

LIIKUNTA ELINIKÄISENÄ HARRASTUKSENA

JUHANI MANNINEN

RUUTIUKOT 9.10.2023

LIIKUNTA ELINIKÄISENÄ HARRASTUKSENA

1 LAPSUUS- JA NUORUUSVUOSIEN LIIKUNTA

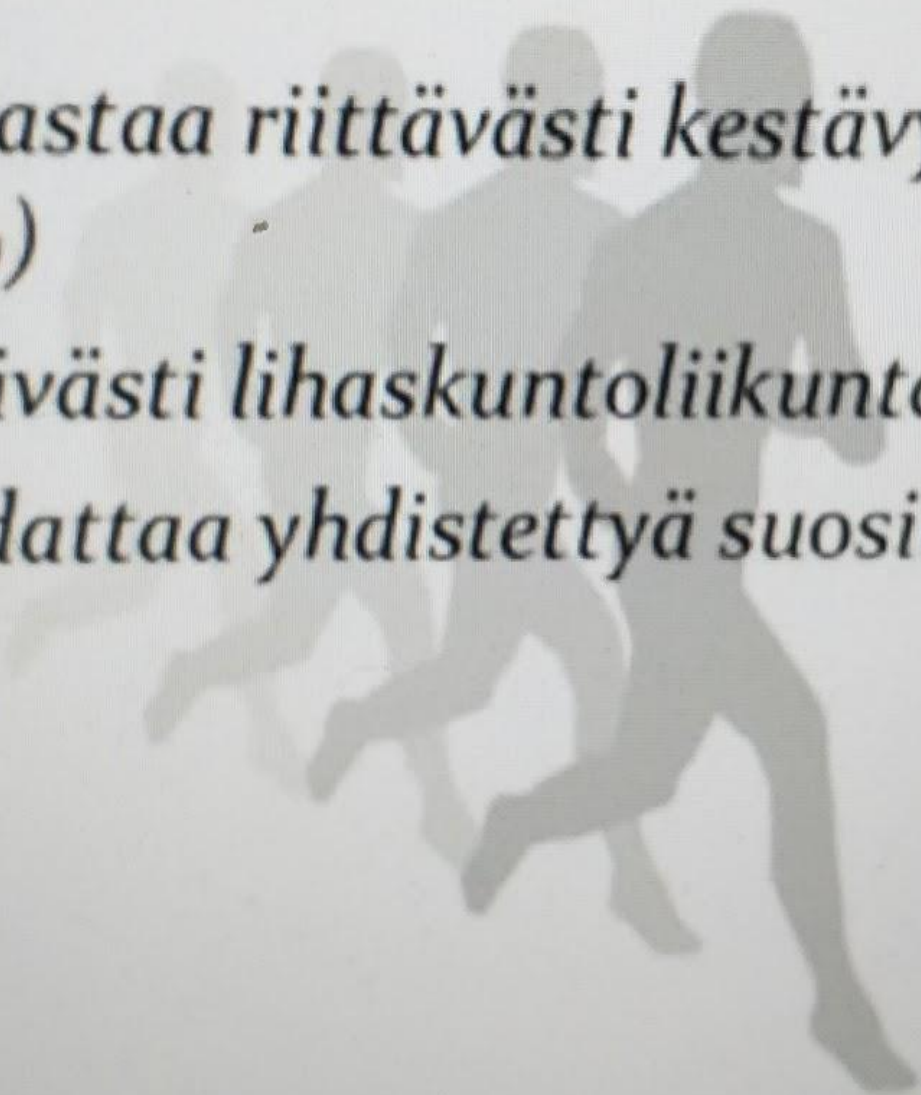
2 KILPAURHEILUKAUSI AMMATTIURHEILU

3 AIKUISIÄN LIIKUNTA VETERAANIURHEILU

4 IKÄIHMISTEN LIIKUNTA SARJA 65+

Suomalaisten liikunta-aktiivisuus

- 50% harrastaa riittävästi kestävyysliikuntaa (2,5h/vko)
- 17% riittävästi lihaskuntoliikuntaa (2x/vko)
- 10% noudattaa yhdistettyä suositusta



Liikkumattomuuden kustannukset vuosittain Suomessa





TERVEISIÄ OLYMPIAKOMITEALTA



EMIL ZATOPEK



OMALLA KENTÄLLÄ JA PURURADALLA



YKSI HEISTÄ ON OLYMPIAVOITTAJA KUKA?



