

MURTUMATTA MUKANA - LUJUUTTA LIKKUMALLA<sup>®</sup>

# Vertaisliikunnanohjaajan vinkkiopas



**Kirjoittajat: Iida Elonen ja Päivi Raittila**

**Kuvitus ja taitto: Minna Äikäs**

**Paino: Tredu/painoviestintä 2017**

**ISBN: ISBN 978-952-5950-50-2**

# Sisällys

Esipuhe .....	4
Vertaisliikunnanohjaaja.....	6
Muistilista vertaisliikunnanohjaamiseen .....	8
Ryhtiä ohjaukseen! .....	10
Liikettä niveliin! .....	32
Voimaharjoittelulla vahvaksi! .....	50
Turvallisesti tasapainoillen! .....	100
Venyttelämällä vetreäksi!.....	110
Käytetyt lähteet .....	120
Muistiinpanot .....	121

## Esipuhe

Eläkeliitto on valtakunnallisesti toimiva eläkeläisjärjestö, missä piirejä on 20, jäsenyhdistyksiä yli 400 ja jäseniä noin 130 000. Toiminnan keskeisiä tavoitteita ovat yhteisöllisyyden vahvistaminen, kumppanuus sekä toisista ja itsestä huolehtiminen. Eläkeliitossa panostetaan monipuoliseen vertaisliikunnanohjaajan perus- ja jatkokoulutukseen. Kaikkiaan Eläkeliiton liikuntatoimintaa ohjaa viikoittain yli 500 koulutettua vertaisohjaajaa. Suosituimpia ryhmiä ovat erilaiset peli-, kuntosali- ja voimisteluryhmät. Eläkeliitossa kokoonnutaan viikoittain noin 1 300 liikuntaryhmään nauttimaan liikunnan riemusta ja ennen kaikkea hyvästä seurasta.

Tämä opas on tarkoitettu vertaisliikunnanohjaajille, jotka kaipaavat vinkkejä ja

uusia ideoita omiin ohjauksiinsa. Opas on käyttökelpoinen niin uusien vertaisohjaajien koulutuksessa kuin pidempään ohjanneiden vinkkiaarreaittana. Oppaan sisältö koostuu vertaisliikunnanohjaajilta kerätyistä, käytännössä toimiviksi todetuista ideoista ja valmiista harjoitteista. Vertaisohjaajilta saaduista vinkeistä on kehitelty edelleen helpompia ja haastavampia variaatioita. Liikkeiden variaatiot antavat mahdollisuuden soveltaa ohjausta kaikille osallistujille soveltuvaksi.

Opas on jaettu eri osa-alueisiin; ryhtiin, liikkuvuuteen, tasapainoon ja voimaan. Oppaassa käsitellään terveystason osa-alueista vain edellä mainittuja, sillä ne vaikuttavat keskeisimmin ikääntyvien henkilöiden toimintakykyyn ja liikkumiseen.

Liikkuvuus- ja voimaharjoitteilla on mahdollisuus saada parannettua esimerkiksi ryhtiä, jolloin tasapainon ylläpitäminenkin kehittyy. Kaikki osa-alueet siis linkittyvät toisiinsa, jolloin niitä säännöllisesti harjoitteleamalla on mahdollisuus monipuolisesti ylläpitää ja kehittää toimintakykyä sekä terveyttä ja ehkäistä kaatumisia. Nämä kunnan osa-alueet ovat keskeisiä myös luustoterveyden ylläpitämisessä, joka on

keskeistä Eläkeliiton Murtumatta mukana - Lujuutta liikkumalla<sup>®</sup>-toiminnassa.

Tämä opas on laadittu yhteistyössä Eläkeliiton vertaisliikunnanohjaajien ja Haaga-Helia Ammattikorkeakoulun liikunnanohjaaja (amk)-opiskelijan Iida Elosen kanssa. Oppaan ulkoasusta ja taitosta on vastannut Tampereen seudun ammat- tiopiston painoviestinnän opiskelija Minna Äikäs.

### Päivi Raittila

Liikuntasuunnittelija  
Eläkeliitto ry

### Iida Elonen

Liikunnanohjaaja (amk)-opiskelija  
Haaga-Helia ammattikorkeakoulu

## Vertaisliikunnanohjaaja:

Tarjoaa ideoita ja sisältöjä liikuntahetkiin.

Tietää ryhmänsä tarpeet ja ymmärtää asiat samalla tavalla.

Toimii kannustavana esimerkkinä ja on arvokas tuki ja turva.

Saa ohjata itselleen mieluista liikuntaa, tapaa samalla uusia ystäviä ja oppii jatkuvasti.

On tärkeä lenkki ikääntyvien hyvinvoinnin tukemisessa.

## Muistilista:

- Ohjaamisessa rento ote
- Puhu rauhallisesti ja kuuluvasti, näytä selkeästi
- Suosi helppoja ja yksinkertaisia liikkeitä
- Käytä apuna mielikuvia
- Suunnittele mahdolliset liikkeiden variaatiot
- Käytä aikaa uusien liikkeiden kanssa, jotta ohjattavat ehtivät sisäistää uudet liikkeet
- Seuraa liikkujien hyvinvointia tunnin aikana ja kannusta heitä itse kuuntelemaan kehoaan
- Välineillä saat monipuolisuutta tuntiin
- Vuorovaikutus edistää sosiaalista hyvinvointia ja lisää viihtyvyyttä tunnilla

Toimintaan osallistuvat tekevät kaiken omalla vastuullaan - vertaisohjaajan tehtävä on ainoastaan muistuttaa osallistujia tekemään liikkeet oman tunnon ja kunnan mukaan.

## Muistilista ikääntyvien ja ikääntyneiden vertaisliikunnanohjaamiseen

Kuntoa on pidettävä yllä säännöllisesti.

- hyväkin kunto heikkenee, jos liikunnan lopettaa.

Liikunnan on oltava turvallista

- kun ikää on enemmän, erilaisista vammoista toipuminen saattaa kestää pitkään tai ne voivat heikentää toimintakykyä pysyvästi.

Liikuntaharjoitteissa painottuu käytännönläheisyys, toistettavuus ja hauskuus

- paras hyöty saadaan, kun liikkeet ovat sovellettavissa suoraan arkisiin toimiin.

Liikkeissä kannattaa suosia lihasvoiman, tasapainon ja liikkuvuuden kehittämistä

- siten ehkäistään kaatumisia ja pidetään yllä liikkumiskykyä

Jokaiselle jotakin

- liikkeistä kannattaa tarjota erilaisia vaihtoehtoja, jotta kaikki osallistujat pystyvät tekemään jotain.

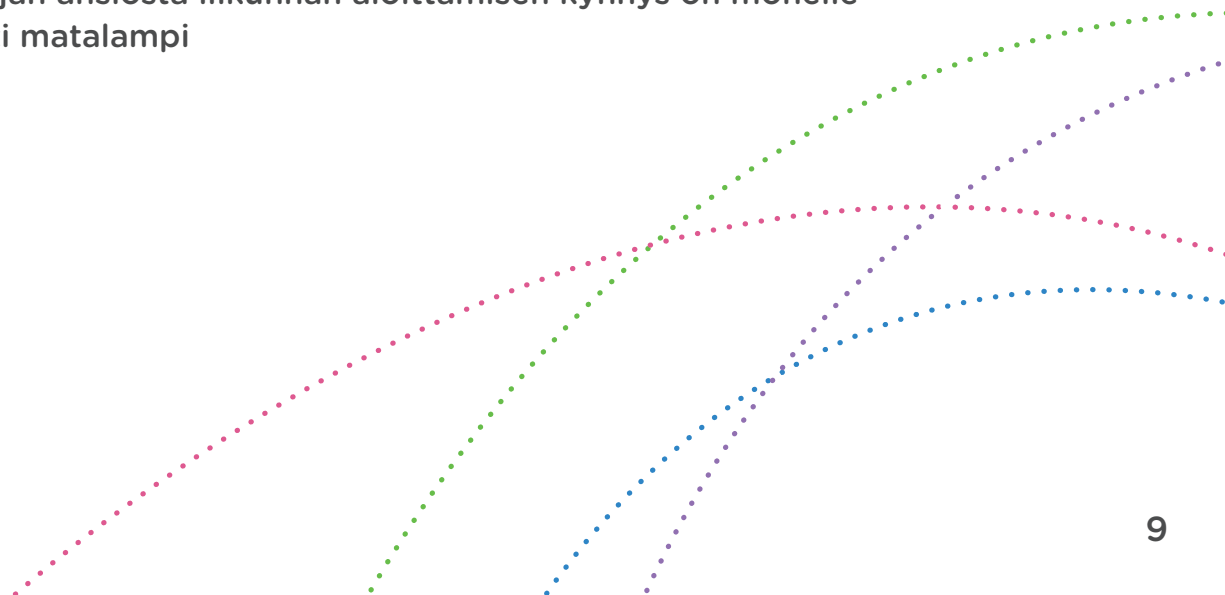


Liikunnassa tärkeää on ilon ja onnistumisen hetket sekä virkistäytyminen hyvässä seurassa

- liikunta tarjoaa erilaisia elämyksiä, antaa mahdollisuuden yhdessäoloon, auttaa rentoutumaan sekä purkaa stressiä.

Tärkeintä on kuitenkin olla ohjaajana oma ihana itsensä

- vertaisohjaajan ansiosta liikunnan aloittamisen kynnyks on monelle huomattavasti matalampi



# Ryhtiä ohjaukseen!

## Hyvä ryhti:

Suojelee selkää ja mahdollistaa monipuolisen liikuntaharjoittelun.

Takaa helpomman ja kivuttoman liikkumisen.

Ohjaa käyttämään lihaksia oikein ja tehokkaasti kaikissa asennoissa.

## Huono ryhti:

Voi aiheuttaa kiputiloja nivelissä, nivelten kulumista, liikerajoitteita ja lopulta jopa muutoksia selän rakenteissa.

Rasittaa koko kehoa.

Painaa yläselkää kumaraan ja jäykistää rintarankaa.

## Ohjeita hyvään ryhtiin:

”Tiivistä napaa kohti selkärankaa.”

”Pidennä kylkiä.”

”Älä nosta hartioita korviin.”

”Aktivoi lantionpohjan lihakset. Kuvittele laittavasi liian pienet farkut jalkaan liian pitkässä vessajonossa, missä joudut pidättelemään vessahätäsi.”

”Pidä huolta, että hartiat sijaitsevat suoraan lantion päällä.”

# Kepin vienti ylös

## Ydinkohdat

Muistuta hyvästä ryhdistä!

”Jalat lantioleveydelle”

”Kepistä hartialevyinen ote”

”Pidä kädet suorina”

”Vie keppi pään yläpuolelle”

”Laske alas ja toista”

## Vaihtoehdot

### Helpommat:

”Hartiakorkeus riittää”

### Haastavammat:

”Tee liike yhdellä jalalla seisten”

”Tee liike varpailla seisten”

”Kyykkää alas samalla kun nostat keppiä”

”Kyykkää toisella jalalla pitkälle eteen (askelkyykky) samalla kun nostat keppiä”



# Sivutaivutus

## Ydinkohdat

Muistuta hyvästä ryhdistä!

”Tuo keppi pään yläpuolelle”

”Jännitä vatsaa ja taivuta vartaloa sivulle”

”Tunne kyljessä venytys”

”Pidennä kylkiä”

”Kuvittele liikkuvasi kahden seinän välissä”

”Taivuta vuorotellen oikealle ja vasemmalle”

## Vaihtoehdot

### Helpommat:

”Tee liike tuolilla istuen”

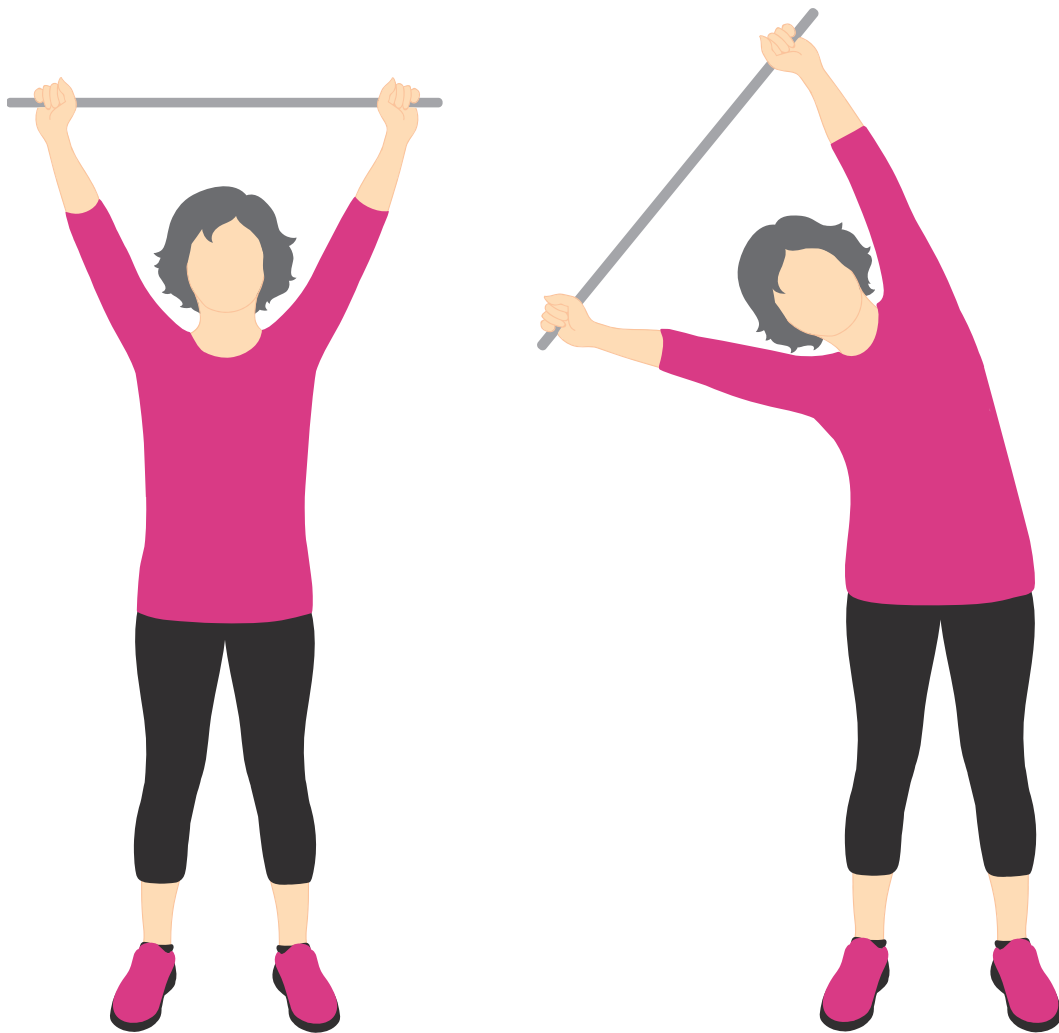
”Pidä keppi rinnan korkeudella”

”Pidä keppi hartioiden päällä, niskan takana”

### Haastavammat:

”Lisää vastusta kahvakuulalla. Anna kahvakuulan roikkua toisessa kädessä ja taivuta vartaloa vastapuolelle”

”Tee liike jalat peräkkäin tandem-asennossa”



# Hartioiden pyöritys

## Ydinkohdat

Muistuta hyvästä ryhdistä!

