

MURTUMATTA MUKANA - LUJUUTTA LIIKKUMALLA[®]

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
Venyttelemällä 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 vinkkiiarreaittana. 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 kunnon osa-alueet ovat keskeisiä myös luustoterveyden ylläpitämisessä, joka on

keskeistä Eläkeliiton Murtumatta mukana – Lujuutta liikkumalla® -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 kynnys 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”

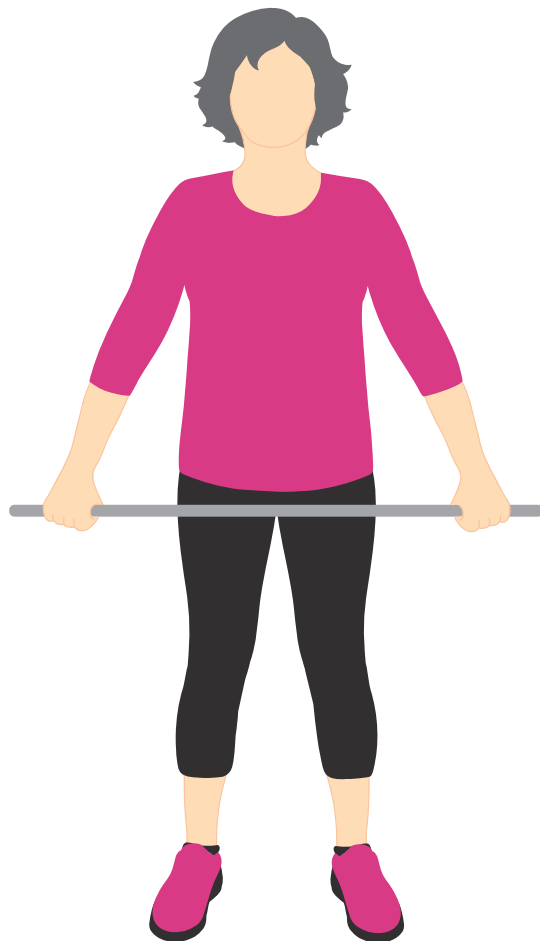
Haastavammat:

”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”

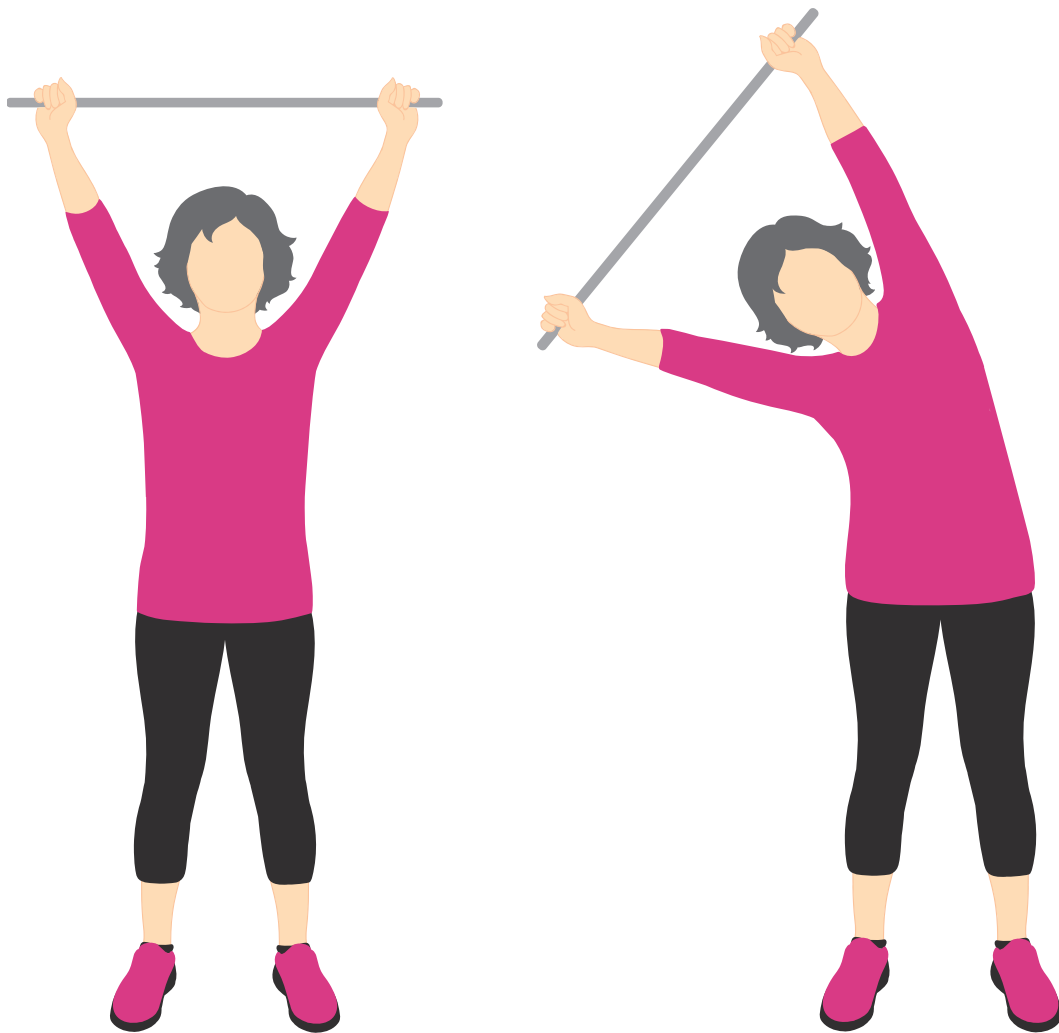
”Pidä keppi rinnan korkeudella”

”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

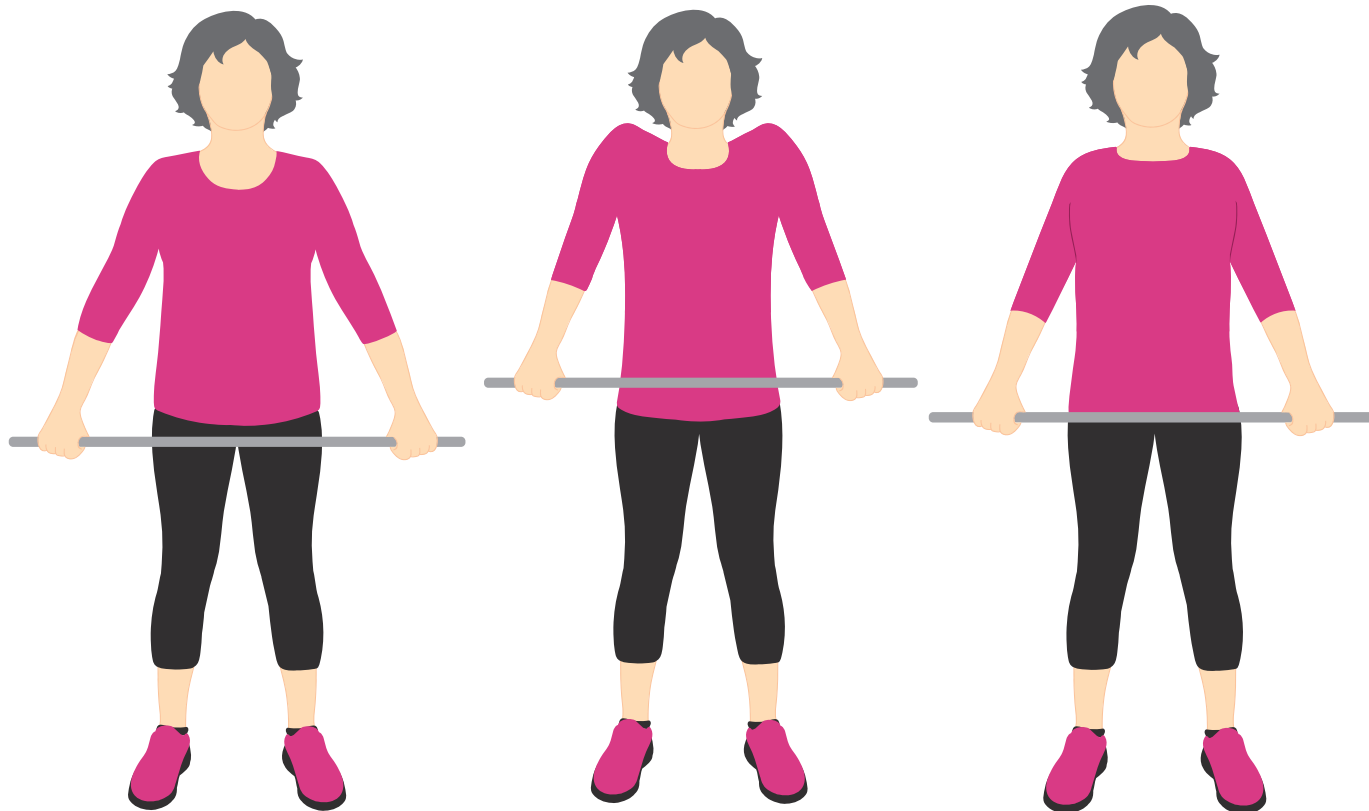
Helpommat:

