



Akaan kaupunki
LIIKUNTATOIMI

ERITYISRYHMIEN LIIKUNTAKALENTERI

LUKUVUOSI 2009 - 2010

KUNTOILIJAN AAKKOSET

A Anna lääkärin tutkia terveydentilasi.

B Etene harrastuksessasi harkiten ja lisää rasitusta vähitellen - älä tee liikuntasuoritusta suurimmalla mahdollisella teholla – vaan nauti.

C Liikuntasuoritus on ollut liian rasittava jos:

- 10 min. suorituksen lopettamisen jälkeen huohottaminen ja sydämen jyskytys jatkuu.
- 2 tunnin jälkeen olet vielä selvästi heikko ja väsynyt.
- et nuku hyvin seuraavana yönä.
- tunnet seuraavana aamuna voimakasta fyysistä väsymystä.

D Älä harjoittele kuumeisena tai sairaana.

E Valitsepa itsellesi minkä tahansa liikuntamuodon, harrasta sitä säännöllisesti 2-3 kertaa viikossa n. ½ tuntia.

F Aloita aina harjoitus noin 10 min verryttelyllä, jotta jäsenesi lämpiävät ja elimistösi sopeutuu paremmin rasitukseen.

G Valitse sopivat varusteet ja vaatetus liikuntalajin ja sääolojen mukaan. Kiinnitä huomiota erityisesti jalkineisiin.

H Annostele liikuntaa sopivasti – älä rasita itseäsi liikaa – henkinen vireys on tärkeä osa hyvää kuntoa.

I Muista myös syödä monipuolisesti ja ravitsevasti.

LIIKUNTARYHMÄT

LIIKUNTATOIMI

SÄÄNNÖLLESTI KOKOONTUVAT RYHMÄT:

IKÄIHMISTEN OHJATTU KUNTOSALI

Rasin voimailutila, Viiala

Alkaen 7.9.2009.

Maanantaisin klo 9.00 – 10.00

Keskiviikkoisin klo 9.00 – 10.00

Maksut: - Syksy 2009 maksuton



IKÄIHMISTEN OHJATTU KUNTOSALI

Toijalan Monitoimihalli

Alkaen 8.9.2009.

Tiistaisin klo 9.00 - 10.00

Keskiviikkoisin I ryhmä klo 9.00 – 10.00 ja II ryhmä klo 10.00 - 11.00

Maksut: - Syksy 2009 maksuton

IKÄIHMISTEN HYVÄN OLON LIIKUNTA

Alkaen 11.9.2009.

Perjantaisin klo 15.00 – 16.00 Toijalan Monitoimihallilla.

Terveysliikuntaa monipuolisesti huomioiden tasapaino, lihaskunto, liikkuvuus ja kestävyyskunto.



Maksut: - Syksy 2009 maksuton

TUOLIVOIMISTELU

Alkaen 8.9.2009.

Tiistaisin klo 15.30 – 16.00 Arvo Ylpön koulun liikuntasalissa. Istuen tapahtuvaa liikuntaa, jossa kehitetään lihaskuntaa ja hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa

Maksut: - Syksy 2009 maksuton

REUMAVOIMISTELU

Alkaen 8.9.2009.

Tiistaisin klo 16.15 – 17.00 Arvo Ylpön koulun liikuntasali. Erityisliikuntaa huomioiden reuman tai muun tuki- ja liikuntaelimestön sairauden mukanaan tuomat rajoitteet.

Maksut: - Syksy 2009 maksuton

LIIKUNTATOIMISTOSSA TOIJALAN MONITOIMIHALLILLA, OS. KÖYVÄRINTIE 3, 37800 TOIJALA, SINUA PALVELEE:

Liikuntasihtööri Timo Toivonen

puh. 040 335 3378

timo.toivonen@akaa.fi

LIIKUNNAN ILOA!

AKAAN OPISTO

OHJATTU LIIKUNTA

Alkaen 7.9.2009.