”Pyöritä hartioilla ympyrää”

”Vie hartiat eteen, sitten kohti korvia ja tuo takakautta alas”

”Tee liikettä yhtäjaksoisesti ja vaihda sen jälkeen pyörityssuuntaa”

## Vaihtoehdot

### Helpommat:

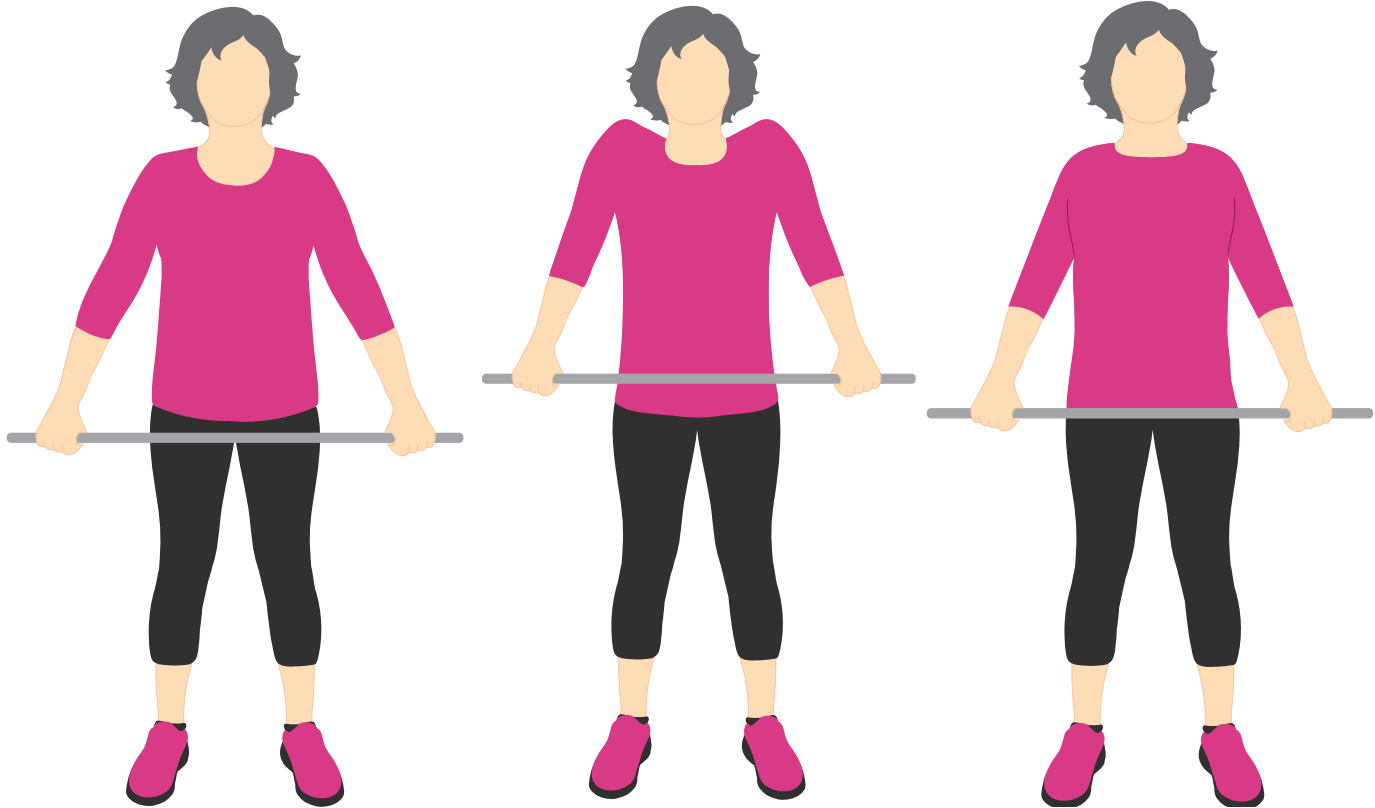
”Nosta hartiat korviin, paina sen jälkeen hartiat alas”

### Haastavammat:

”Jätä keppi/harja pois ja tuo kämmenet olkapäille. Tee sama pyöritysliike näin.”

”Jätä keppi/harja pois ja tee sama pyöritysliike käsivarret suorina.”





# Hyvää huomenta -liike

## Ydinkohdat

Muistuta hyvästä ryhdistä!

”Aseta keppi hartioiden päälle, ei niskaan”

”Kuvittele lantion tilalle sarana ja taivuta vartaloa ainoastaan saranan kohdasta”

”Tiivistä samalla vatsaa ja selkää”

”Liikettä ei tarvitse taivuttaa vaakatasoon asti, vaan vähempikin riittää”

”Pidä liikkeen ajan katse aavistuksen etuviistoon, noin kolmen metrin päähän varpaista”

## Vaihtoehdot

### Helpommat:

”Saman liikkeen voi tehdä myös istuen”

”Olkapään liikkuvuuden ollessa rajoittunut voi kepin jättää myös vaakatasoon vartalon etupuolelle, solisluihin kiinni, kädet ristikkäin”

### Haastavammat:

”Tee liike keppi rangan suuntaisesti. Mieti, että koko liikkeen ajan kepissä on kiinni häntäluu, lapojen väli ja takaraivo.”

”Tee liike yhdellä jalalla. Taakse nouseva jalka saa nousta kohti vaaka-asentoa. Pidä lantion molemmat puolet samalla korkeudella koko liikkeen ajan.”

”Aloitusasennossa keppi lepää reisien yläosan päällä. Ala-asennossa nosta keppi vartalon jatkeeksi pitkälle eteenpäin.”



# Pystypunnerrus

## Ydinkohdat

Muistuta hyvästä ryhdistä!

”Nosta keppi rinnalle,  
kyynärpäät osoittaen  
alaspäin”

”Työnnä keppi suorille  
käsille pään yläpuolelle ja  
laske sen jälkeen takaisin  
rinnalle”

”Työnnä keppi takaisin ylös  
ja laske sen jälkeen pään  
taakse hartioille”

”Toista liikettä niin, että  
keppi tuodaan aina  
vuorotellen eteen ja taakse”

## Vaihtoehdot

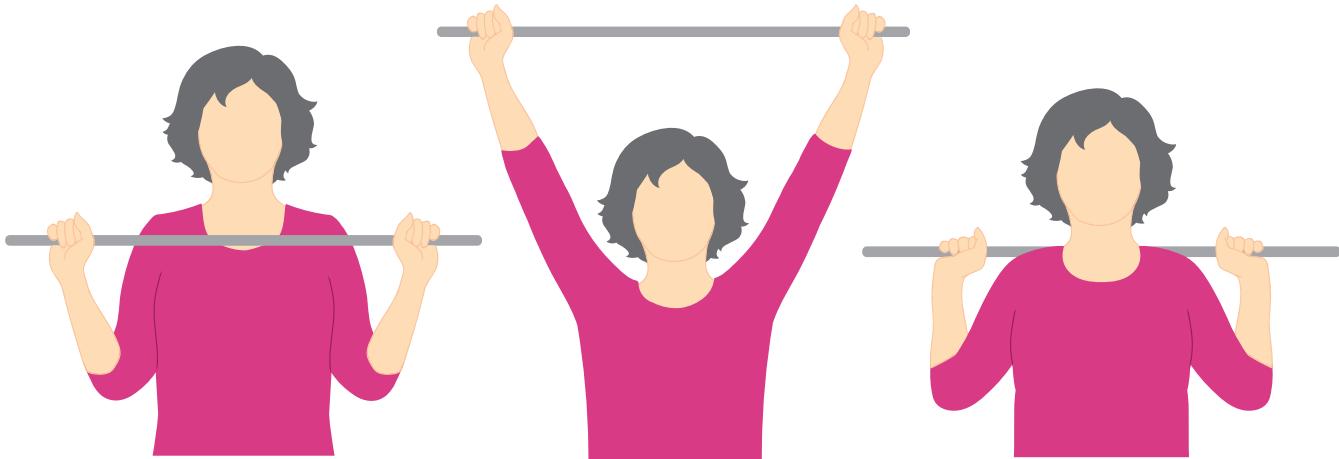
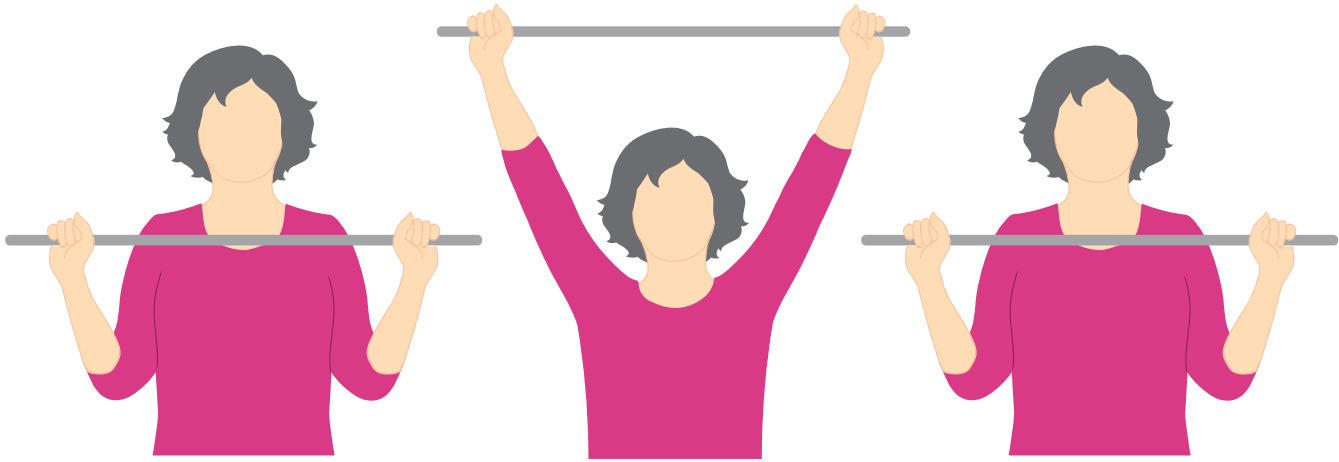
### Helpommat:

”Tee vain liikkeen ensimmäistä osaa, jossa  
keppi liikkuu vartalon etupuolella”

”Tee liike ilman keppiä vuorokäsin, jos  
tiedät, että käsien yhtäaikainen ylhäällä  
pitäminen aiheuttaa sinulle huonoa oloa”

### Haastavammat:

”Käy kyykyssä aina kun keppi on laskettu  
rinnalle tai hartioiden päälle pään taakse”



# Vartalon kierto

## Ydinkohdat

Muistuta hyvästä ryhdistä!

”Keppi hartioille”

”Lantio osoittaa eteenpäin, ylävartalo kiertyy vuorotellen oikealle ja vasemmalle”

”Kuvittele itsesi grillivartaaksi, missä selkärankasi on grillivartaan tikku ja liha pyörii tikun ympärillä”

”Tee kierto uloshengityksen aikana, sisäänhengityksellä palaa keskiasentoon”

”Kierto tapahtuu keskivartalon lihaksilla, keskitä ajatuksesi liikkeen aikana kiertoliikettä suorittaviin lihaksiin”

## Vaihtoehdot

### Helpommat:

”Olkapään liikkuvuuden ollessa rajoittunut voi kepin jättää myös vaakatasoon vartalon etupuolelle, solisluihin kiinni, kädet ristikkäin”

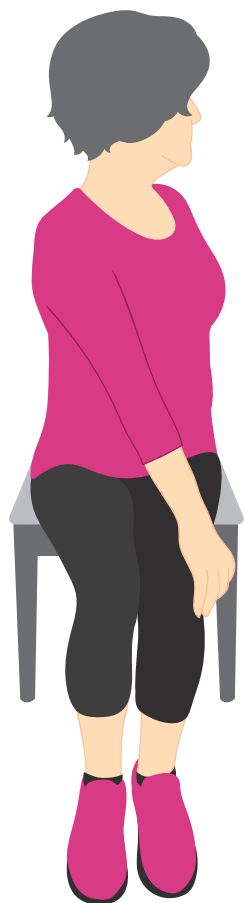
”Tee liike tuolilla istuen, jolloin lantio on helpompi pitää paikallaan”

### Haastavammat:

”Nosta sen puolen jalka tuolille, mille teet kierron - toista samalle puolelle 10 kertaa ja vaihda tuolille sen jälkeen toinen jalka”

”Nosta sen puolen polvi ylös, mille kierron teet. Tee liike marssien vuoropolvea nostaen tai keskity tasapainoon pitämällä sama polvi kokoajan ylhäällä ja kiertämällä aina samalle puolelle”

”Lisää kiertoliikkeeseen etutaivutus taivuttamalla vasenta olkapäätä kohti oikean jalan varpaita ja päinvastoin toiselle puolelle kierrettäessä”



# Soutaminen

## Ydinkohdat

Muistuta hyvästä ryhdistä!

”Seiso tai istu hyvässä ryhdissä”

”Ota kepeistä hartioita leveämpi ote”

”Piirrä kepillä ilmaan kahdeksikkoo”

## Vaihtoehdot

### Helpommat:

”Tee liike ilman keppiä”

”Aloita pienestä liikkeestä ja kasvata liikkeen kokoa vähitellen”

### Haastavammat:

”Kuvittele peruuttavasi soutu, eli tee liike toiseen suuntaan”

”Souda silmät kiinni”

”Souda yhdellä jalalla seisten”

”Souda jalat peräkkäin”

”Souda kaverin kanssa samasta kepeistä kiinni pitäen”





# Heiluttelu

## Ydinkohdat

Muistuta hyvästä ryhdistä!