”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 vaakaa-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

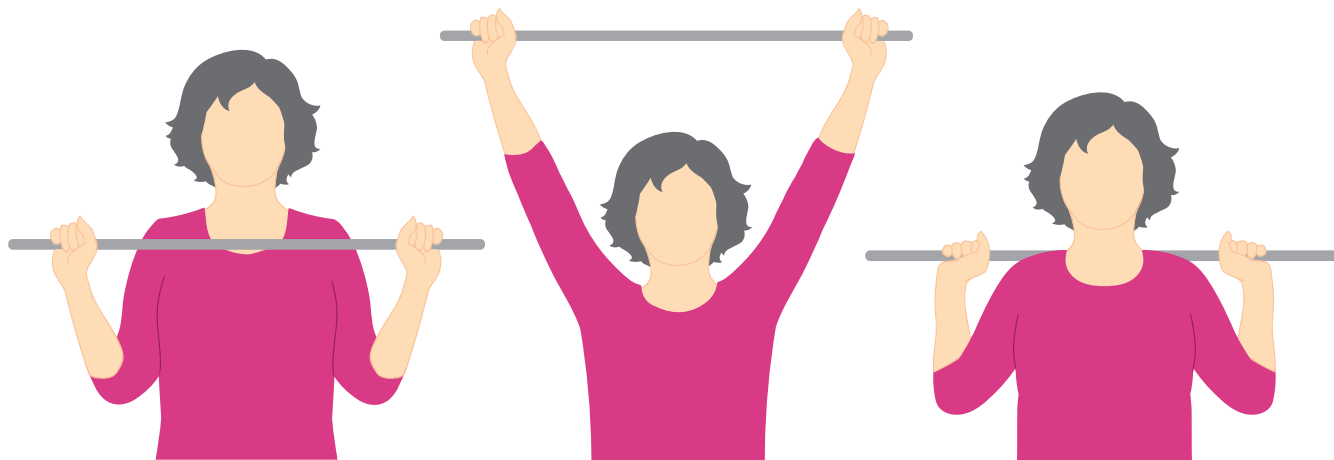
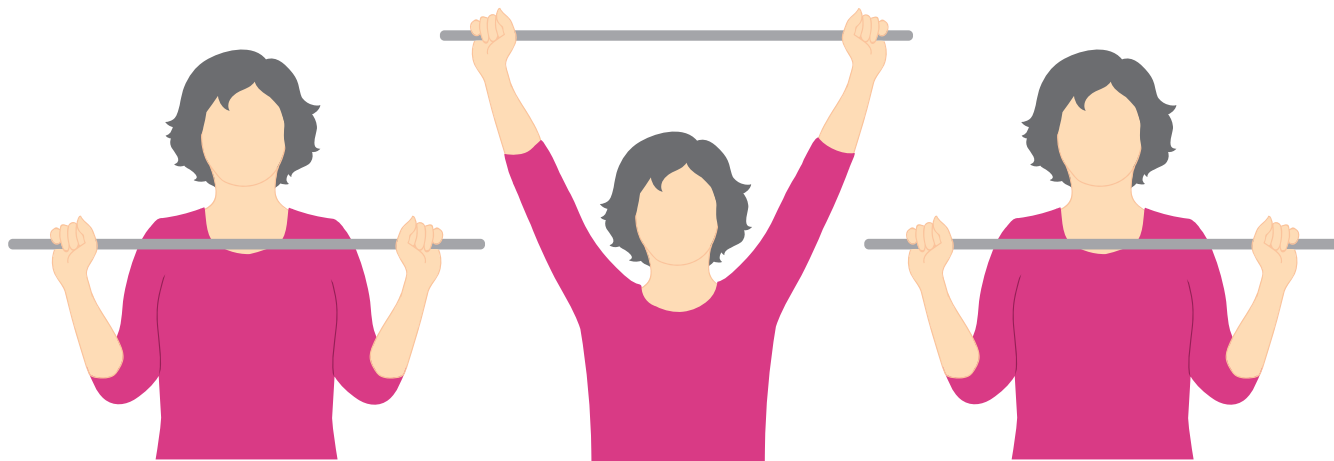
Helpommat:

”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 hartioden 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”

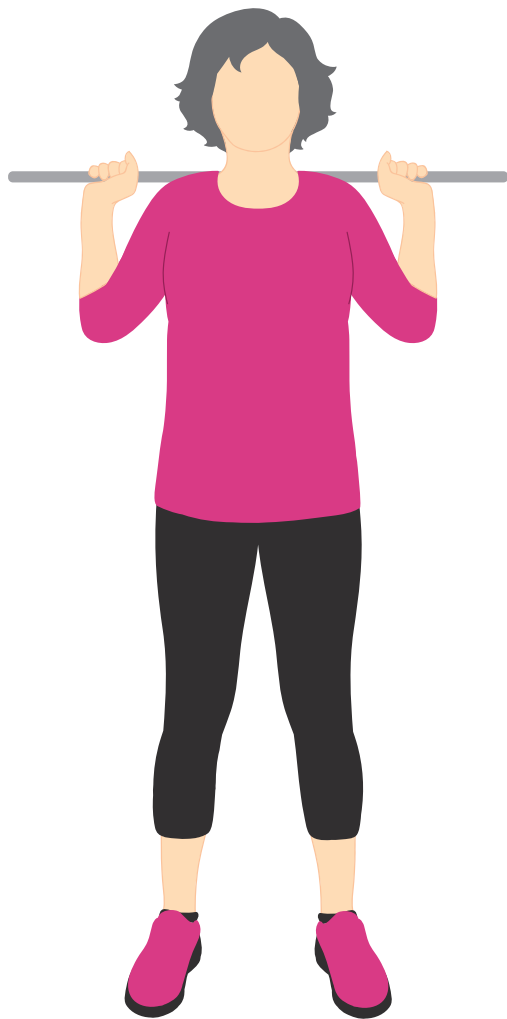
”Tee liike tuolilla istuen, jolloin lantio on helpompi pitää
paikallaan”

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 puolen”

”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 kepestä hartioita
leveämpi ote”

”Piirrä kepillä ilmaan
kahdeksikkoo”

Vaihtoehdot

Helpommat:

”Tee liike ilman keppiä”

”Aloita pienestä liikkeestä ja kasvata
liikkeen kokoa vähitellen”

Haastavammat:

”Kuvittele peruuttavasi soutaen, eli
tee liike toiseen suuntaan”

”Souda silmät kiinni”

”Souda yhdellä jalalla seisten”

”Souda jalat peräkkäin”

”Souda kaverin kanssa samasta
kepestä kiinni pitäen”



Heiluttelu

Ydinkohdat

Muistuta hyvästä ryhdistä!

