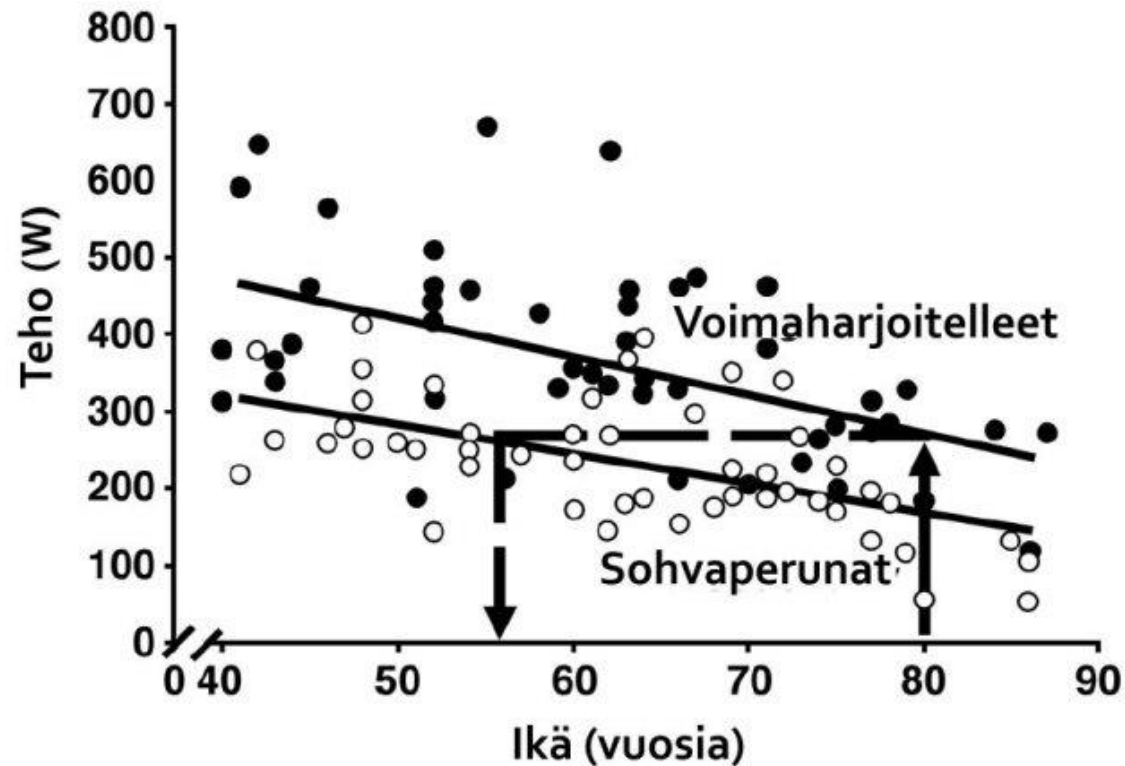
- Voimaharjoittelu kasvattaa erityisesti voimaa ja osalla myös lihasten kokoa vielä yli 80-vuotiailla ([Grgic ym. meta-analyysi 2020](#)). Esim.:
 - Voimaharjoittelu 80-90 vuotiailla ([Fiatarone ym. 1994](#)):
 - Voima ↑113 %, porrasnousuteho ↑28 %, reisilihasten koko ↑ 3 % (↓2 % kontrolleilla)
 - Voima yli tuplaantui 90-vuotiailla ([Fiatarone ym. 1990](#))
 - Kävelynopeus ↑ 48 %
- Osa tutkittavista p