”Heiluta keppiä alakautta oikealle ja vasemmalle”

”Pidä kädet suorina, liike lähtee olkapäästä”

”Pidä paino tukevasti molemmilla jaloilla”

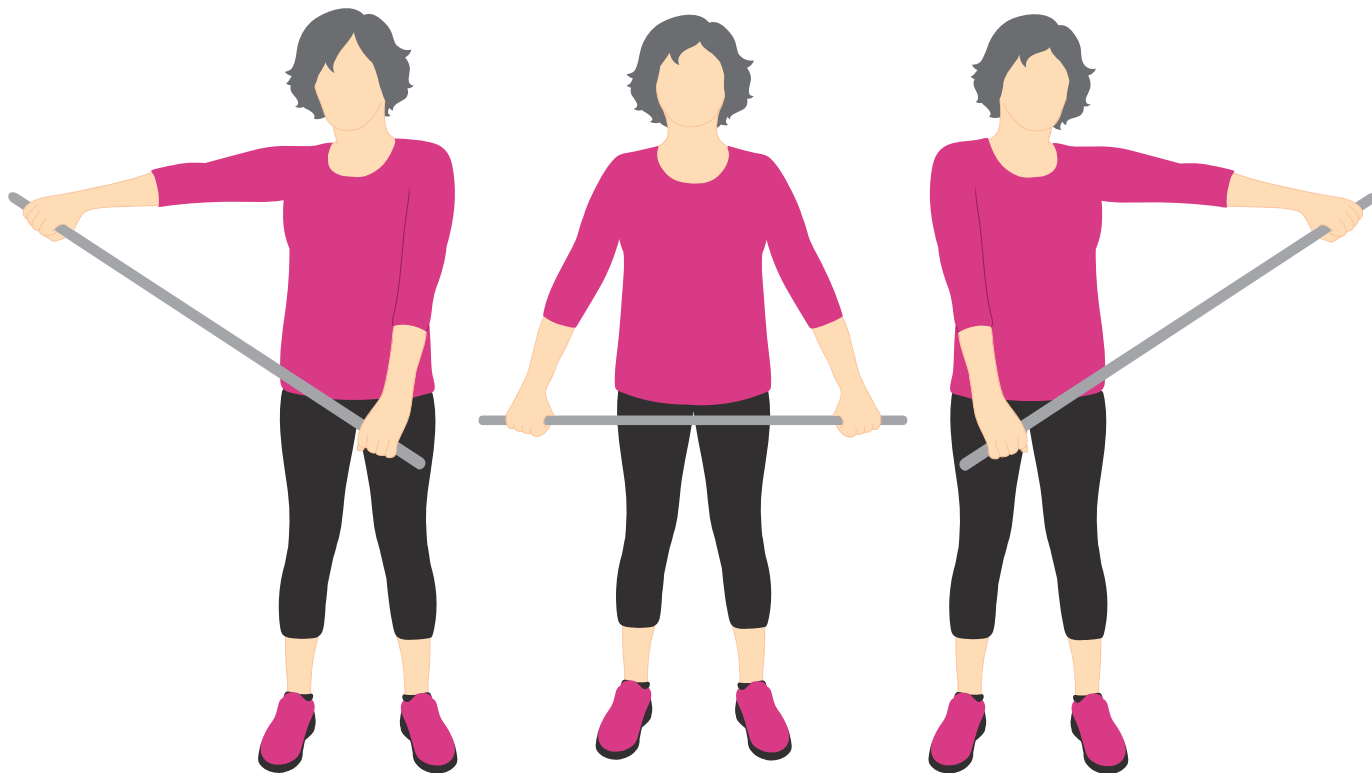
## Vaihtoehdot

### Haastavammat:

”Siirrä painoa jalalta toiselle heiluttelujen mukana”

”Tee käsillä kokonainen ympyrä - vaihda pyörytysuuntaa”

”Tee liikkeestä tasapainoa haastava liike seisomalla yhdellä jalalla, jalat peräkkäin tai epätasaisen alustan päällä”



# Olkapäiden liikkuvuusharjoite

## Ydinkohdat

Muistuta hyvästä ryhdistä!

”Vie keppi selän taakse ja ota kepeistä kiinni niin, että kämmenselät osoittavat eteenpäin”

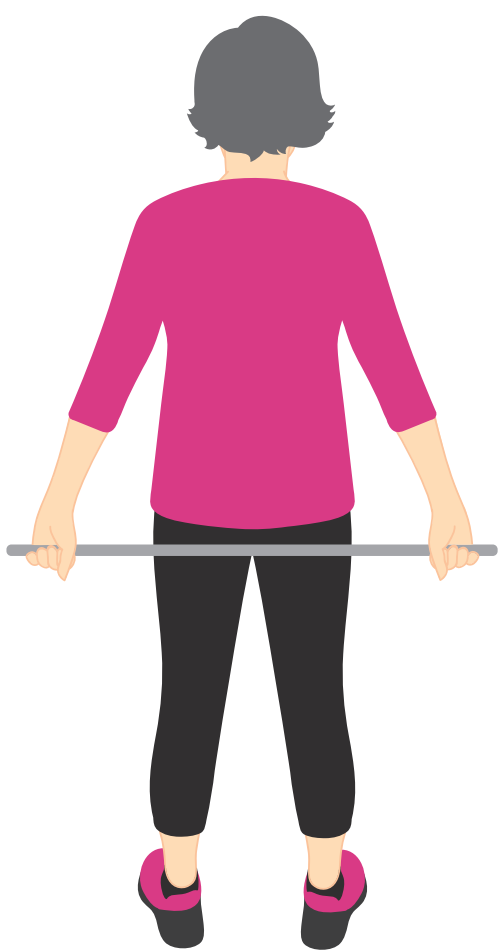
”Nosta keppiä rauhallisesti ylöspäin ja pysäytä liike hetkeksi siihen, missä venytys tuntuu”

”Älä anna selän mennä notkolle, vaan tiivistä vatsalihaksia koko liikkeen ajan”

## Vaihtoehdot

### Haastavammat:

”Tee käsillä kokonainen ympyrä edestä taakse irrottamatta käsiä kepeistä. Aloitusasentona keppi on vartalon edessä ja kämmenselät osoittavat eteenpäin, loppuasentona keppi on vartalon takana ja kämmenselät osoittavat taaksepäin.”



# Käsien avaus

## Ydinkohdat

Välineenä voit käyttää jumppakuminauhaa tai sukkahousuja

Muistuta hyvästä ryhdistä!

”Ota kuminauhasta hartioita leveämpi ote”

”Vie kuminauha suorille käsille pään yläpuolelle”

”Avaa käsiä sivuille ja venytä kuminauhaa”

”Palauta kädet takaisin lähtöasentoon”

## Vaihtoehdot

### Helpommat:

”Ota kuminauhasta leveämpi ote”

”Avaa kuminauhaa omalle olkapäälle soveltuvalla korkeudella”

”Avaa käsiä ylhäältä alas ilman lisävastusta, eli ilman kuminauhaa”

### Haastavammat:

”Tee samaan aikaan jokin alaraajojen lihasvoimaa, tai tasapainoa kehittävä liike: kyykky, askelkyykky, kyykky sivulle, vaakasento, vie jalkaa taakse, nosta polvea ylös,...”



# Liikettä niveliin!

## Hyvä liikkuvuus:

Ylläpitää nivelten toimintakykyä.

Pitää nivelten liikeradat laajoina.

Auttaa arkipäivän askareissa.

Ehkäisee vammoja.

## Huono liikkuvuus:

Pienentää nivelten normaaleja liikeratoja.

Aiheuttaa kehon virheasentoja.

Kuormittaa vartaloa.



## Liikkuvuusharjoittelua on...

- kaikki harjoittelu, missä toimintaan nivelen liikeradan äärialueella
- kaikki liikkeet, mitkä tehdään niin isoina kuin oma keho antaa periksi tehdä.
- eri kestoiset venytykset

## Kokeile liikkuvuusharjoittelua:

Vedessä:

- vesi mahdollistaa suuret liikeradat, sillä vesi kannattelee kehon asentoa.

Sängyssä tai lattialla maaten:

- nosta jalat kohti kattoa ja avaa ne auki, tunnet venytyksen sisäreisissä
- laske toinen jalka alas ja pidä ylös jääneen jalan takareiden takaa kiinni, tunnet venytyksen takareidessä

## Muista liikkuvuusharjoittelussa:

- älä riuhdo, älä revi, älä pakota, älä kilpaile, älä pidätä hengitystä
- kipua ei saa tuntua
- tee liikkuvuusharjoittelusta säännöllinen rutiini

# Selän kierto

## Ydinkohdat

”Mene selinmakuulle  
jumppamatolle, kädet tukevasti  
sivuilla”

”Nosta jalat ilmaan 90-asteen  
kulmaan”

”Vie jalvoja niin paljon sivulle, kuin  
vatsalihaksillasi pystyt liikettä  
hallitsemaan – älä anna jalkojen  
retkahtaa hallitsemattomasti  
lattiaan”

## Vaihtoehdot

### Helpommat:

”Voit tehdä liikkeen niin, että  
aloitusasentona on kylkimakuu.  
Avaa tästä asennosta kättä  
pitkälle sivulle. Älä anna käden  
retkahtaa hallitsemattomasti  
lattialle.”



# Käsien nostelu

## Ydinkohdat

”Mene selinmakuulle ja aseta jalkapohjat tukevasti lattiaa vasten”

”Nosta molempia käsiä ylöspäin”

”Vie kädet korvien viereen ja venytä niitä vartalon jatkeeksi”

”Venytä käsiä sivuille”

”Venytä käsiä kohti jalkoja”

## Vaihtoehdot

### Helpommat:

”Jokaisen liikkeen voi tehdä pelkästään yhdellä kädellä”

”Käsiä ei välttämättä tarvitse viedä pitkälle pään yläpuolelle vartalon jatkeeksi. Voit rajoittaa liikkeen kokoa tekemällä käsillä pienempää liikerataa.”

### Haastavammat:

”Tee liike pitämällä jalat 90-asteen kulmassa siten, että polvet ovat suoraan lantion päällä ja sääret lattian suuntaiset. Paina alaselkää kiinni lattiaan koko ajan.”



# Jalkojen nostelu

## Ydinkohdat

”Mene selinmakuulle ja aseta jalkapohjat tukevasti lattiaa vasten”

”Pidä polvet koukussa ja kädet vartalon vierellä”

”Nosta toista jalkaa mahdollisimman suorana ylöspäin osoittamalla kantapäällä kattoa.”

”Tunne ylhäälle ojennetun jalan takareidessä venytystä”

”Vaihda venytettävää jalkaa”

## Vaihtoehdot

### Helpommat:

”Nostettava jalka voi olla myös koukussa”

”Liikkeen voi tehdä myös tuolin reunalla istuen ojentamalla toisen jalan suoraksi eteen, kantapäätä lattiaan, ja nojaamalla suoralla selällä eteen ojennetun jalan suuntaan.”

### Haastavammat:

”Pidä myös lattiaa vasten oleva tukijalka suorana, jolloin venytys tuntuu vielä enemmän”

”Voit tehdä liikettä jatkuvana suorituksena, jolloin vatsalihakset saavat tehokkaasti harjoitusta. Paina kokoajan vatsalihaksillasi alaselkää kiinni lattiaan, samalla kun jalat saksaa koukussa tai suorina”



# Olkapään liikkuvuus

## Ydinkohdat

”Mene päinmakuulle ja aseta kädet suorana eteen vartalon jatkeena”

”Pidä toinen käsi tukena lattiaa vasten ja lähde viemään toista kättä sivukautta vartalon viereen”

”Palauta käsi samaa reittiä takaisin eteen ja vaihda kättä”

”Muista pitää katse kohti lattiaa, jotta niska ei rasitu turhaan”

## Vaihtoehdot

### Helpommat:

”Tee sama liike istuen tai seisten”

”Tee sama liike selinmakuulla”

### Haastavammat:

”Vie molemmat kädet samaan aikaan edestä vartalon viereen”

”Kannattele kättä irti lattiasta tehdessäsi liikettä”





# Selän verryttely

## Ydinkohdat

”Mene lattialle nelinkontin niin, että kädet ovat linjassa olkapäiden alla ja vartalosi muodostaa neliön”

”Vie päätä käsien väliin ja pyöristä selkää ylöspäin kuin kissa”

”Seuraavaksi vie leukaa ylöspäin ja notkista selkää kuin lehmä”

”Liikkeen voi tehdä myös seisten nojaamalla käsillä omiin reisiin, jos konttausasento tuntuu hankalalta.”

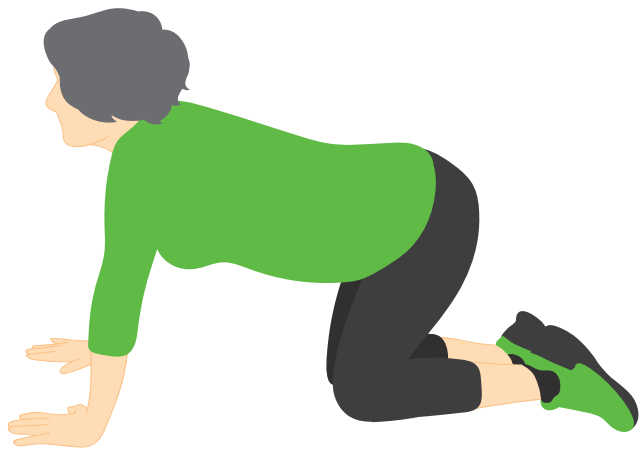
## Vaihtoehdot

### Helpommat:

”Istu tuolin reunalla jalat tukevasti maassa. Aseta kädet polvien päälle ja pyöristä selkää. Vie sen jälkeen käsiä kohti selkänojaa ja avaa rintakehää mahdollisimman paljon”

### Haastavammat:

”Suurena liikettä niin, että selkää pyöristäessä vie pakarat kiinni kantapäihin ja selkää ojentaessa tuo etureidet kiinni lattiaan, jalat suoriksi lattiaa vasten.”