Eskolan SE 804 60 v juhla stadionilla 4.7.2023





VALSTE SINKKONEN ANKIO





Urheilijat myös esimerkki oppilaille

Olympiakolmikko opettaa Kaukajärven koululaisia

Kolmen ikäpolven olympiakävijät opettavat lapsia
Tampereen Kaukajärvellä. Samaan kouluun he ovat

pua Moskovassa 1980.

— Onhan niitä palokunnat täynnä huippu-urheilijoi-

Opettajien aloite ei toteutunut

Liikuntaluokka jäi haaveeksi

■ PERUSKOULUSSA olisi jo nuorimille oppilaille liikuntaluokka paikallaan, tuumivat tamperelaisen Haiharan koulun opettajat Juhani Manninen, Elvi Miettinen ja Jorma Siren.

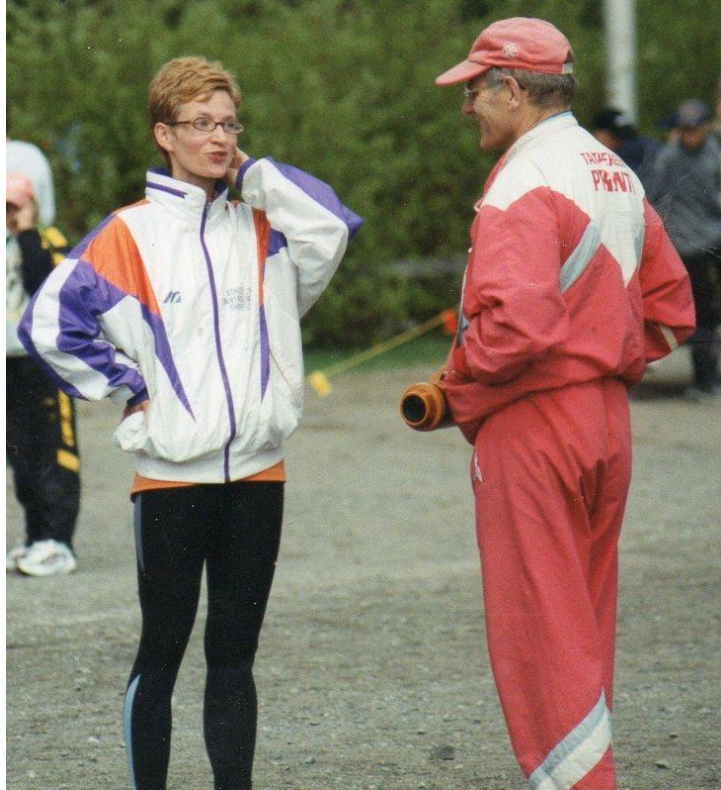
■ HE EIVÄT tyytyneet vain tuumamaan, vaan tarttuivat toimeen. Huolella valmisteltu esitys pohjautui ainoan suo-

malaisen esimerkin, Jyväskylän yliopiston normaalikoulun liikuntaluokan kokemuksiin.

■ VAAN KUINKA kävikään: Tampereella koululautakunta katsoi, ettei moiseen kokeiluun vielä ensi syyskuussa ole ai-
hetta.

