

## Voimavalmennus ikäihmisille

Arvoisa kuntalainen,

Rovaniemen kaupungin liikuntapalvelut - Voimaa vanhuuteen järjestää ikäihmisille suunnatun **maksuttoman Voimavalmennuksen!**

Voimavalmennus - kuntosalin tehoharjoittelu jakso on osa Voimaa vanhuuteen kokonaisuutta, jolla parannetaan ikäihmisten 75+ toimintakykyä.

Ikäihmisille suunnattu voimavalmennus on kuntosalilla tapahtuvaa ohjattua voimaharjoittelua, jossa parannetaan jalkalihasten voimaa monipuolisten harjoitteiden avulla.

**Toiminta aloitetaan syyskuussa 2019, viikolla 38. Toiminnan kesto 3 kuukautta.** (oikeudet muutoksiin pidätetään)

Ohjattu kuntosaliharjoittelu kaksi kertaa viikossa 1h kerrallaan kuntosalilla. Sisältäen alkulämmittelyä, toiminta-osion ja loppuvenyttelyt.

Voimavalmennuksessa asiakkaille tehdään alkutestit – maksimivoima toistotesti, jolla saadaan alkutilanteen lihasvoima selville.

Harjoitusvastus määräytyy maksimivoimatestien perusteella ja toiminnassa tavoitellaan progressiivista etenemistä sekä kehittymistä. Monipuoliset harjoitukset kohdistetaan pääasiassa jalkalihasten voiman kehittämiseen, lisäksi harjoitetaan keskivartaloa, ryhtiä tukevia lihaksia sekä käsienvoimaa.

3 kuukauden harjoittelujakson jälkeen tehdään maksivoimatestit uudelleen ja annetaan asiakkaille palaute toiminnasta.

Toiminta tapahtuu pienryhmissä max. 10hlö / ryhmä.

Toimintaan pääsyn kriteerijä: ikä 75+, alkavat liikkumiskyvyn ja toimintakyvyn ongelmat, voimien heikentyminen (huomioidaan tapauskohtaisesti). Toiminnassa pitää pystyä itsenäiseen liikkumiseen laitteelta toiselle. **Voimaa vanhuuteen toiminta on maksutonta.** (oikeudet muutoksiin pidätetään)

Mukaan tarvittavat sisäliikuntavaatteet, veryttely- tai collegehousut, t-paita ja sisäkengät, vesipullo. Voimavalmennus ryhmät (2kpl.):

- **1 Ryhmä** - Nautilus kuntosali – Uimahalli Vesihidessä **maanantai** ja **keskiviikko klo: 10-11.**

Osoite: Nuortenkatu 11, 96100 Rovaniemi

- **2 Ryhmä** - Kunnan Paikka – kuntosali **tiistai klo: 11-12** ja **torstai klo: 11-12.**

Osoite: Rovakatu 23, 96200 Rovaniemi

Kokoontuminen ensimmäisellä kerralla kuntosalin aulaan, josta ohjatusti pukuhuoneisiin ja toimintaan.

Tervetuloa mukaan!

### **Ilmoittaudu toimintaan puhelimitse / lisätiedot:**

Voimaa vanhuuteen liikuntakoordinaattori

Tommi Kanala

040-5456671



## Tasapainoa ikäihmisille

Arvoisa kuntalainen

Rovaniemen kaupungin liikuntapalvelut - Voimaa vanhuuteen järjestää ikäihmisille suunnattuja **maksuttomia tasapainoryhmiä!**

Tasapainoryhmät ovat osa Voimaa vanhuuteen kokonaisuutta, jolla parannetaan ikäihmisten 75+ toimintakykyä.

Ikäihmisille suunnatuissa tasapainoryhmissä harjoitetaan ohjatusti tasapainoa ja jalkalihasten voimaa monipuolisten liikkeiden, harjoitteiden sekä tasapainoratojen avulla.

**Toiminta aloitetaan syyskuussa 2019, viikolla 38. Toiminnan kesto 3 kuukautta.**

Ohjatut tasapainoryhmät kokoontuvat 1-2 kertaa viikossa, 1tunti kerrallaan, 3kk ajan.  
Ryhmä koko max. 15 henkilöä.

Toimintaan pääsyn kriteerejä: ikä 75+, alkavat liikkumiskyvyn ja toimintakyvyn ongelmat, voimien heikentyminen (huomioidaan tapauskohtaisesti). Toiminnassa pitää pystyä itsenäiseen liikkumiseen. Toimintakykyä mitataan erilaisilla testeillä. ***Voimaa vanhuuteen toiminta on maksutonta.***

Mukaan tarvittavat sisäliikuntavaatteet, verryttely- tai collegehousut, t-paita, vesipullo.

### Tasapainoryhmät (oikeudet muutoksiin pidätetään)

**Uimahalli Musiikkiliikuntasali – ryhmä 1** (Uimahalli Vesihäisi, Nuortenkatu11)  
ma (avoinna)  
perjantai klo. 10-11

### **Keskuskenttä Musiikkiliikuntasali – ryhmä 2**

keskiviikko klo: 12-13  
perjantai klo: 12-13

### **Keskuskenttä Musiikkiliikuntasali – ryhmä 3**

keskiviikko klo: 13-14  
perjantai klo: 13-14

*(Keskuskenttä musiikkiliikuntasali Poromiehentie 2, sisäänkäynti porttikongista)*

**Saarenkylä – Nuorisoseurantalo – ryhmä 4** (Napapiirintie 10) (Tasapaino SaNu.lla 19.11. asti)  
tiistai klo: 13-14

Kokoontuminen ensimmäisellä kerralla tilan aulassa, josta ohjatusti pukuhuoneisiin ja toimintaan.

Tervetuloa mukaan!

### **Ilmoittaudu toimintaan puhelimitse / lisätiedot:**

Voimaa vanhuuteen liikuntakoordinaattori  
Tommi Kanala  
040-5456671