# Selkärangan ojennus

## Ydinkohdat

”Rullaa pyyhe tiukalle rullalle ja aseta se poikittain alustalle”

”Asetu päinmakuulle rullan päälle niin, että rulla on rinnan kohdalla”

”Laita kädet rennosti vartalon jatkeeksi ja yritä saada yläselkä venymään”

”Hengitä rauhallisesti ja pysy asennossa hetki”

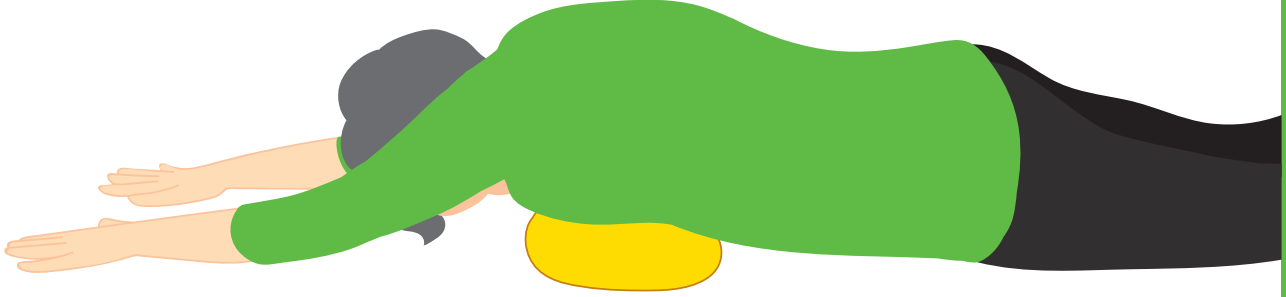
”Laita kyynärpäät alustaa vasten ja nosta rintakehää irti pyyhkeestä”

”Vie katsetta yläviistoon ja venytys siirtyy vatsan puolelle”

## Vaihtoehdot

### Haastavammat:

”Jos kyynärpäiden varassa ei saa tuntumaan venytystä kunnolla, kannattaa kokeilla nostaa ylävartalo suorille käsille”



# Rintarangan avaus

## Ydinkohdat

”Pidä rulla edelleen poikittain alustalla ja asetu sen päälle selinmakuulle”

”Aseta rulla yläselän kohdalle, hieman lapaluiden alapuolelle”

”Pidä polvet hieman koukussa ja jalkapohjat alustaa vasten”

”Venytä vartaloa mahdollisimman pitkäksi, kädet suorina korvien vieressä”

”Venytyks tuntuu sekä selässä että vatsassa”

”Aseta pyyhe selkärangan suuntaisesti alustalle ja mene selinmakuulle sen päälle”

”Avaa käsiä sivuille ja venytä rintakehää”

”Osteoporootikon kannattaa jättää pyyhe kokonaan pois”

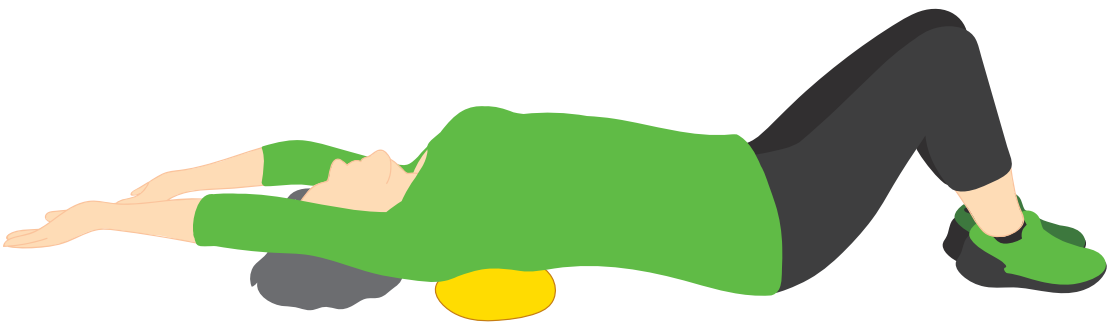
## Vaihtoehdot

### Helpommat:

”Jätä pyyhe kokonaan selän alta pois”

### Haastavammat:

”Kokeile liikettä ison tyynyn kanssa tai foam roller -putkirullalla.”



# Vartalon taivutus istuen

## Ydinkohdat

”Istu ryhdikkäästi tuolilla, selkä irti selkänojasta”

”Pidä jalat tukevasti maassa”

”Aseta sormet olkapäille”

”Taivuta vartaloa sivulle vieden kyynärpäätä kohti lattiaa”

”Palaa takaisin alkuasentoon”

”Taivuta toiselle puolelle”

## Vaihtoehdot

### Helpommat:

”Pidä kädet suorina vartalon vieressä ja taivuta sivulle”

### Haastavammat:

”Aseta kädet pään taakse ja taivuta sivulle”

”Aseta kädet pään taakse, nouse seisomaan ja taivuta sivulle”





# Voimaharjoittelulla vahvaksi!

## Voimaharjoittelu:

Ylläpitää lihasvoimaa ja ehkäisee lihaskatoa.

Vähentää rasvakudoksen määrää.

Helpottaa arjen askareita.

Kiihdyttää aineenvaihduntaa.

Vahvistaa luita.

Kehittää tasapainoa.

Laskee verenpainetta.

Kun lihakset työskentelevät liikettä vastustavaa voimaa vastaan, ne vahvistuvat. Vastustavana voimana toimivat esimerkiksi...

**Käsipainot** = hiekalla/vedellä täytetyt juomapullot

**Kahvakuula** = hiekalla täytetty kangaskassi, isot kivet

**Kuminauha** = sukkahousut, erilaiset narut

**Pallot** = kivet

**Tuoli/jakkara**

**Portaat**

**Huom!** Aina harjoittelussa ei tarvitse käyttää välineitä, vaan voimaharjoittelua voi tehdä myös käyttämällä oman kehon painoa.

# Nosto kyykyn kautta

## Ydinkohdat

”Valitse sopivan kokoinen ja painoinen kivi tai jumppapallo”

”Asetu painon eteen seisomaan haara-asentoon, polvet ja varpaat osoittaen hieman ulospäin”

”Kyykisty nostamaan paino maasta”

”Pidä paino käsissä ja suorista vartalo”

”Laske paino takaisin maahan kyykyn kautta ja toista liike”

”Muista pitää selkä suorana koko liikkeen ajan”

## Vaihtoehdot

### Helpommat:

”Ota kevyempi paino tai tee kyykky ilman painoa”

### Haastavammat:

”Ota raskaampi paino”

”Tee nostoja eri rytmityksellä: hitaammin tai nopeammin”

”Kuljeta painoa mahdollisimman alhaalta mahdollisimman ylös, eli lisää kyykkyyn vielä painon nostaminen korkealle, pään yläpuolelle.”



# Painon työntö ylös

## Ydinkohdat

”Seiso pienessä haara-asennossa, paino rinnan korkeudella”

”Jännitä keskivartalon lihaksia ja nosta kivi suorille käsille pään yläpuolelle”

”Laske kivi takaisin rinnan korkeudelle”

”Toista liikettä”

### Huom!

Sydänsairauksia sairastavien tulisi välttää ylävartalon raskasta voimaharjoittelua, jos se aiheuttaa epämiellyttäviä tuntemuksia.

## Vaihtoehdot

### Helpommat:

”Ota painoksi jokin kevyempi esine tai tee liike kokonaan ilman painoa”

### Haastavammat:

”Ota painavampi paino”

Lisää painon nostamiseen kyky:

”Pidä paino rinnan korkeudella, mene polvista kyykkyyyn ja ylös noustessa nosta paino ylös”



# Painon ojentaminen parille

## Ydinkohdat

”Seiso parin kanssa vastakkain niin, että kädet yltävät toisiinsa”

”Seisokaa pienessä haara-asennossa ja pitäkää selät suorina”

”Toinen ottaa painon ja ojentaa sen parille”

”Pari ottaa painon itselleen ja ojentaa sen takaisin”

”Liikkeen vaikutus kohdistuu enemmän keskivartalon lihaksiin, kun seisotte vierekkäin kyljet vastakkain ja ojennatte painoa siitä toisillenne”

”Muistakaa vaihtaa puolia”

## Vaihtoehdot

### Helpommat:

”Istukaa vierekkäisillä tai vastakkaisilla penkeillä ja ojentakaa kevyempää painoa toisillenne”

### Haastavammat:

”Valitkaa painavampi paino”

”Seisokaa yhdellä jalalla ja ojentakaa siitä asennosta paino toiselle.”





# Hauiskääntö

## Ydinkohdat

”Ota pullot tai muut painot käteen ja pidä niitä rennosti vartalon vierellä, kämmenet osoittaen vartaloon päin”

”Nosta toista pulloa kohti olkapäätä ja käännä samalla pullon korkki osoittamaan sivulle”

”Liike kohdistuu hauislihakseen”

”Palauta pullo takaisin alas ja tee liike toisella kädellä”

”Muista pitää kyynärpää kiinni kyljessä”

## Vaihtoehdot

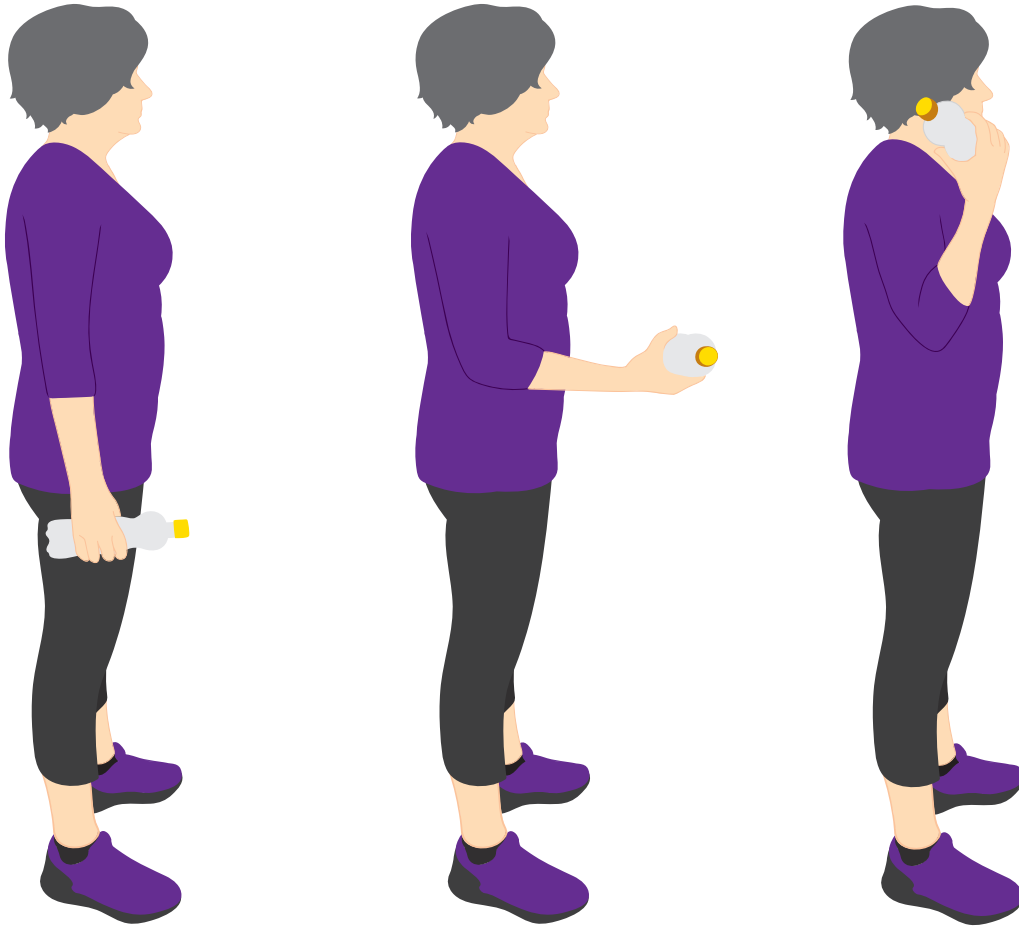
### Helpommat:

”Tee liike kevyemmällä painolla tai kokonaan ilman painoa”

### Haastavammat:

”Tee liike painavammilla painoilla”

”Tee liike molemmilla käsillä samaan aikaan”



# Vipunosto sivulle

## Ydinkohdat

”Seiso ryhdikkäästi pienessä haara-asennossa, pullot rennosti vartalon edessä”

”Nosta pulloja kämmenselät edellä sivuille”

”Nosta pulloja hieman hartioiden alapuolelle laske takaisin alas”

”Kädet voivat olla kevyesti koukussa liikkeen ajan”

## Vaihtoehdot

### Helpommat:

”Tee liike kevyemmällä painoilla tai kokonaan ilman painoja”