— Onhan niitä palokunnat täynnä huippu-urheilijoi-

KOTI JA KOULU LIIKUNTAHARRASTUKSEN SYTYTTÄJÄNÄ



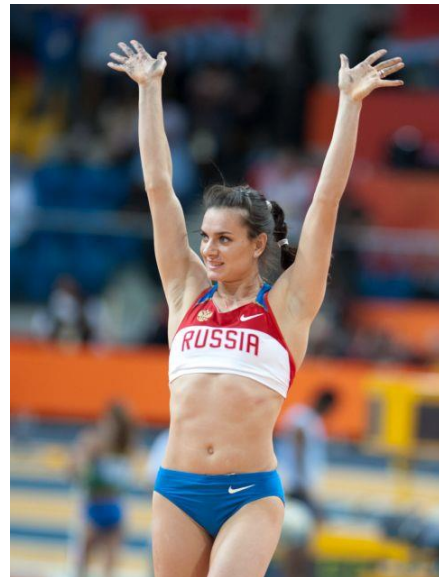
Harjoittelu karvahattu päässä toi ME-kunnon

Heinäk. 2. päivä 1963 on jäänyt monen penkkiurheilijan mieleen ikimuistoisena. Silloin Pentti Nikula hyppäsi ensimmäisenä maailmassa seipäällä viiden metrin korkeudella olleen rinnan yli. Ennätystehtäviä Pajulahden meepohjahallissa ei päästynyt tämän haamurajan rikkomiseen vaan Nikula ylitti vielä 505 ja 510.

Tasan 30 vuotta tuon historiallisen päivän jälkeen paljastettiin Pajulahden liikuntakeskuksessa ME-hyppyjen muistolaatta. Paikalla oli runsaasti väkeä muistelemassa tapahtumaa.

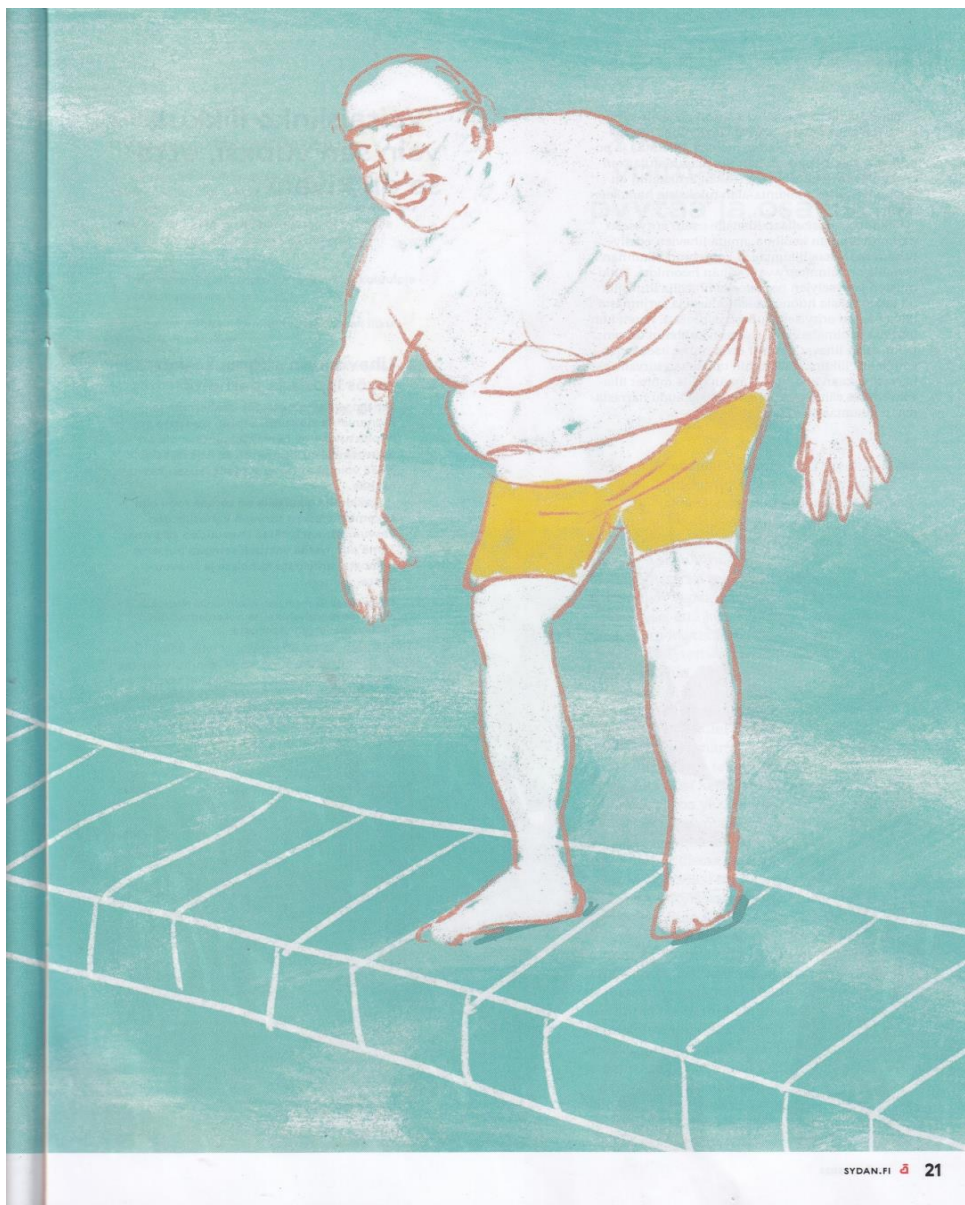
Pentti Nikula paransi tuossa kisassa ennätystään peräti 16 senttiä.

