



Kuntosaliharjoittelua

Imatran liikuntapalveluiden kuntosaliryhmillä merkittäviä vaikutuksia ikääntyneiden toimintakykyyn

Tiedote **15.5.2019 13:37**

Yhdessä liikkuminen voi olla ikäihmisille merkittävä osa elämää

Imatralla on tutkittu ikääntyneiden kuntosaliryhmissä mukana olleiden fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä ja muutoksia ryhmässä mukanaolon aikana. Tutkimus toteutettiin sekä kuntotesteillä että lomakekyselyinä.

Tutkimuksen perusteella voidaan todeta, että suurimmalla osalla kuntosaliryhmään osallistuminen paransi tai piti yllä fyysistä toimintakykyä. Fyysisen toimintakyvyn paraneminen huomattiin voiman ja lihaskunnan sekä yleisen jaksamisen parantumisena. Osallistumisen kuntosaliryhmään koettiin vaikuttavan myös sosiaaliseen elämään ja mielialaan. Ryhmän kanssa oli mukava liikkua ja samalla sai sosiaalisia kontakteja.

- Vastausten perusteella voitiin päätellä, että kuntosaliryhmä voi olla joillekin todella tärkeä osa elämää, kertoo **Taru Liukkonen** tutkimuksestaan.

Lisätietoja: Taru Liukkonen, taru.liukkonen@imatra.fi.

[Linkki tutkimukseen](#)