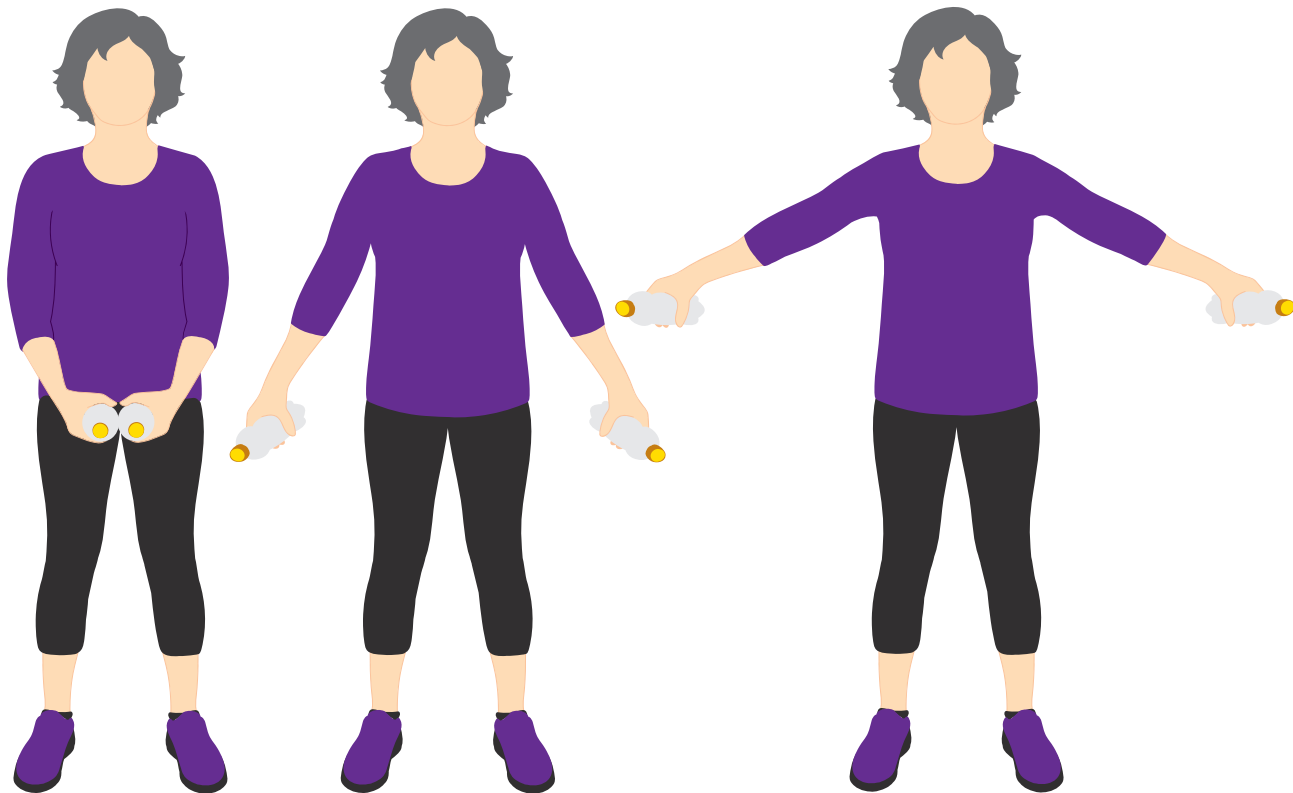
”Nosta käsiä vain hieman irti kyljistä”

”Tee liike yksi käsi kerrallaan”

### Haastavammat:

”Tee liike painavammilla painoilla”

”Nosta painoja sivuille ja pysäytä liike muutamaksi sekunniksi yläasentoon ja laske takaisin alas”



# Vipunosto eteen

## Ydinkohdat

”Seiso ryhdikkäästi pienessä haara-asennossa, pullot vartalon edessä”

”Polvet voivat olla hieman koukussa”

”Lähde nostamaan toista kättä kämmenselkä edellä vaakatasoon vartalon eteen”

”Laske alas ja vaihda kättä”

## Vaihtoehdot

### Helpommat:

”Tee liike kevyemmällä painoilla tai kokonaan ilman painoja”

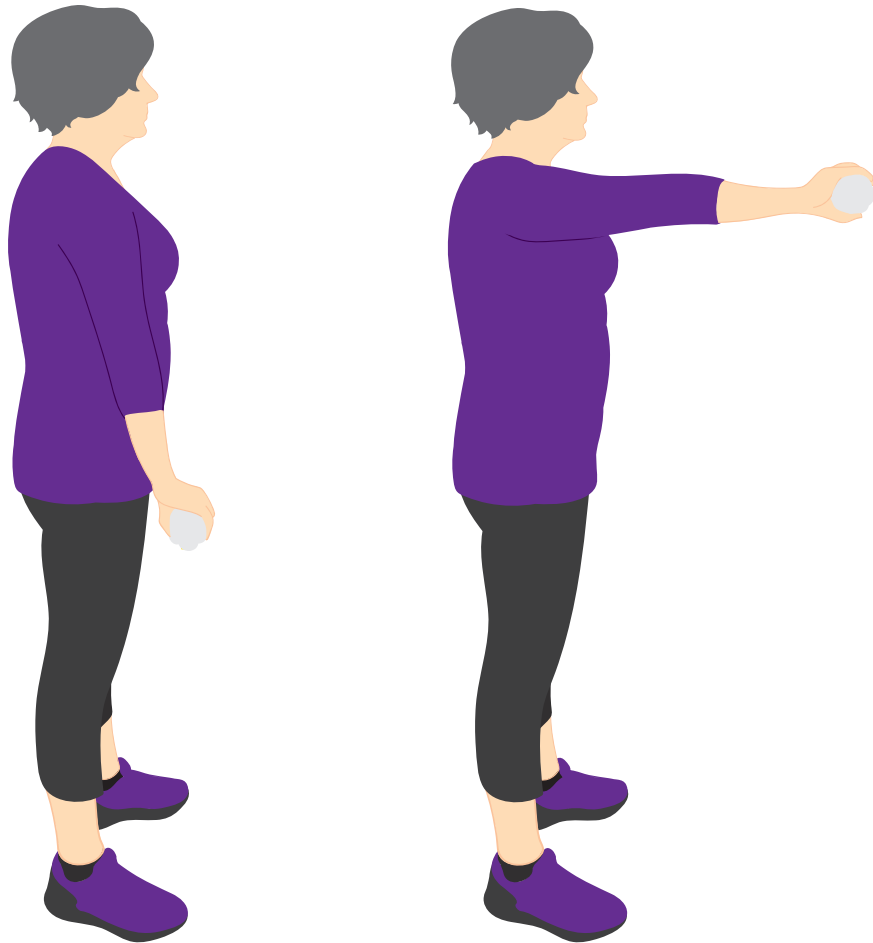
”Nosta kättä vain hieman ylöspäin”

### Haastavammat:

”Tee liike painavammilla painoilla”

”Tee liike molemmilla käsillä samaan aikaan”

”Nosta painot vaakatasoon ja pysäytä liike muutamaksi sekunniksi ja palauta takaisin alas”



# Painojen nostelu ylös

## Ydinkohdat

”Seiso pienessä haara-asennossa, kädet koukussa ja pullot olkapäiden kohdalla”

”Nosta painoja vuorotellen ylös niin, että koko käsi suoristuu”

## Vaihtoehdot

### Helpommat:

”Tee liike kevyemmällä painoilla tai kokonaan ilman painoja”

### Haastavammat:

”Tee liike painavammilla painoilla”

”Nosta molemmat kädet ylös samaan aikaan”





# Painojen heiluttelu

## Ydinkohdat

”Seiso pienessä haara-  
asennossa, pullot rennosti  
vartalon vierellä, kämmenet  
vartaloon päin”

”Polvet voivat olla hieman  
koukussa”

”Vie toinen käsi rennosti eteen  
ja toinen samaan aikaan taakse  
ja vaihda toisinpäin”

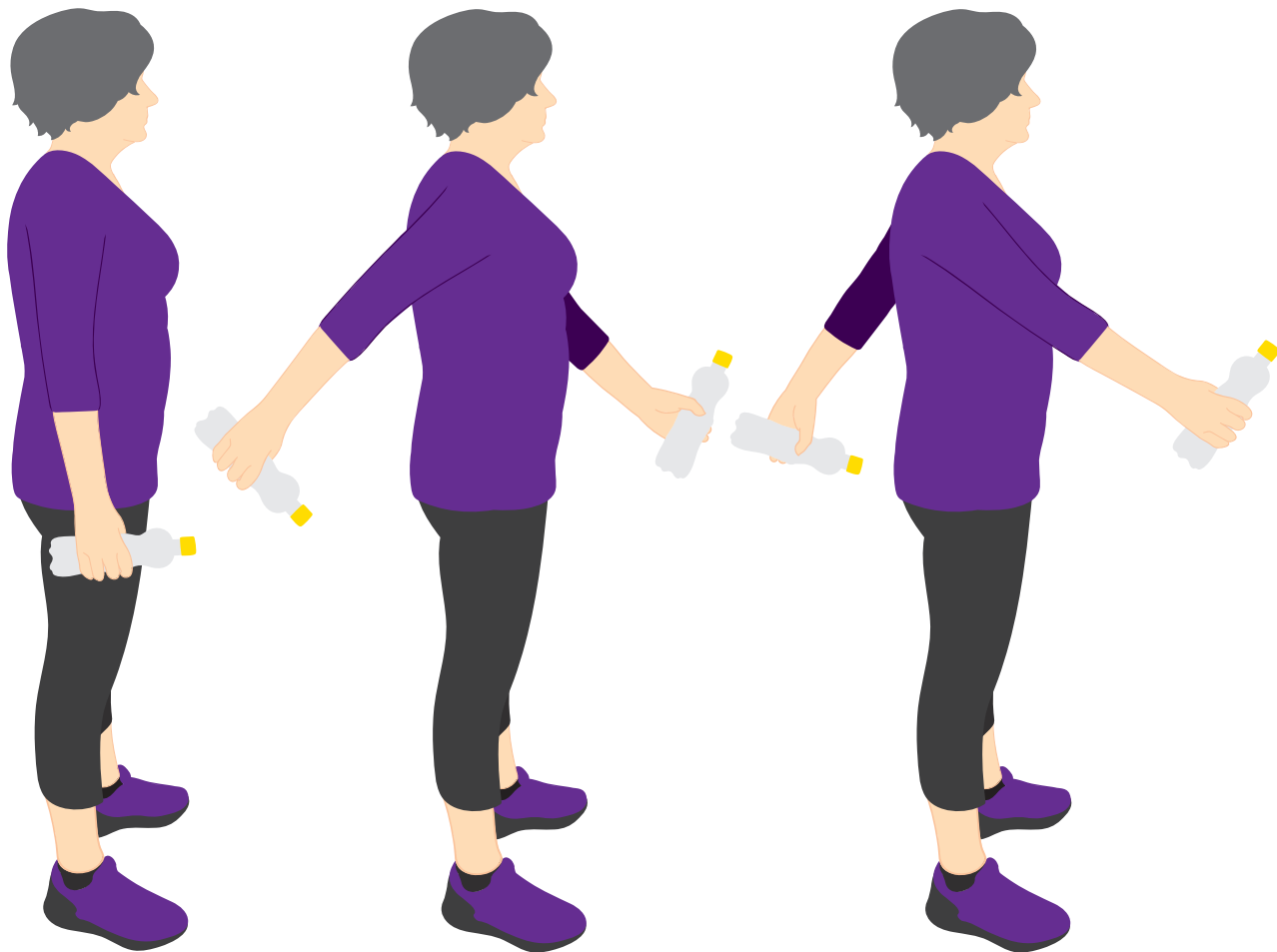
## Vaihtoehdot

### Helpommat:

”Heiluttele vain yhtä kättä eteen  
ja taakse ja tee sama toisella  
kädellä”

### Haastavammat:

”Mene polvista hieman kyykkyyyn  
aina kun molemmat kädet ovat  
vartalon vieressä ja nouse ylös  
kun kädet heilahtavat eteen ja  
taakse”



# Painon pyörittäminen vartalon ympäri

## Ydinkohdat

Välineet: kahvakuula, hiekalla täytetty kangaskassi/ämpäri

”Seiso hartioiden levyisessä haara-asennossa, paino vartalon edessä”

”Pidä koko liikkeen ajan hartiat rentoina ja vatsa tiukkana”

”Vie paino yhdellä kädellä selän taakse, vaihda paino toiseen käteen ja tuo se taas yhdellä kädellä takaisin eteen”

”Yritä tehdä liike mahdollisimman sulavasti ja yhtäjaksoisesti”

”Tee muutama kierros samaan suuntaan ja vaihda sen jälkeen suuntaa”

## Vaihtoehdot

### Helpommat:

”Tee liike kevyemmällä painolla”

”Vie paino yhdellä kädellä selän taakse ja tuo samalla kädellä takaisin eteen. Toista liike samalla kädellä muutaman kerran ja vaihda sen jälkeen kättä”

### Haastavammat:

”Tee liike painavammalla painolla”

”Yritä tehdä liike mahdollisimman nopeasti ja yritä samalla tehdä isompaa ympyrää ja viedä painoa kauemmas vartalosta”



# Painon heilautus eteen

## Ydinkohdat

”Seiso hartioiden leveysessä haara-asennossa, polvet hieman koukussa”

”Pidä kahvakuula suorilla käsillä jalkojen välissä”

”Muista jännittää keskivartaloa koko liikkeen ajan”

”Heilauta paino mahdollisimman ylös ja suorista samalla vartalo tuoden lantiota eteenpäin”

”Anna kuulan heilahtaa takaisin jalkojen väliin ja toista liike uudelleen”

## Vaihtoehdot

### Helpommat:

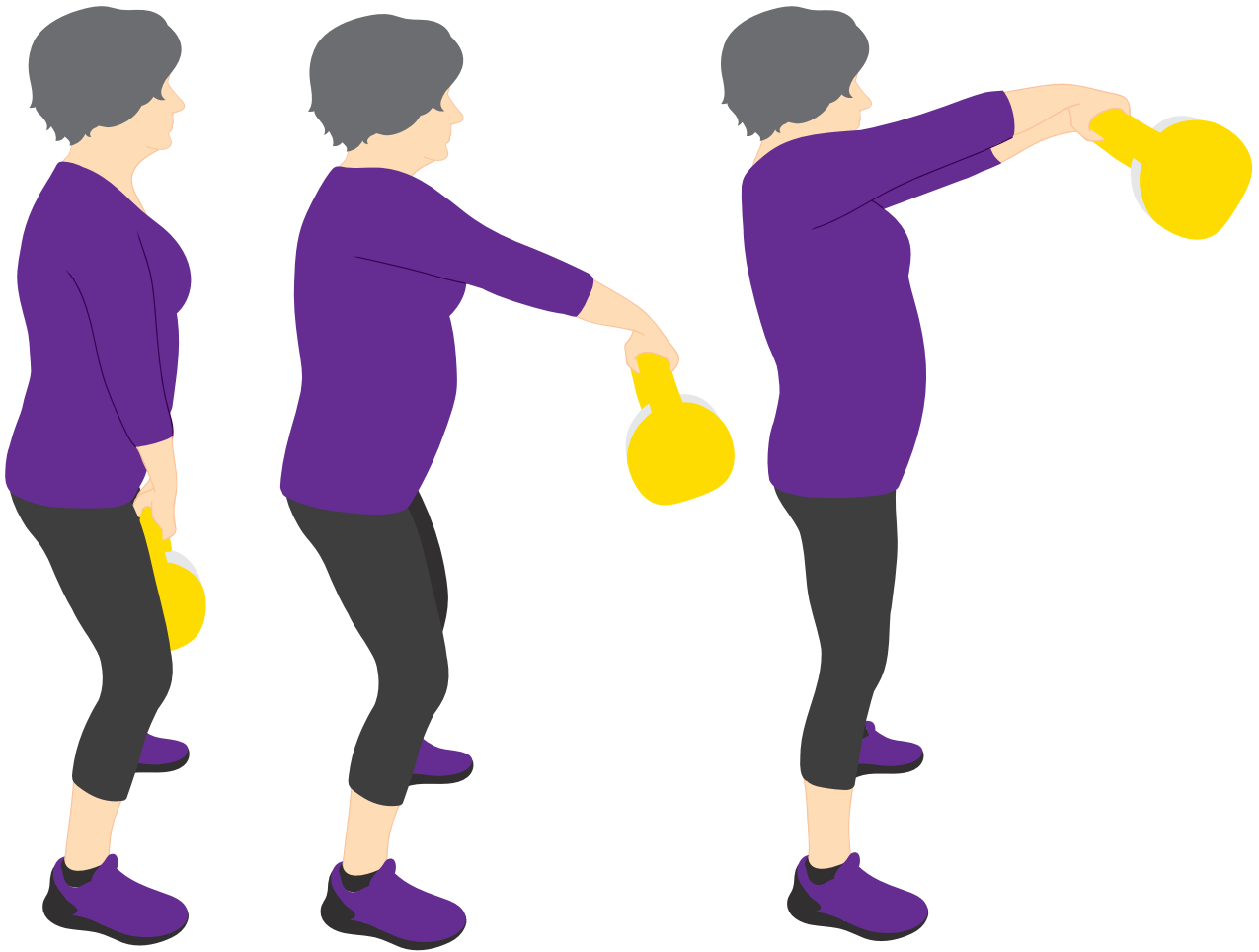
”Heilauta painoa vain vähän ylös ja palauta sen jälkeen alas”