”Heiluta keppiä alakautta oikealle ja vasemmalle”

”Pidä kädet suorina, liike lähtee olkapäästä”

”Pidä paino tukevasti molemmilla jaloilla”

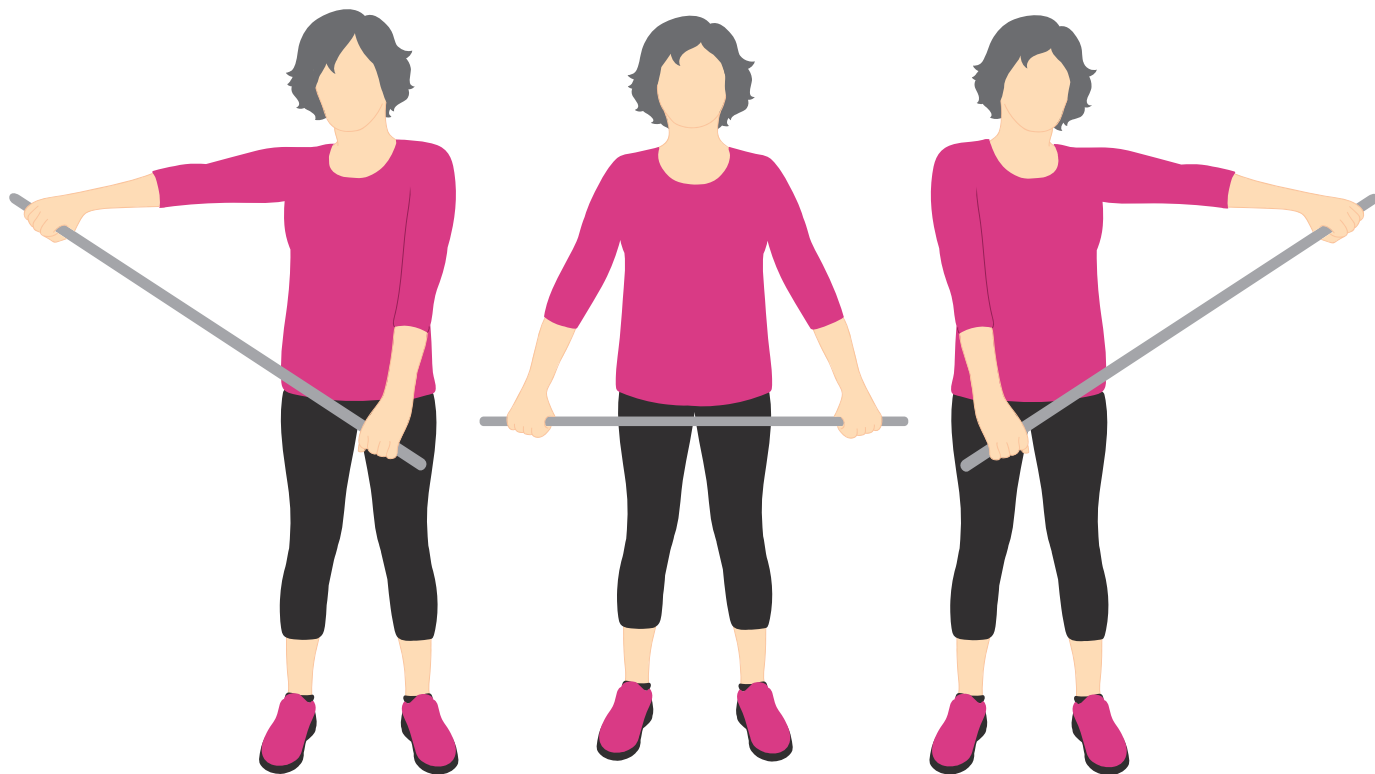
Vaihtoehdot

Haastavammat:

”Siirrä painoa jalalta toiselle heiluttelujen mukana”

”Tee käsillä kokonainen ympyrä - vaihda pyörityssuuntaa”

”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”

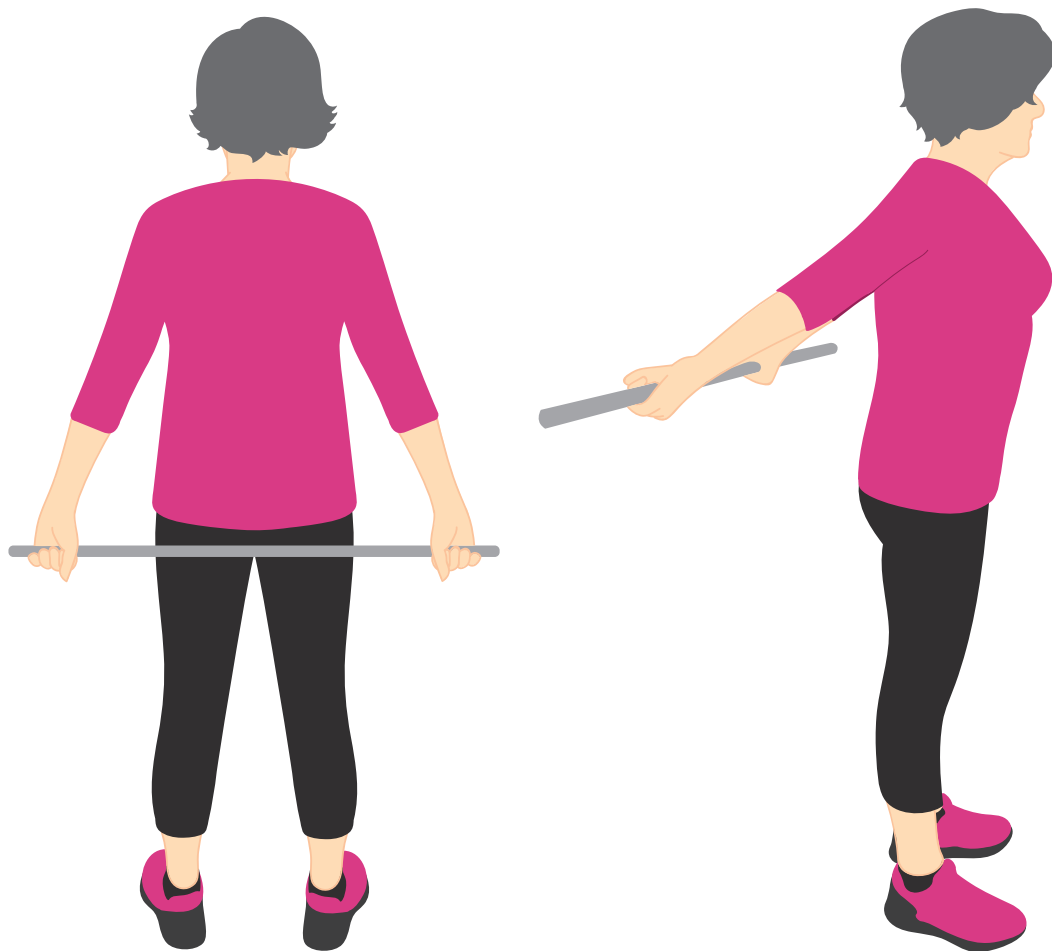
”Nosta keppiä rauhallisesti ylöspäin ja pysäytä liike hetkeksi siihen, missä venytys tuntuu”