Naisten kuntojumppa

Arvo Ylpön koulu

Torstaisin klo 18.00-19.00

Perusjumppaa ilman hyppyjä

Miesten liikunta

Arvo Ylpön koulu

torstaisin klo 19.00-20.00

Lihaskuntoa ja hapenottokykyä parantavaa liikuntaa kaiken ikäisille.

Kimppaliikunta

Viialan Keskustan koulun voimistelusalii

Maanantaisin klo 19.00 – 20.00

Tuolijumppa

Viialan, Palvelutalo Karpinmäki

Torstaisin klo 10.00 – 10.30

Pääasiassa istuen tapahtuvaa lihaskuntoa ja liikkuvuutta kehittävää liikuntaa.

TARKEMMAT TIEDOT AKAAN OPISTON RYHMISTÄ:

TOIMISTO

SONTULANTIE 6, 37800 TOIJALA

Puh: 040 335 3220

anne.makinen@akaa.fi

Rehtori Risto Nieminen

Puh. 040 335 338

risto.nieminen@akaa.fi

SEUROJEN JA JÄRJESTÖJEN JÄRJESTÄMÄT LIIKUNTARYHMÄT

VIIALAN ELÄKKEENSAAJAT RY

Viialan työväentalolla

Maanantaisin

klo 10.00 – 11.00 Elinvoimaa 75+

klo 11.00 – 12.00 Tasapaino

klo 12.00 – 14.00 Boccia

Tiistaisin

klo 10.30 – 12.00 Boccia

klo 12.00 - 13.00 Tuolijumppa

Perjantaisin

klo 10.00- 11.30 Senioritanssi

Rasin voimailutila

Keskiviikkoisin

klo 11.00 – 12.00 Elinvoimaa -75+ ohjattu kuntosali

ELÄKELIITON TOIJALAN SEUDUN YHDISTYS RY

Sampola, Toijala

Tiistaisin ohjattu liikuntatuokio.

Lisäksi yksittäisiä liikuntatapahtumia pitkin vuotta

Tiedustelut: Heikki Laakso 0400 795 126

TOIJALAN ELÄKKEENSAAJAT RY

Toijalan Sampola

Keskiviikkoisin

klo 8.00 – 10.00 Keppijumppa

klo 10.00 – 11.00 Boccia

Toijalan Monitoimihallin squas-tila

Perjantaisin

klo 14.00 -16.00 Boccia

Tiedustelut: Tarja Reunanen, puh 040 579 1070

VIIALAN ELÄKELÄISET RY

Viialan Sampola

Torstaisin

klo 10.00 – 12.00 Boccia

Tiedustelut: Timo Heino, puh. 044 543 5810

TOIJALAN SEUDUN SYDÄNYHDISTYS RY

Sydänliikuntaryhmä

Viialan keskustan koulu
Maanantaisin
klo 16.00-17.00

Sydänvesijumppa

Viiala, Parkin uima-allas
Torstaisin klo 9.00 – 10.00

Tiedustelut: Toijalan Seudun Sydänyhdistys Ry, Joel Mäenpää, puh. 040 705 8587

TOIJALAN VALPAS RY

Arvo Ylpön koulu
Maanantaisin
klo 15.30 – 17.00 Boccia

TOIJALAN VOIMISTELU JA LIIKUNTA RY

Keskiviikkoisin
klo 11.30 -12.30 Ladyjumppa
klo 12.30 – 13.30 Seniorijumppa



LISÄKSI

IKÄÄNTYNEIDEN LIKUNTAPÄIVÄ 18.9.2009 klo 10.00-13.00

Akaan eläkeläisyhdistykset ja kaupungin liikuntatoimi järjestävät yhteistyössä kaikille kaupungin ikääntyneille tarkoitetun liikuntapäivän Toijalan Sataman yhteydessä sijaitsevassa Kangassaassa 18.9.2009 klo 10.00 -13.00 välisenä aikana.