”Käytä kevyempää painoa”

### Haastavammat:

”Ota painavampi paino”

”Painon ollessa alhaalla, mene syvempään kyykkyyn ja nouse ylös painon heilahtaessa eteen”



# Maastaveto yhdellä kädellä

## Ydinkohdat

”Seiso hartioiden levyisessä haara-asennossa, kahvakuula maassa jalkojen edessä”

”Koukistu polvista ja tartu toisella kädellä painosta”

”Pidä selkä suorana koko liikkeen ajan”

”Nosta kahvakuula ylös ja suorista samalla vartalo suoraksi”

”Laske paino takaisin lähelle maata ja toista liike samalla kädellä muutaman kerran”

”Laske paino maahan ja vaihda kättä”

## Vaihtoehdot

### Helpommat:

”Käytä kevyempää painoa”

”Tee liike tuolilla istuen”

### Haastavammat:

”Käytä painavampaa painoa”

”Tee maastaveto yhdellä jalalla. Ojenna taakse saman puolen jalka, minkä puolen kädessä sinulla on paino.”





# Kyykky painon kanssa

## Ydinkohdat

”Seiso hartioita leveämmässä haara-asennossa, varpaat ja polvet osoittaen hieman ulospäin”

”Pidä paino suorilla käsillä jalkojen välissä”

”Pidä selkä koko liikkeen ajan suorana ja kyykisty polvista alaspäin”

”Kuvittele istuvasi kuvitteellisen jakkaran päälle”

”Kun jalat ovat 90 asteen kulmassa, nouse takaisin ylös ja toista liike uudelleen”

## Vaihtoehdot

### Helpommat:

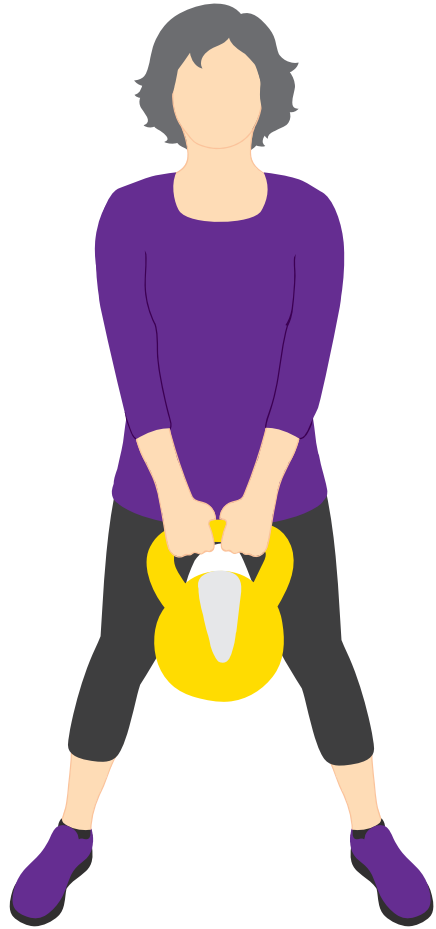
”Kyykkää vain hieman alaspäin”

”Tee liike ilman painoa”

### Haastavammat:

”Tee liike painavammalla painolla”

”Kyykisty 90 asteen kulmaan ja pysäytä liike muutamaksi sekunniksi ja nouse takaisin ylös”



# Sivutaivutus

## Ydinkohdat

”Seiso haara-asennossa, paino toisessa kädessä vartalon vieressä”

”Jännitä keskivartalon lihaksia ja lähde taivuttamaan vartaloa sivulle, kahvakuula jalkaa hipoon”

”Älä päästä peppua liian taakse tai ylävartaloa eteen (kuvittele olevasi kahden seinän välissä)”

”Taivuta kahvakuula niin alas kuin tuntuu hyvältä ja palaa takaisin ylös”

”Toista liikettä muutaman kerran samalla puolella ja vaihda puolta”

### Huom!

Osteoporoosia sairastavan tulee välttää vartalon hallitsemattomia taivutuksia ja kierto liikkeitä!

## Vaihtoehdot

### Helpommat:

”Taivuta vartaloa vain vähän”

”Tee liike tuolilla istuen”

”Tee liike ilman painoa”

### Haastavammat:

”Laita vapaana oleva käsi pään taakse ja vie toisella kädellä painoa kohti maata” (tuntuu enemmän kyljissä)

”Tee liike jalat peräkkäin, kuin olisit nuorallatanssija.”



# Jalkojen nostelu

## Ydinkohdat

”Istu ryhdikkäästi tuolin etureunalla, jalat 90 asteen kulmassa”

”Pidä käsillä tukea tuolin sivuilta ja nojaa vartalolla hieman taaksepäin”

”Nostelee vuorotellen jalvoja irti lattiasta”

”Kuvittele vieväsi polvea kohti rintaa”

## Vaihtoehdot

### Helpommat:

”Nostelee jalvoja vain hieman irti lattiasta”

### Haastavammat:

”Nostelee jalvoja vuorotellen irti lattiasta ja taputa käsillä yhteen jalan alta”

”Nosta jalka suorana vaakatasoon”

”Kun nostat jalan suorana ylös, kurota ristikkäisellä kädellä kohti varpaita”

”Nosta molemmat jalat yhtä aikaa ylös suoriksi, pidä jännitys etureisissä.”



# Ylävartalon heijaaminen eteen ja taakse

## Ydinkohdat

”Istu ryhdikkäästi tuolin reunalla, jalat tukevasti maassa”

”Pidä kädet sylissä tai tukevasti tuolin reunalla”

”Pidä selkä suorana”

”Vie vartaloa ensin eteenpäin ja sen jälkeen taaksepäin”

## Vaihtoehdot

”Heijaa vartaloa myös sivuttaissuunnassa, oikealle ja vasemmalle”

”Heijaa vartaloa ensin taakse, sitten oikealle, sitten eteen ja vielä vasemmalle - kuin piirtäisit ympyrää.”

”Voit ehdottaa, että ryhmä keksii jonkun uuden muodon, mihin suuntaan ylävartaloa penkillä liikutellaan, esim. neliö, kolmio, sydän, tähti, oman nimen kirjoittaminen...”

## Haastavammat:

”Kasvata heijausliikkeestä isompi nostamalla takakenoisessa asennossa molemmat jalat ilmaan ja vartaloa eteen heilauttaessa nouse tuoilta kokonaan ylös. Voit kasvattaa liikkeen kokoa vielä nostamalla kädet ylös seisoma-asennossa.”

”Tee helpompia liikkeitä, mutta epätasaisella alustalla: istuen tyynyn päällä, tasapainoillen vain toisella pakaralla, ...”





# Nilkkojen kosketus

## Ydinkohdat

”Istu ryhdikkäästi tuolin reunalla, jalat tukevasti maassa”

”Kosketa ristikkäisellä kädellä ristikkäisen jalan nilkkaan ja nouse takaisin ylös”

”Toista liikettä vuorotellen molemmilla käsillä”

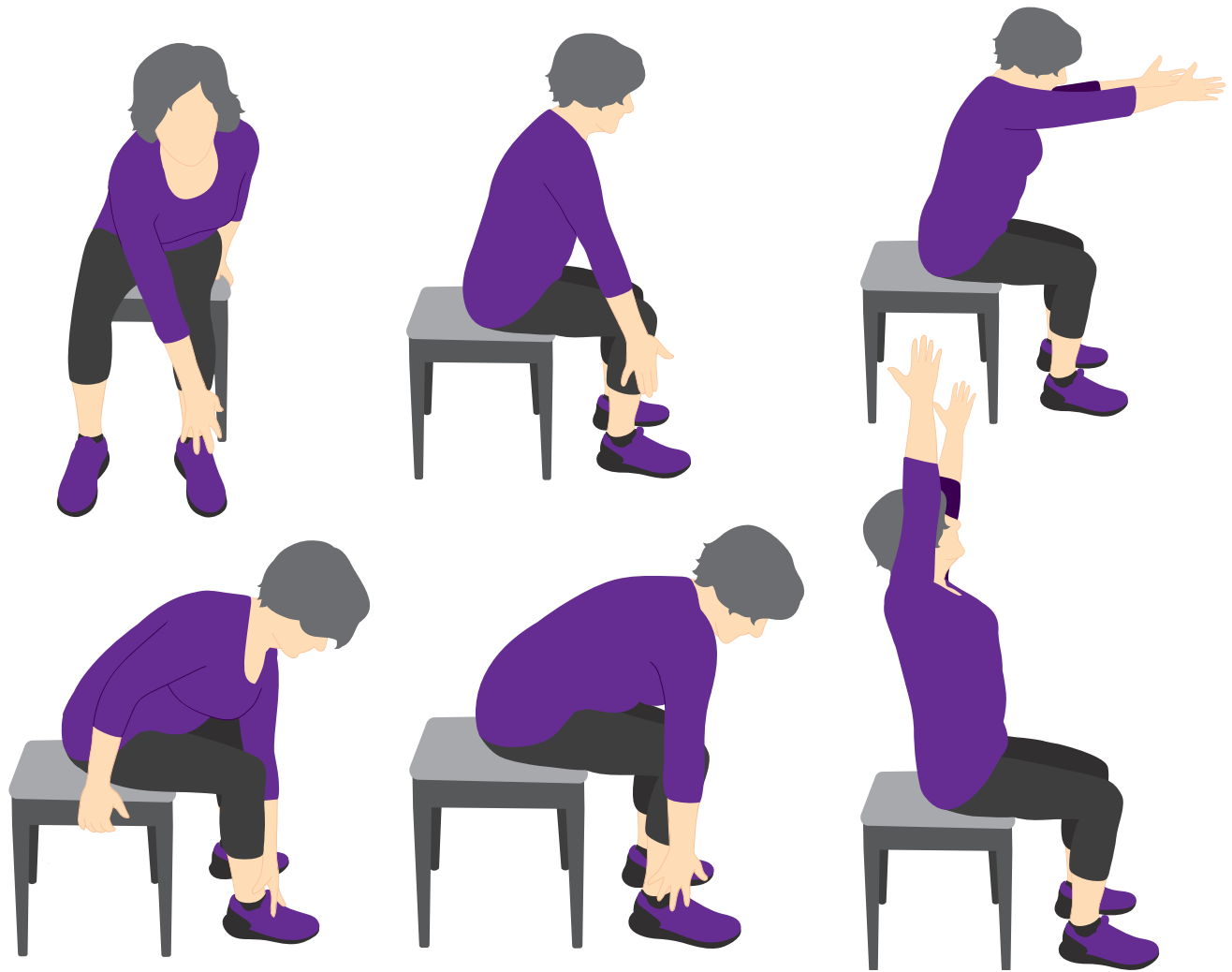
## Vaihtoehdot

### Helpommat:

”Kosketa ristikkäisellä kädellä ristikkäiseen jalkaan hieman polven alapuolelle”

### Haastavammat:

”Vie molemmat kädet samaan aikaan nilkkoihin ja nouse sen jälkeen ylös selkä suorana ja kurota käsillä mahdollisimman ylös”



# Istumasta seisomaannouseminen

## Ydinkohdat

”Istu ryhdikkäästi tuolin reunalla, jalat tukevasti maassa”

”Pidä selkä koko ajan suorana ja nouse jalkalihasten avulla seisomaan ja suorista vartalo”

”Varmista takana olevan tuolin etäisyys ja istu takaisin tuolin reunalle”

## Vaihtoehdot

### Helpommat:

”Ohjaaja voi olla jumppaajan edessä pitämässä häntä käsistä kiinni ja varmistamassa nousemisen ja laskemisen turvallisuuden”

### Haastavammat:

”Nosta pakarot irti penkistä vain muutaman millin, niin että kaikki paino on jalkalihastesi varassa.

Lisää tehoa pumppaamalla pakaroita aavistus ylös ja takaisin lähelle penkkiä 5, 10, 15 tai 20 toistoa.”

”Kokeile nousta penkistä ylös vain yhdellä jalalla. Vaihda jalkaa”



# Pyöräily

## Ydinkohdat

”Istu tuolilla, kädet tukevasti tuolin reunalla”

”Nojaa taaksepäin ja nosta molemmat jalat irti lattiasta”

”Polje jaloilla ilmassa aivan kuin polkisit polkupyörää”

## Vaihtoehdot

### Helpommat:

”Nojaa liikkeen aikana tuolin selkänojaan”

”Pidä toinen jalka maassa ja polje yhdellä jalalla. Muista vaihtaa jalkaa”

### Haastavammat:

”Polkemisen sijaan pidä molemmat jalat ylhäällä ja suorista niitä vuorotellen eteen”

”Tee samanaikaisesti käsillä jotain pyöräretkeen liittyviä liikkeitä: tutuille heiluttamista, ohjaustangon kääntelemistä, pyörällä ”keulimista”, jne.”