”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, vaaka-
asento, 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 riuho, 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 jalkoja 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

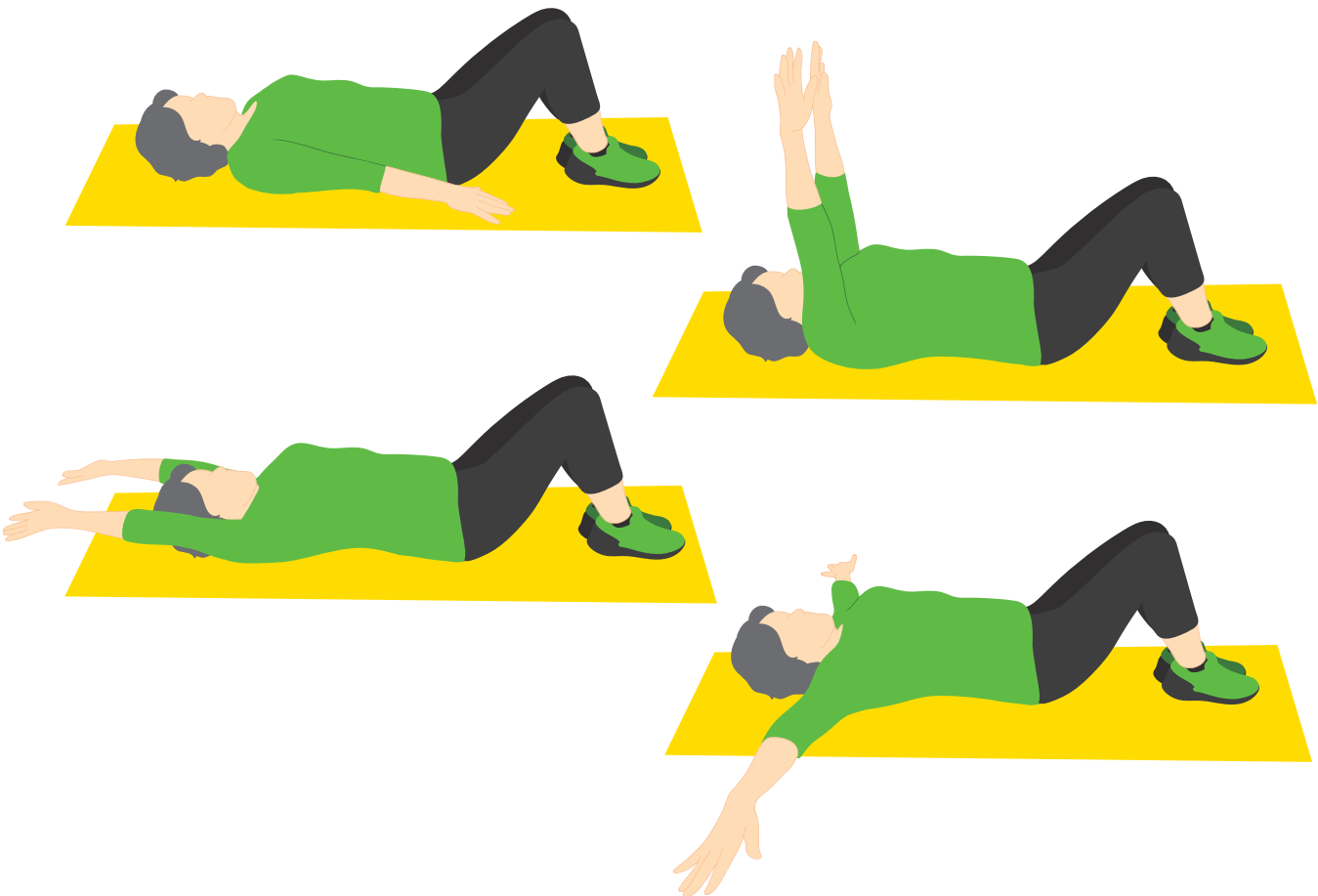
Helpommat:

”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, kantapää 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.”

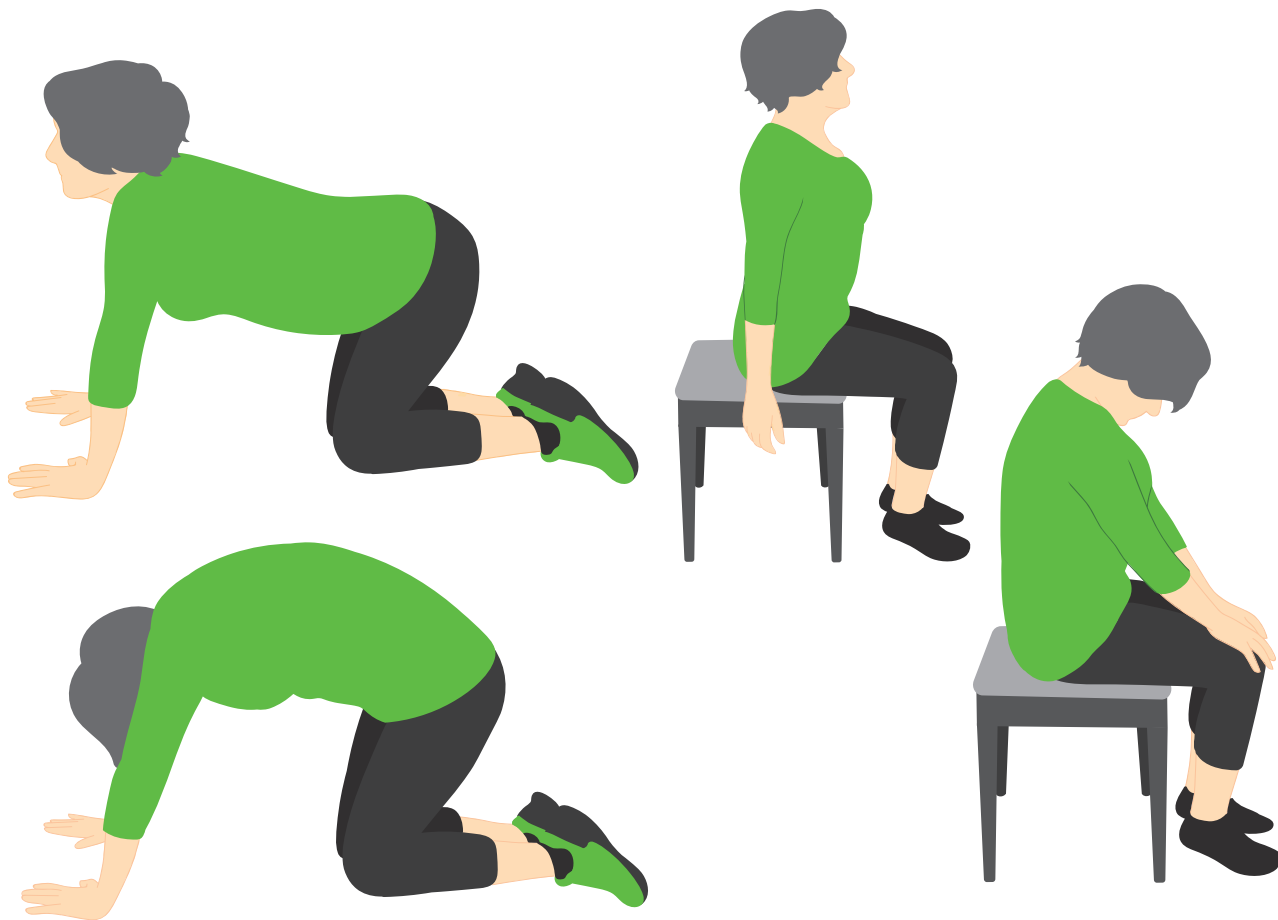
Vaihtoehdot

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:

”Suurennä 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”

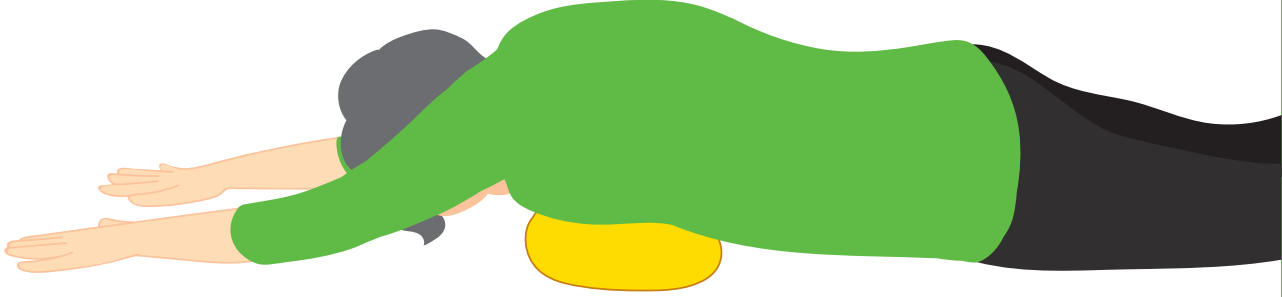
”Laita kyynärpäät alustaa vasten ja nosta rintakehää irti pyyhkeestä”

”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”

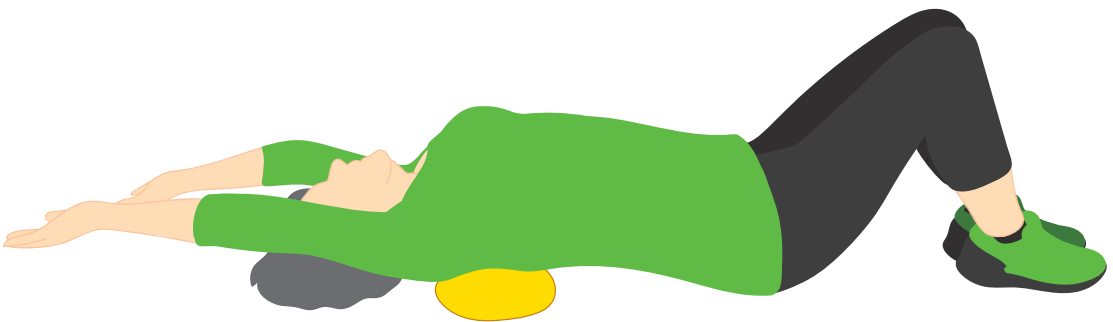
Vaihtoehdot

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 kyykky:

”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

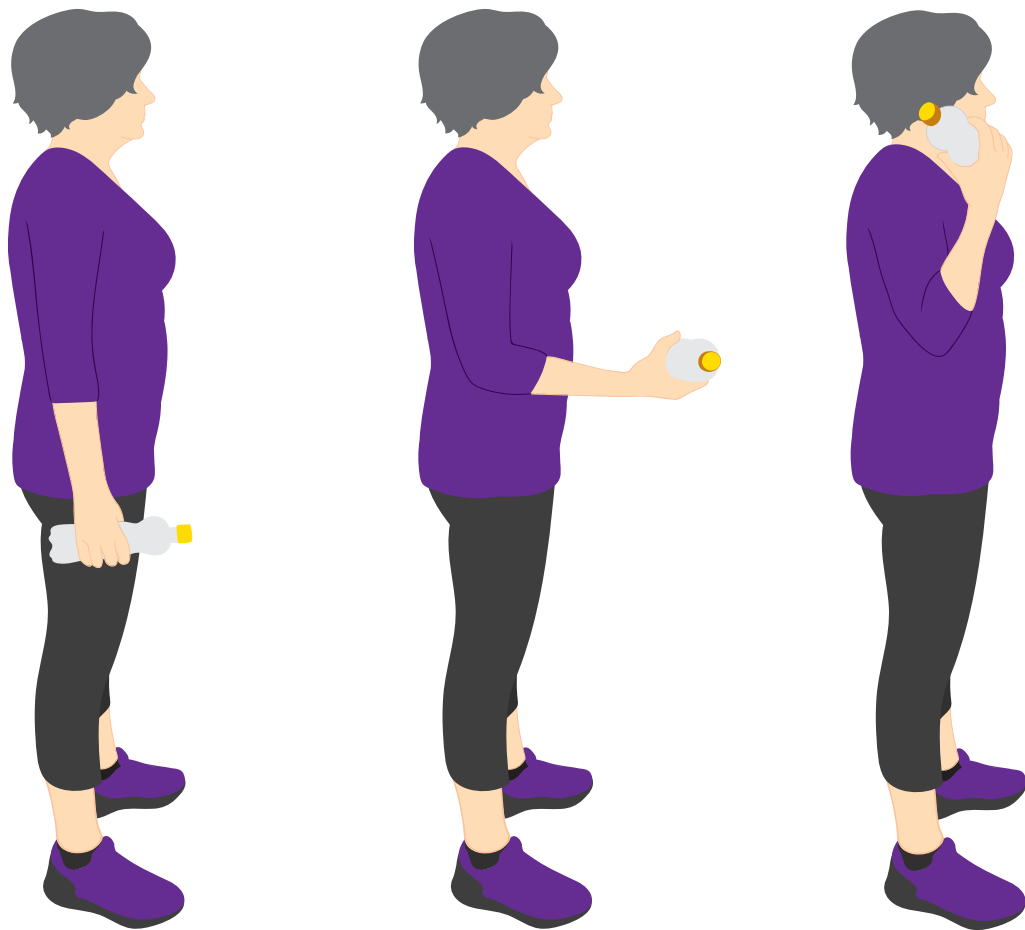
Helpommat:

”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 kevyemmillä painoilla tai kokonaan ilman painoja”

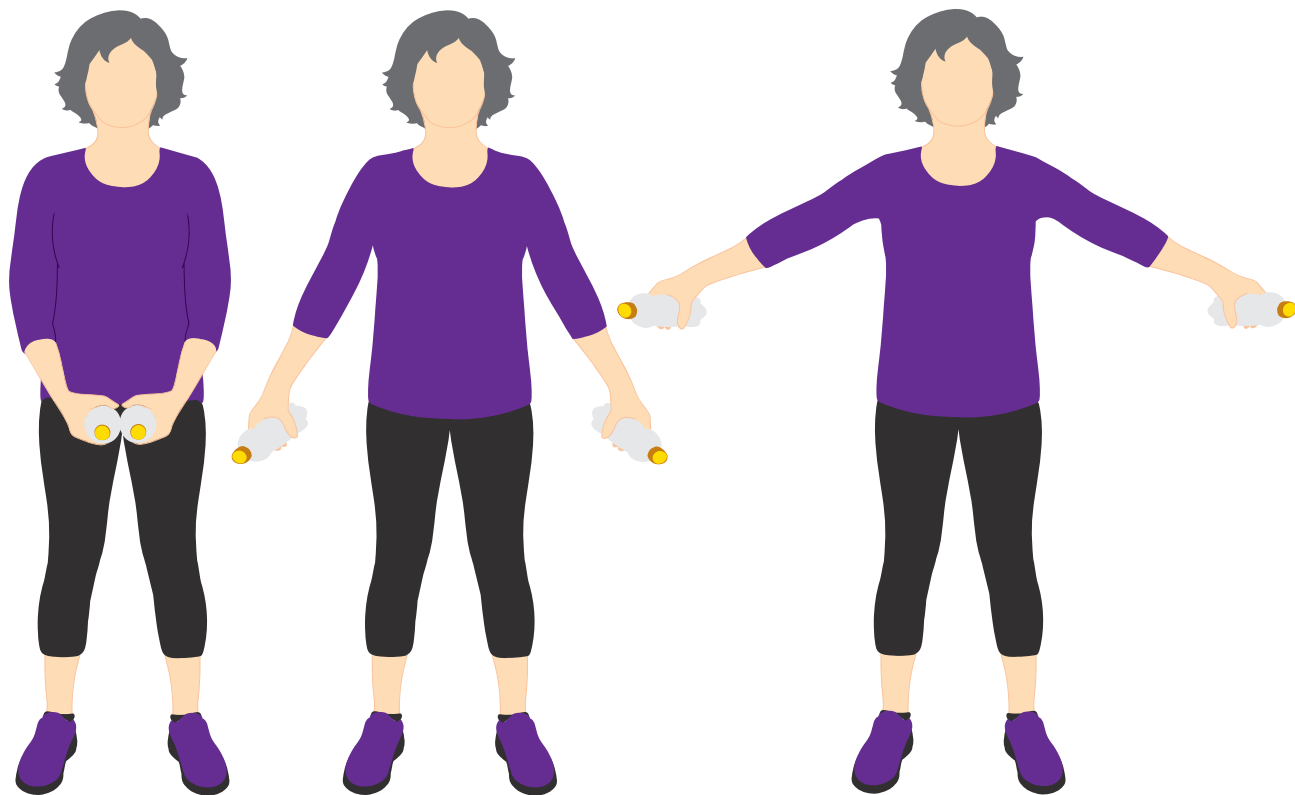
”Nosta käsiä vain hieman irti kyljistä”