- Viisi metriä oli henkinen



SAMPPAHIHTO ORIVESI-MAISANSALO







VIREYTTÄ LIKKUMALLA



Palauttavaa unta riittävästi
Taukoja paikallaanoloon
Kevyttä liikuskelua
mahdollisimman usein
Rasittavaa liikkumista 1 h 15
min / vk
Reipasta liikkumista 2 h 30
min / vk
Lihasvoimaa, tasapainoa,
notkeutta 2 x vk

5 asiaa, jotka liikkumattomuus voi tehdä kehollesi



Maailmanlaajuisesti yksi neljästä aikuisesta ei
liiku tarpeeksi.

- 1. Mielialasi laskee**
- 2. Verensokerisi nousee**
- 3. Seksielämäsi heikkenee**
- 4. Unenlaatusi heikkenee**
- 5. Selkäkipusi pahenee**

..

Kävely on hyvä ase muistisairauksia vastaan –



Pres. Niinistön liikunta
Kävelee puhelujen
aikana!
Liikkuu päivittäin 12000
askelta

HAAREMIN HELMET



Golfkenttien
asemakaavoitukset
käynnissä niin Nurmi-
Sorilassa kuin
Ruotulassakin

Jyri ja Jouko muistuttavat terveellisestä tankkauksesta !



Aivoille jumppaa

Teksti: Sanna Mönkkönen Kuvat: Emil Pateck

Aivot rakastavat niin liikettä kuin haastettakin. Seuraavat tehtävät on poimittu Ikiliikkujan välipalat -paketista, johon on koottu ideoita kokousten ja tapaamisten taukohetkiin. Osa paketin tehtävistä toimii hyvin myös yksin kotona tehtävinä harjoitteina.

Kokeile seuraavia neljää liikettä, ja anna aivoille mukavasti töitä. Aloita liikkeet hitaasti ja kun ne sujuvat, nopeuta tahtia.

Aivotreeni 1 – TAXI

- Muodosta keholla kirjaimet **T A X I**
- Tee liikkeet peräkkäin rauhalliseen tahtiin. Kun alkaa sujua, nopeuta tahtia.



OSJ:n vuoden 2023 teema on aivoterveys otsikolla Pidä huolta aivoistasi. Tämä liikunnallinen välipalapaketti on erityisesti aivojumppaa, mutta erilaisten liikunnallisten kokousvälipalojen koko laaja paketti löytyy OSJ:n paikallisyhdistysten hyödynnettäväksi osoitteesta osj.fi -> Yhdistykset -> OSJ teemavuodet -> Lisää liikettä 2022. Monessa liikkeessä on myös linkki videoon, josta näkee liikkeen suoritustavan.