# Punnerrus parin kanssa tai seinää vasten

## Ydinkohdat

”Asetu parin kanssa niin, että kädet yltävät toisiinsa”

”Pitäkää keskivartalot tiukkoina ja jalat tukevasti maassa”

”Nojatkaa kädet vastakkain toisiinne ja koukistakaa käsiänne niin kuin punnerrettaessa”

”Suoristakaa kädet ja toistakaa liike uudestaan”

## Vaihtoehdot

### Helpommat:

”Tee liike seinää vasten, jolloin tasapainon pitäminen liikkeen aikana on helpompaa”

### Haastavammat:

”Punnertakaa parin kanssa vastakkain, mutta seiskää molemmat päkiöillä, jolloin tasapainon pitäminen on haastavampaa”





# Vatsarutistukset

## Ydinkohdat

”Asetu alustalle selinmakuulle, jalat koukussa lattiaa vasten ja kädet tukevasti pään takana”

”Jännitä vatsalihaksia nosta yläselkää irti lattiasta” (muutama sentti riittää)

”Pidä rutistus muutaman sekunnin ajan ja laske ylävartalo alas”

## Vaihtoehdot

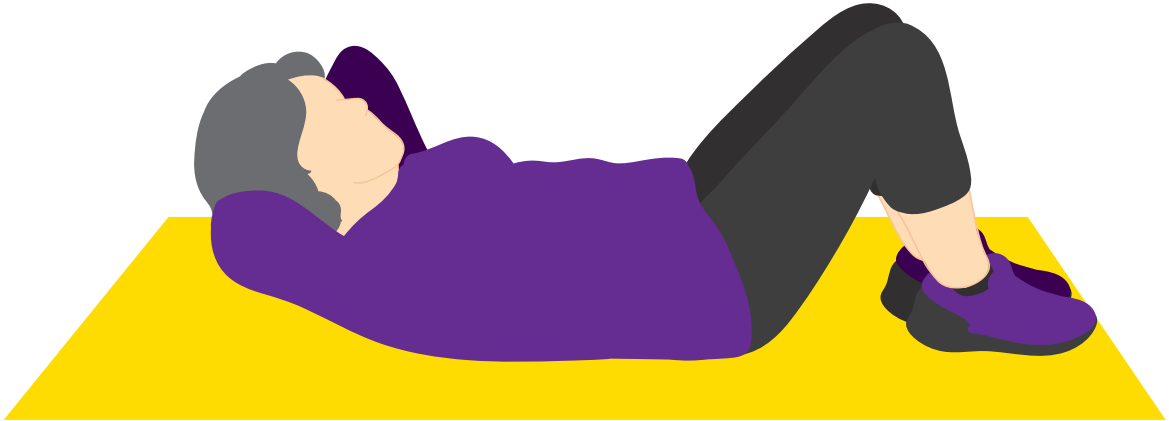
### Helpommat:

”Ohjaaja voi tukea jumppaajaa jaloista, jolloin rutistus on helpompi tehdä”

### Haastavammat:

”Pidä kädet vartalon vieressä ja kurota vatsarutistuksen aikana sormilla kohti polvia ”

”Nouse selinmakuulta ylös istuma-asentoon ja laskeudu rauhallisesti takaisin alas”



# Jalkojen laskeminen

## Ydinkohdat

”Mene alustalle selinmakuulle, kädet vartalon vieressä, jalat ylhäällä hieman koukussa”

”Pidä koko selkä alustaa vasten”

”Laske vuorotellen jalkoja kohti lattiaa ja palauta takaisin ylös”

## Huom!

Jos selkä nousee jalkojen laskemisen aikana irti alustasta, älä laske jalkoja alemmas

## Vaihtoehdot

### Helpommat:

”Pidä toinen jalka alustassa ja tee liike vain yksi jalka kerrallaan”

### Haastavammat:

”Pidä jalat suorina koko liikkeen ajan ja laske niitä vuorotellen suorina kohti lattiaa”



# Selkärutistukset

## Ydinkohdat

”Asetu alustalle päinmakuulle, kädet suorana vartalon jatkeena ja pää käsien välissä”

”Nosta ristikkäistä kättä ja jalkaa samaa aikaa irti alustasta ja laske rauhallisesti alas”

”Tee molemmat puolet vuorotellen”

”Pidä katse koko ajan kohti alustaa, jotta niska ei jännity turhaan”

## Vaihtoehdot

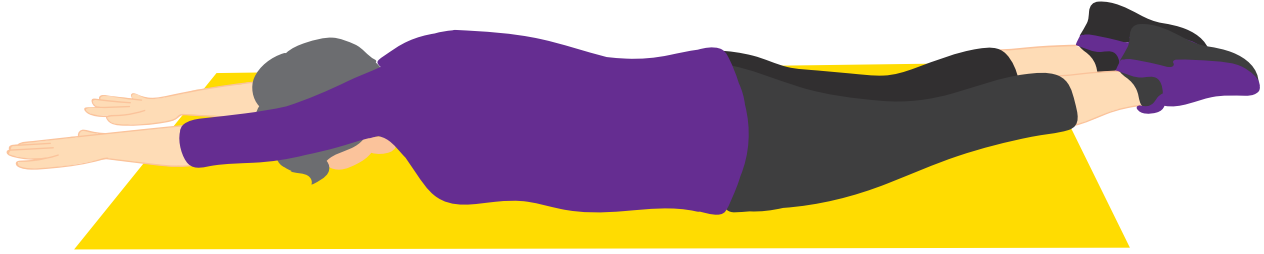
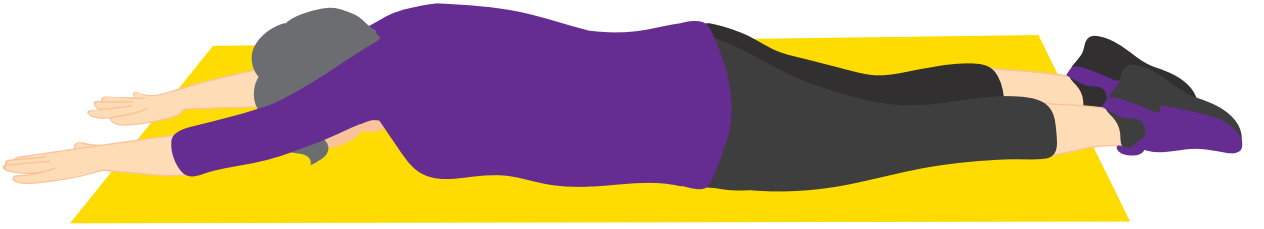
### Helpommat:

”Makaa päinmakuulla alustalla, kädet suorana vartalon jatkeena ja nosta vuorotellen käsiä ylös”

### Haastavammat:

”Makaa päinmakuulla alustalla ja nosta kädet ja jalat samaan aikaan ylös alustalta ja laske rauhallisesti alas”

”Makaa päinmakuulla alustalla ja nosta kädet ja jalat samaan aikaan ylös, yläasennossa avaa käsiä ja jalkoja auki, palauta ne yhteen, laske kädet ja jalat takaisin lattialle.”



# Jalkojen ojennus

## Ydinkohdat

”Seiso tuolin takana ja pidä tukea tuolin selkänojasta”

”Ojenna toista jalkaa suorana taaksepäin ja tuo takaisin toisen viereen”

”Tee yhdellä jalalla muutama toisto ja vaihda sen jälkeen toiseen”

”Ojenna jalka sivulle ja tuo takaisin toisen jalan viereen”

”Tee liike molemmilla jaloilla”

”Muista pitää vartalo suorassa linjassa!”

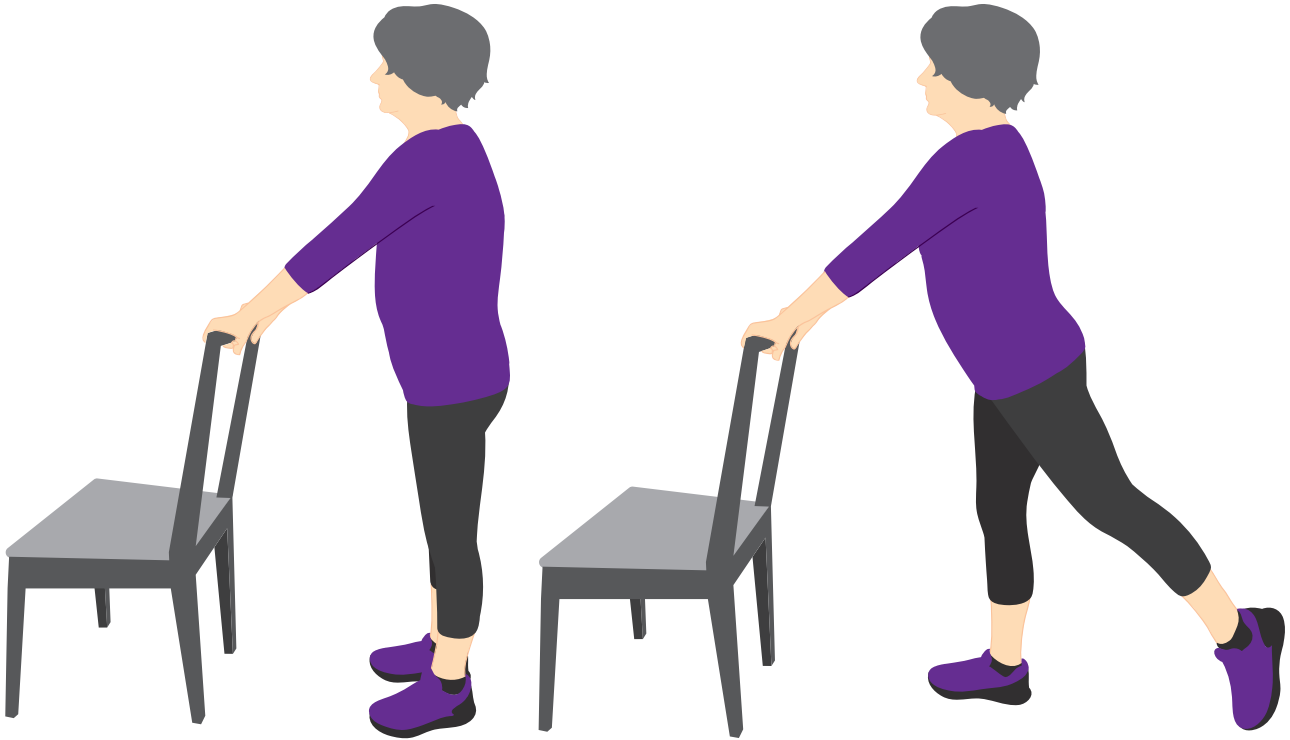
## Vaihtoehdot

### Haastavammat:

”Piirrä jalalla isoa ympyrää edestä sivukautta taakse ja toisinpäin”

”Jännitä pakara- ja reisilihasta ja jätä jalka muutamaksi sekunniksi taakse tai sivulle ja palauta takaisin toisen jalan viereen”





# Ulkoliikunta

## Ydinkohdat

”Valitkaa hyvät ja tukevat portaat, joissa on kaide”

”Kävele portaat normaalisti ylös, astuen jokaiselle askelmalle”

”Huomioi, että molemmat jalat kulkevat koko ajan omaa linjaansa ja lantio pysyy suorassa”

”Kädet liikkuvat vartalon vieressä itselleen parhaalla tavalla tai ottavat tukea kaiteesta”

## Vaihtoehdot

### Helpommat:

”Ota tukea kaiteesta.”

### Haastavammat:

”Astu joka toiselle portaalle”

”Nosta jokaisen askelluksen jälkeen toisen jalan polvi ylös”

”Kehota ryhmäläisiä nousemaan portaita valssin rytmiin: 1-2-3, 1-2-3, 1-2-3”

## Muita

## liikuntavinkkejä ulos

”Kävelkää epätasaisessa maastossa”

”Virittäkää metsään naru, jota voi seurata”

”Kävelkää ulkona ja ottakaa tavallisen kävelyn lisäksi erikokoisia askelia, hyppyjä tai loikkia”

”Rakentakaa tasapainorata ulos”

”Pelatkaa maastogolfia”  
(Vaatii sählymailan ja palloja + reikiä maahan)



# Turvallisesti tasapainoillen!

## Tasapainoharjoittelu:

Vaatii hyvää keskittymiskykyä, joten sen harjoittaminen kannattaa sijoittaa tuntien alkupäähän.

Ehkäisee kaatumisia ja niistä johtuvia loukkaantumisia.

## Välineet:

Lauta/naru  
Muutama kirja  
Tyyny  
Hernepusseja  
Ilmapalloja

## Tasapainoharjoittelun muistilista:

Muista turvallisuus!