Paikalle voi tulla kävellen, pyöräillen, autolla jne. Perille pääsee myös yhteiskuljetuksella, joka lähtee Viialan taksiasemalta klo 9.45 ja kookkaa Toijalan S-Marketin P-paikalla klo 10.00. Kuljetuksista tiedotetaan vielä tarkemmin lähempänä tapahtumaa.

Liikuntapäivän aikana on mahdollisuus osallistua ohjattuun sauvakävelyyn ja alueelle on perustettu useita hauskoja liikunnallisia toimintapisteitä, joissa voi kokeilla taitoa, tarkkuutta ja nokkeluutta. Järjestäjien puolesta tilaisuudessa on kahvitarjoilu kastettavan kera.

Tervetuloa ulkoilemaan ja viihtymään!



UIMAHALLIRETKET HÄMEENLINNAN UIMAHALLIIN



Liikuntatoimen järjestämät uimahalliretket Hämeenlinnan uimahalliin tiistaisin jatkuvat syyskuussa 2009. Tarkempi alkamisajankohta ilmoitetaan liikuntatoimen internet-sivuilla ja Akaan Seudussa.

Aikataulu ja pysäkit:

- Keskustan koulun (Viiala) parkkipaikka: 17.00
- Viialan taksiasema: 17.05
- Pappilan koulun pysäkki (Toijala): 17.10
- Toijalan Värituvan pysäkki: 17.12
- Toijalan Kierrätyskeskuksen pysäkki: 17.15



Paluukuljetus lähtee uimahallin edestä klo 19.30 ja on Akaassa pysäkestä riippuen n. klo 20.00 - 20.15.

Matkan hinta 3,50e + uimalippu

Pakollinen ilmoittautuminen soittaen tai tekstiviestillä, puh. 040 335 3378 maanantaisin klo 9 -15 ja tiistaisin klo 9 – 12.

JOKAPÄIVÄINEN VENYTTELY

Ennen venyttelyä lihakset lämpimiksi verryttelemällä – lämmin lihas venyy paremmin ja turvallisesti! Venytys rauhallisesti noin puolen minuutin ajan.

Miksi venytellä?

On tärkeää saavuttaa tietty liikelaajuus, että pääsisi vaivatta suoritusasentoihin. Jäykät lihakset ovat vastakohta rennoille lihaksille. Venyttely luo rentouden, ryhdin ja liikkuvuuden.

Kuntosaliharjoittelu yms. harjoittelu ilman asianmukaista venyttelyä lyhentää lihaksia eli lihakset ovat jatkuvasti supistuneet. Se on kivuliasta ja ehkäisee hyviä suorituksia. Loukkaantumisriski kasvaa, kun kroppa on kankea ja vaikeasti liikkuva.

Hartiat jumissa?

Henkinen stressi aiheuttaa lihasjännitystä etenkin niska- ja hartiasuudun lihaksille. Vastaavasti jännittyneet ja kipeät lihakset saavat mielen jännityksen valtaan. Säännöllisellä venyttelyllä saadaan lihakset lepopituuteen ja ne palautuvat nopeammin harjoituksesta.

Venyttele! Venyttele! Venyttele!

Muista venytellä ennen harjoitusta (ns. lämmittelevä venytys). Näin lihakset, nivelet ja jänteet valmistetaan tulevaa rasitusta varten. Venyttely myös harjoituksen lopussa (ns. palauttava venytys). Pysy venytysasennossa vähintään 30 s. kerrallaan.

Pitkäkestoinen venyttely kannattaa tehdä vasta muutama tunti harjoituksen jälkeen (mitä rasittavampi suoritus, sitä pitempi tauko ennen pitkäkestoista venyttelyä). Mene hitaasti venytysasentoon ja pysy venytyksessä n. 1-2 min. Venyttele myös saunomisen yhteydessä, jolloin lihakset ovat valmiiksi lämpimät.