Ehjänä kehittyä ja pysyä kunnossa

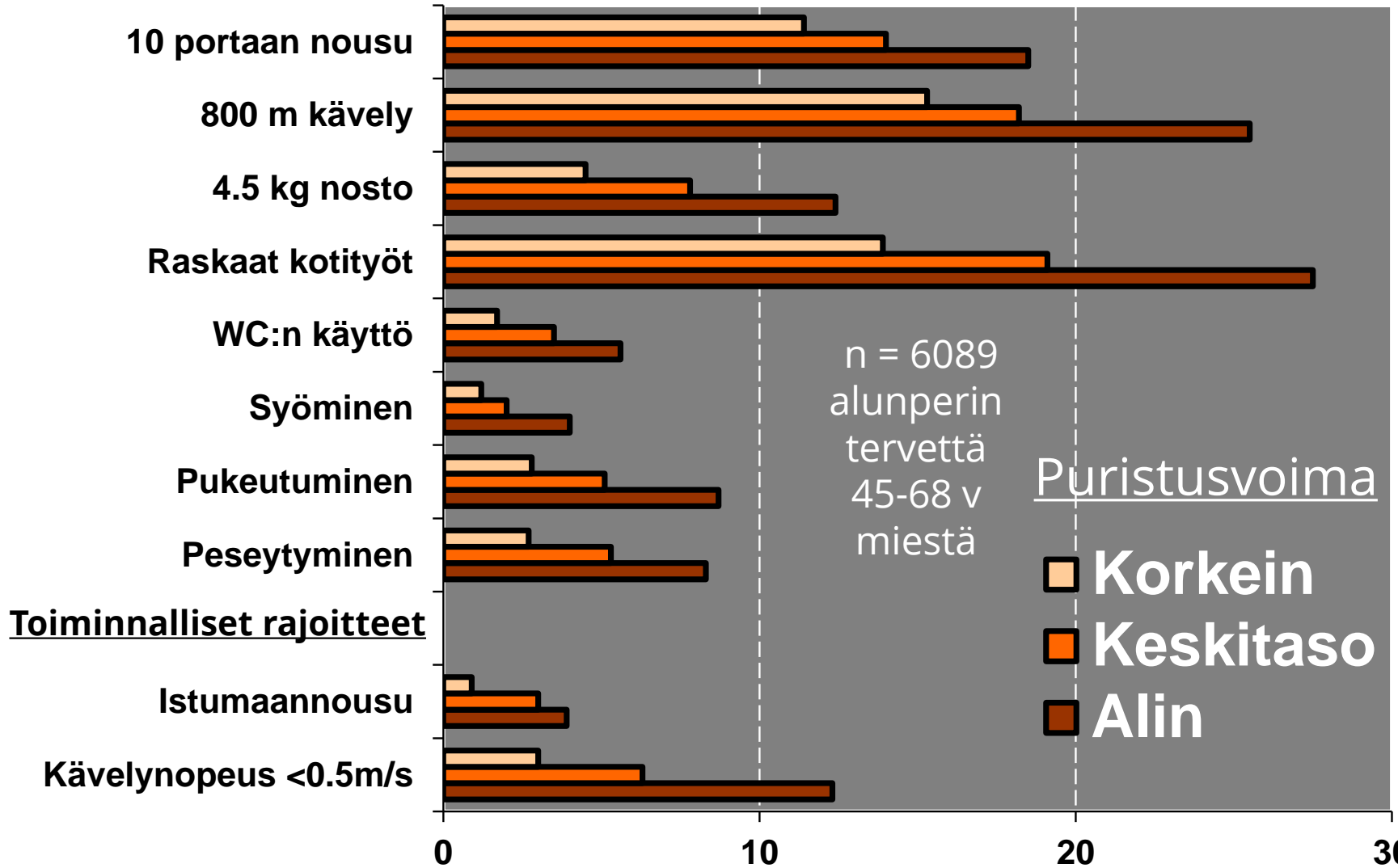


Voima-/lihaskuntoharjoittelu "nuorentaa" (toimintakykyä) jopa 20-30 vuotta!



Riittävästi voimaa keski-iässä → parempi toimintakyky 25 vuoden kuluttua

Heikko toimintakyky



“adjusted for baseline

- age,*
- socioeconomic status,*
- body weight and height,*
- physical activity and*
- smoking, and*
- chronic conditions”*

Puristusvoima

Korkein
Keskitaso
Alin

Toiminnalliset rajoitteet

Istumaannousu
Kävelynopeus <0.5m/s

0 10 20 30

Heikko toimintakyky (%) 25 v kuluttua

Lihaskuntoharjoittelupilleri?

“Vähentääksesi sydän- ja verisuonisairauksien ja metabolisen oireyhtymän riskitekijöitä ja parantaaksesi fyysistä toimintakykyä sekä kehon koostumusta, ota tämä pilleri mukaan salille ainakin 2-3 kertaa viikossa”



"Hyvä kunto saavutetaan uusilla vemputtimilla... 5 minuutissa"



Yksinkertaisten, mutta toimivien perusasioiden toistaminen laadukkaasti sekä riittävän usein ja kauan

Keskitytään olennaiseen ja siihen mikä on tarpeen, ei niin paljon kuin on mahdollista



Lisää luettavaa: Lihastohtori kirjat, blogi ja some

[Facebook](#)



[Instagram](#)



[Blogi](#)





JYU.
WELL