Tehkää liikkeit aina seinän tai muun tuen vieressä

Ei liian haastavia harjoitteita alkuun

Kiintopiste helpottaa tasapainoilua

Näytä ohjaajana itse helpoimpia versioita tasapainoliikkeistä ja anna ryhmäläisten kokeilla halutessaan haastavampia versiota

# Tasapainoilu kirjan päällä

## Ydinkohdat

- ”Aseta kirja maahan”
- ”Mene seisomaan kirjan päälle ilman kenkiä”
- ”Levitä kätesi sivuille helpottaaksesi tasapainoilua”

## Vaihtoehdot

”Kirjoja voi asettaa lattialle monta peräkkäin, jolloin niistä voi rakentaa tasapainoradan”

### Helpommat:

”Tee liike seinän vieressä ja ota tukea seinästä”

### Haastavammat:

”Nosta toista jalkaa hieman irti kirjasta ja tasapainoile yhdellä jalalla”

”Seiso molemmilla jaloilla kirjan päällä ja nouse rauhallisesti päkiöille ja laskeudu alas”



# Tasapainoilu tyynyn päällä

## Ydinkohdat

”Aseta tyyny lattialle ja mene seisomaan sen päälle ilman kenkiä”

”Pidä kädet sivuilla ja katse yhdessä kiintopisteessä”

## Vaihtoehdot

### Helpommat:

”Pidä tukea seinästä tai kaverista”

### Haastavammat:

”Seiso yhdellä jalalla tyynyn päällä”

”Nouse rauhallisesti päkiöille ja laskeudu alas”

”Samalla kun nouset päkiöille, kurota käsillä ylöspäin”

”Keinuttele tyynyn päällä kahdella jalalla eteen ja taakse”

### Haastavin liike:

”Seiso tyynyn päällä yhdellä jalalla ja lähde kurottamaan ylhäällä olevan jalan puoleisella kädellä kohti lattiaa”

”Kokeile sama tukijalan puoleisella kädellä”

”Kurota niin alas, kun tasapainon pitäminen on vielä mahdollista”





# Kävely narun/laudan päällä

## Ydinkohdat

”Aseta naru/ lauta lattialle”

”Lähde kävelemään narua/  
lautaa päästä päähän”

”Kädet on hyvä pitää  
sivuilla, jotta tasapainon  
pitäminen olisi helpompaa”

## Vaihtoehdot

### Helpommat:

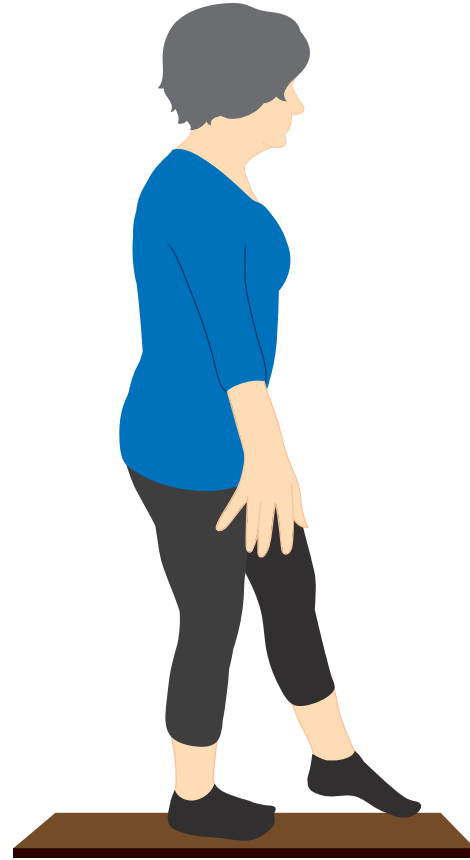
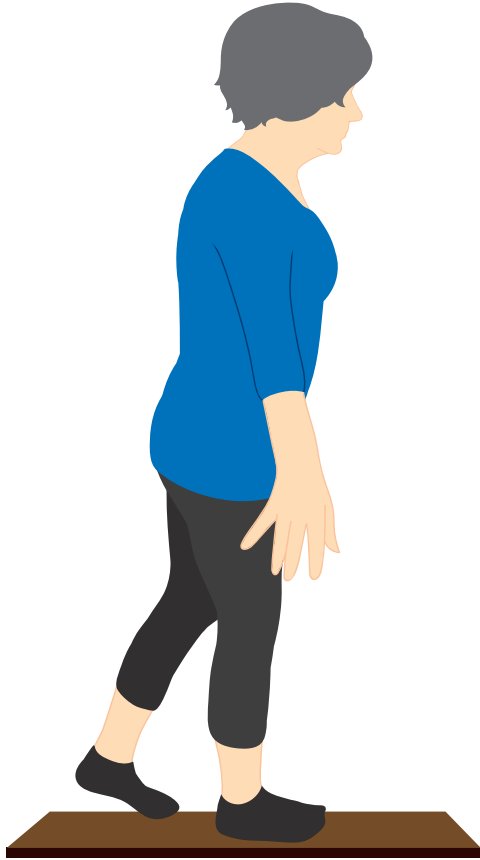
”Ohjaaja voi kulkea tasapainoilijan vierellä tukena ja varmistaa ettei toinen horjahda”

”Valitkaa leveämpi lauta, jonka päällä kävellä”

### Haastavammat:

”Kokeile kävellä narun/laudan päällä taaksepäin”

”Kokeile kävellä narun/laudan päällä katsomatta alas tai jopa pitämällä silmät kokonaan kiinni. Kiinnitä huomiota jalkapohjilla tunnusteluun. Lisähaastetta saat, jos ohjaaja on tehnyt naruun mutkia.”



# Tasapainoharjoitteet hernepussien ja ilmapallojen kanssa

## Hernepussilla

”Seiso kahdella jalalla  
hernepussi pään  
päällä”

”Seiso yhdellä jalalla  
hernepussi pään  
päällä”

”Nouse päkiöille  
hernepussi pään  
päällä”

”Seiso kahdella jalalla  
hernepussin päällä”

”Seiso yhdellä jalalla  
hernepussin päällä”

”Nouse päkiöille  
hernepussin päältä”

”Kävele eteen- ja  
taaksepäin hernepussi  
pään päällä”

”Kuljeta hernepussia  
vartalon eri osilla”  
(Kämmenselkä,  
olkapää, jalkapöytä...)

”Kuljeta hernepussia  
kaverin kanssa niin,  
että molemmilla on  
sama vartalon osa  
kiinni hernepussissa  
(kämmenselkä,  
olkapää, polvi...)”

”Heitä hernepussi  
ilmaan ja ota koppi”

”Heittele hernepussia  
parin kanssa”

”Kun toinen heittää,  
toinen menee  
kiinniottaessa  
kyykkyyn”

”Tarkkuusheitto:  
Heitä hernepussia  
eri asennoista  
esim. ämpäriin tai  
hula-vanteen läpi”  
(Seisten, polvillaan,  
kyykkyssä, istuen,  
seisten yhdellä jalalla)

## Ilmapallolla

”Seiskää ympyrässä tai istukaa pyöreän pöydän ympärillä ja yrittäkää pitää palloa ilmassa”

”Pidä palloa ilmassa käsillä, jaloilla tai päällä”

”Kävele ja kuljeta samalla palloa ilmassa”

”Kopittele palloa parin kanssa”

”Anna pallo kaverilla jalkojen välistä ja hän palauttaa sen pään yläpuolelta takaisin sinulle.”

”Asetu kaverin kanssa selät vastakkain. Anna pallo kaverille sivukautta ja hän palauttaa pallon sinulle toiselta puolelta sivukautta. Vaihtakaa suuntaa.”

## Välinevinkkejä:

Hernepussin voi tehdä itse kuivatuista herneistä tai hiekasta ja kankaasta!

Tarkkuusheitossa välineinä voi käyttää mitä tahansa ylimääräistä, mitä kotoa löytyy: vanhoja cd-levyjä, sukista tehtyjä myttyjä, tyhjäksi menneitä shampoo-pulloja...

# Venyttelämällä vetreäksi!

## Venyttelyssä:

Pyritään lisäämään lihaksen pituutta.

Kärsivällisyys on valttia.

Oikeat asennot ovat tärkeitä.

Liikkeiden kuuluu tuntua, mutta ei sattua.

## Kun venyttelet, muista nämä!

Venytä aina lämmintä lihasta.

Venyttelä mieluiten tunnin loppupuolella.

Mene venytysasentoihin rauhallisesti.

Rentouta venytettävä lihas.

Muista hengittää venytysasentoissa normaalisti.

## Kuinka kauan pysyä venytysasunnoissa?

Jos tavoitteena on rentouttaa lihasta ja lisätä sen verenkiertoa, venytykset voivat olla lyhytkestoisia (5-10s).

Jos tavoitteena on palauttaa lihasta raskaammasta lihastyöstä, venytyksien on hyvä olla keskipitkiä (10-30s).

Jos tavoitteena on parantaa liikkuvuutta ja avata liikeratoja, silloin venytykset voivat olla pitkiä (30-120s).

# Takareiden venytys

## Ydinkohdat

”Istu ryhdikkäästi tuolin reunalla, selkä irti selkänojasta”

”Pidä toinen jalka koukussa ja suorista venytettävä jalka eteen kantapää kiinni lattiaan”

”Taivuta vartaloa kohti reittä ja kurota sormilla kohti varpaita”

”Jo pieni taivutus eteenpäin saattaa venyttää tarpeeksi”

”Apuna voi käyttää myös kuminauhaa, jos venytettävästä jalasta on hankala saada kiinni.”

## Vaihtoehdot:

### Seisten:

”Tuo venytettävä jalka vartalon etupuolelle kantapää kiinni lattiaan ja varpaat kohti kattoa.”

”Pidä venytettävä jalka suorana edessä ja laskeudu tukijalla hieman alaspäin.”

”Taivuta vartaloa kohti venytettävän jalan reittä.”

### Selinmakuulla:

”Asetu selinmakuulle ja nosta toinen jalka suoraksi kohti kattoa.”

”Ota kiinni takareiden, pohkeen tai nilkan kohdalta ylhäällä olevasta jalasta.”

”Koita rentouttaa alaselkä ja hartiat mahdollisimman rennoiksi, voit tehostaa venytystä uloshengityksen aikana vetämällä jalkaa enemmän itseäsi kohden ja helpottaa venytystä sisäänhengityksen aikana.”





# Olkavarren venytys

## Ydinkohdat

”Istu ryhdikkäästi tuolilla”

”Vie toinen käsi vartalon edestä vaakatasoon vartalon eteen ja paina sitä toisella kädellä kyynärpään kohdalta vartaloa vasten”

”Venytyksen pitäisi tuntua olkavarressa”

”Vaihda venytettävää kättä”

## Vaihtoehdot

”Kokeile pitää venytettävää kättä eri korkeudella ja etsi sellainen kohta, mikä venyttää olkavartta parhaiten.”

”Voit koukistaa venytettävän käden kyynärpäätä ja kokeilla, muuttuuko tai voimistuuko venytys olkavarressa.”

”Kokeile samaa venytystä konttausasennossa: Tuo konttausasennossa toinen käsi samoin kuin äskeisessä venytyksessä vartalon eteen. Paina venytettävää kättä ylävartalolla lähemmäs lattiaa.”



# Lonkankoukistajan venytys

## Ydinkohdat

”Asetu seisomaan tuolin taakse ja ota tukeva ote tuolin selkänojasta”

”Astu toisella jalalla taaksepäin”

”Jännitä takana olevan jalan pakaralihasta ja tuo lantiota eteenpäin”

”Liikettä saa tehostettua koukistamalla tukijalan polvea”

”Vaihda venytettävää jalkaa”

## Vaihtoehdot

### Helpompi:

”Tee sama liike istuen. Avaa jalat niin auki kuin saat ja käännä rintamasuunta voimakkaasti sivulle, jolloin toinen jalka jää etummaisiksi jalaksi, toinen takimmaisiksi jalaksi ja paino siirtyy kokonaan etummaisen jalan pakaralle.”

### Haastavammat:

”Kokeile venytysliikettä ilman tuolia, jolloin kädet voi laittaa vaikka lantiolle. Venytysliikkeestä tulee samalla tasapainoliike!”

”Astu pitkä askel taakse, koukista molempia jalkoja, työnnä lantiota eteenpäin.”



## Rentoutuminen pareittain

Jokaisen liikuntatuokion jälkeen on hyvä varata aikaa rauhoittumiselle ja rentoutumiselle. Mukavana rentoutumiskeinona toimii hyvin parin hierominen erilaisilla välineillä, kuten erikokoisilla palloilla tai kaulimella. Hierottavana oleva pari voi maata joko selin- tai päinmakuulla, kumpi asento on helpompi rentoutumiseen. Välillä voi toki olla mukava vain maata rauhassa patjalla muutaman minuutin

ajan. Rentoutumista saattaa helpottaa, jos ohjaaja kertoo rauhallisesti, mitä vartalonosaa rentoutetaan. Ohjaaja voi käyttää mielikuvia lämmön leviämisestä tai painavammaksi muuttumisesta, esimerkiksi: ”Lämpö leviää sormenpäistä kämmeniin ja ranteisiin” tai ”Tunnet selinmakuulla, että kantapäät, pakarat, yläselkä ja takaraivo tuntuvat painavilta.”



## Käytetyt lähteet

Alaranta, M., Seppälä, K. & Koskue, V. 2009. Murtumatta mukana - Lujutta liikkumalla. Opas ikääntyvien vertaisliikunnan ohjaamiseen. Multiprint. Helsinki

Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. 2011. Terveysliikunta. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki.

Hall, J. 2003. Hyvän kunnon kirja. Karisto Oy. Hämeenlinna.

Heikkilä, M. & Arvonon, S. 2014. Elämäni kunnossa - Hanki kaksi tuntia energiaa lisää päivään. Bookwell Oy. Porvoo.

Hiltunen, P. & Laakko, E. 1995. Keski-ikäisten kuntokirja. Otava. Keuruu.

Hyvärinen. 2006. Omaishoitajat keskustelevat - materiaalia ryhmille. Kehitys Oy. Pori.

Karvinen, E. 1994. Iloisesti ikääntyen, Ikääntyvien liikunnalliset harjoitteet. VK-Kustannus Oy. Jyväskylä.

Keränen, K. 2014. Kunnan vuodet. Otava. Keuruu.

Lyyra, T-M., Pikkarainen, A. & Tiikkainen, P. 2007. Vanheneminen ja terveys. Edita. Tampere.

Pajala, S. 2012. Iäkkäiden kaatumisten ehkäisy -opas. Terveys ja hyvinvoinnin laitos. Juvenes Print - Tampereen Yliopistopaino Oy. Tampere.

Sandström, M. & Ahonen, J. 2011. Liikkuva ihminen. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Suomalainen Vesiliikuntaistituutti. Vesiliikunta. Luettavissa: [http://vesiliikunta.com/index](http://vesiliikunta.com/index.php?page=60)

<http://www.voimaavanhuuteen.fi/> Luettu: 27.7.2016

Voimaa Vanhuuteen, iäkkäiden terveysliikuntaohjelma. 2011-2014. Luettavissa: <http://www.voimaavanhuuteen.fi/liikuntaharjoittelu/ohjeita-ikaihmiselle/minustakovertaisoaja/> Luettu: 10.7.2016

Voimaa Vanhuuteen, iäkkäiden terveysliikuntaohjelma. 2011-2014. Luettavissa: <http://www.voimaavanhuuteen.fi/liikuntaharjoittelu/liikunnan-ohjaaminen/> Luettu: 20.7.2016

Voitas.fi, Voima- ja tasapainoharjoittelua iäkkäille, iäkkäiden liikunnanohjaus. Luettavissa: <http://www.voitas.fi/harjoittelusta/iakkaiden+liikunnan+ohjaus/> Luettu: 15.7.2016



# Muistiinpanot