”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”

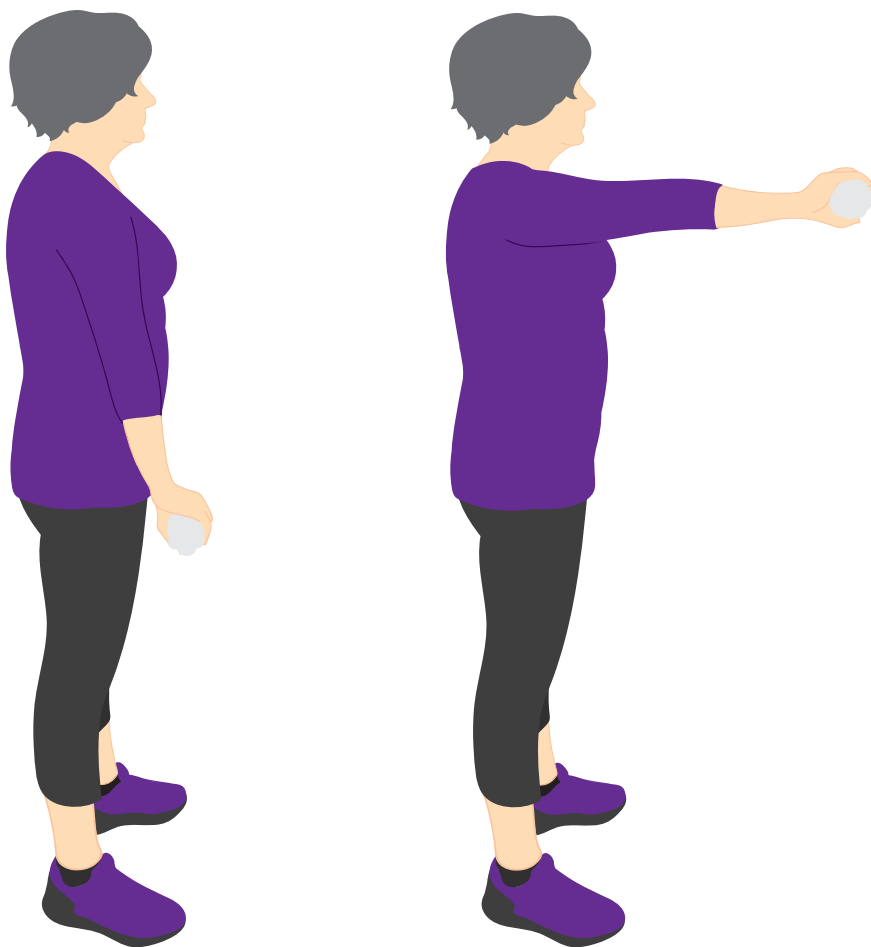
”Nosta kättä vain hieman ylöspäin”

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”

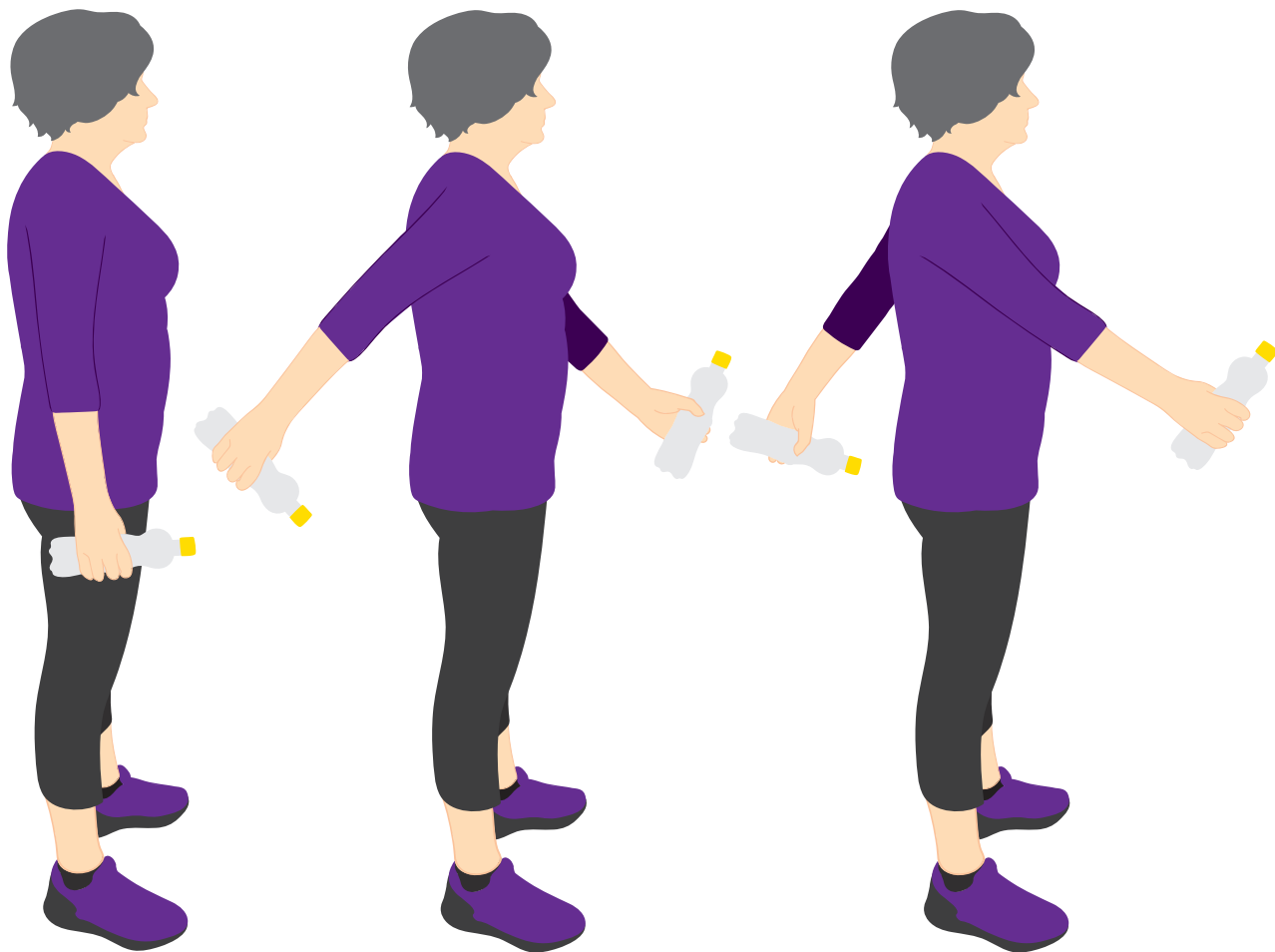
Vaihtoehdot

Helpommat:

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

Haastavammat:

”Mene polvista hieman kyykkyyn 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 hartioden 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 levyisessä 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:

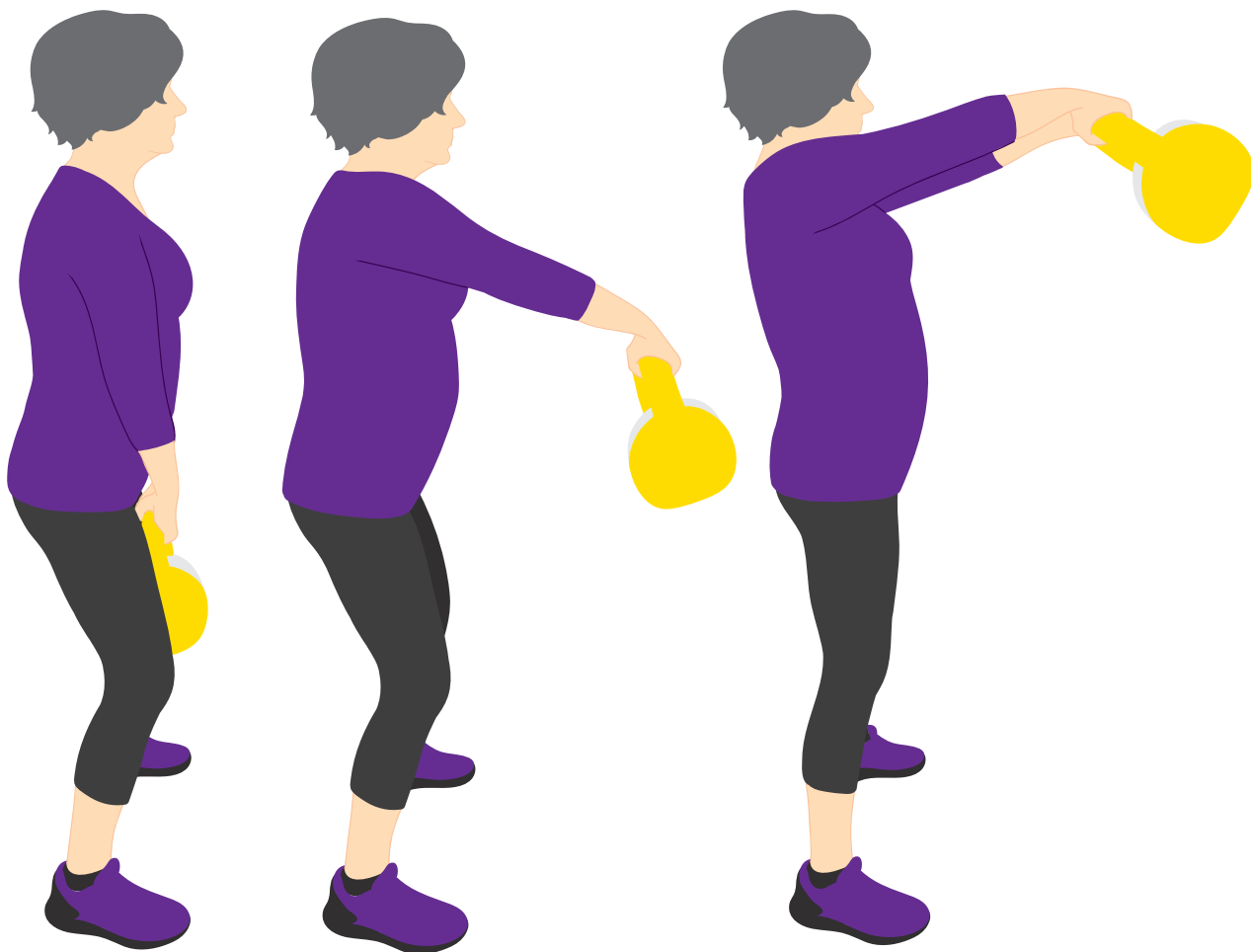
”Heilauta painoa vain vähän ylös ja palauta sen jälkeen alas”

”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:

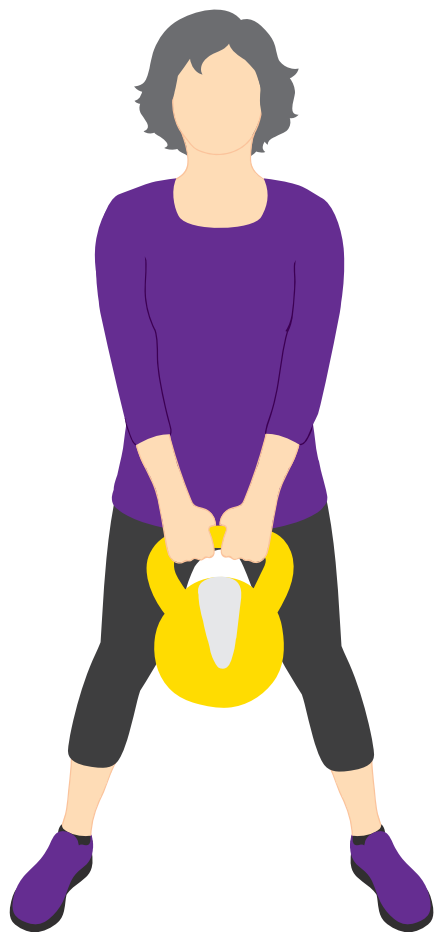
”Kyykkää vain hieman alaspäin”

”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 kiertoliikkeitä!

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”

”Nostele vuorotellen jalkoja irti lattiasta”

”Kuvittele vieväsi polvea kohti rintaa”

Vaihtoehdot

Helpommat:

”Nostele jalkoja vain hieman irti lattiasta”

Haastavammat:

”Nostele jalkoja 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 tuolilta 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:

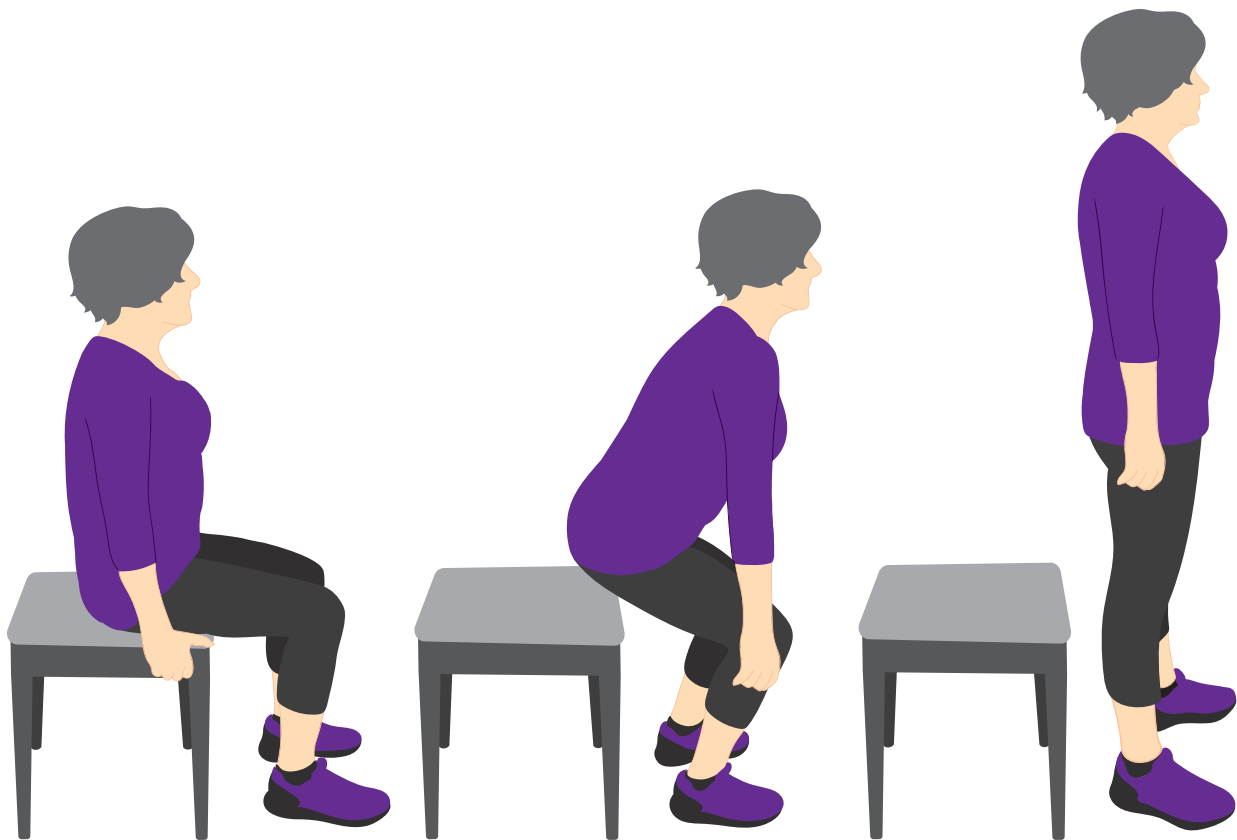
”Ohjaaja voi olla jumppaajan edessä pitämässä häntä käsistä kiinni ja varmistamassa nousemisen ja laskemisen turvallisuuden”

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 käsiäänne
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

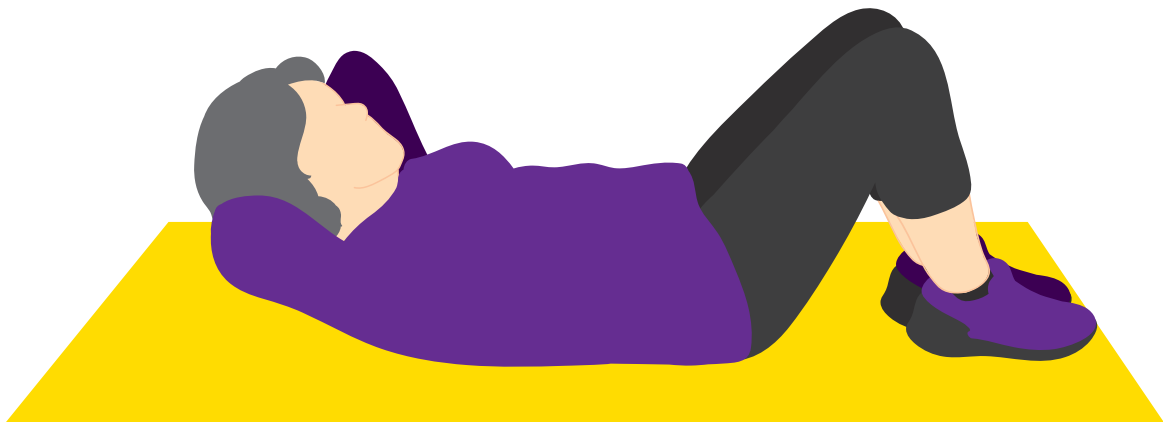
Helpommat:

”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

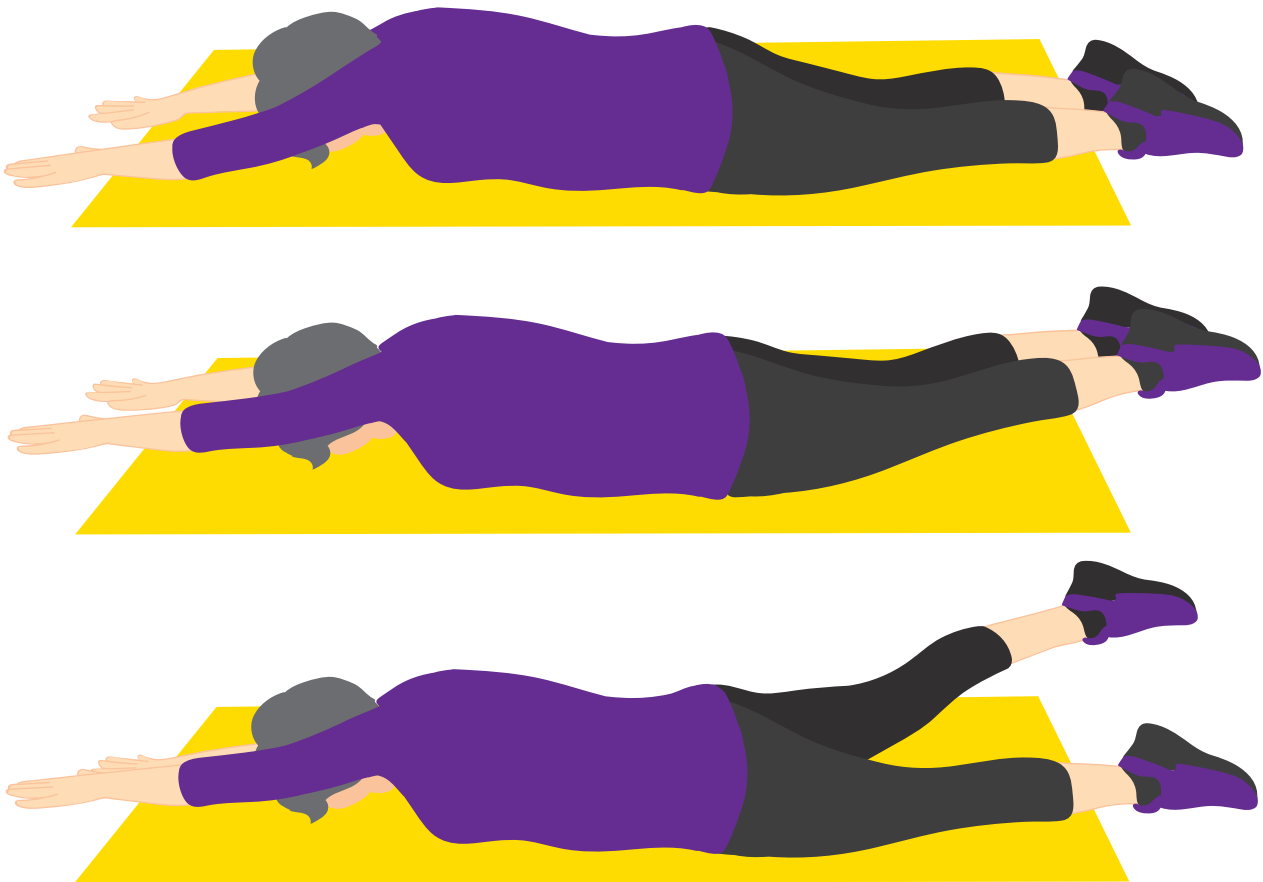
Helpommat:

”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”

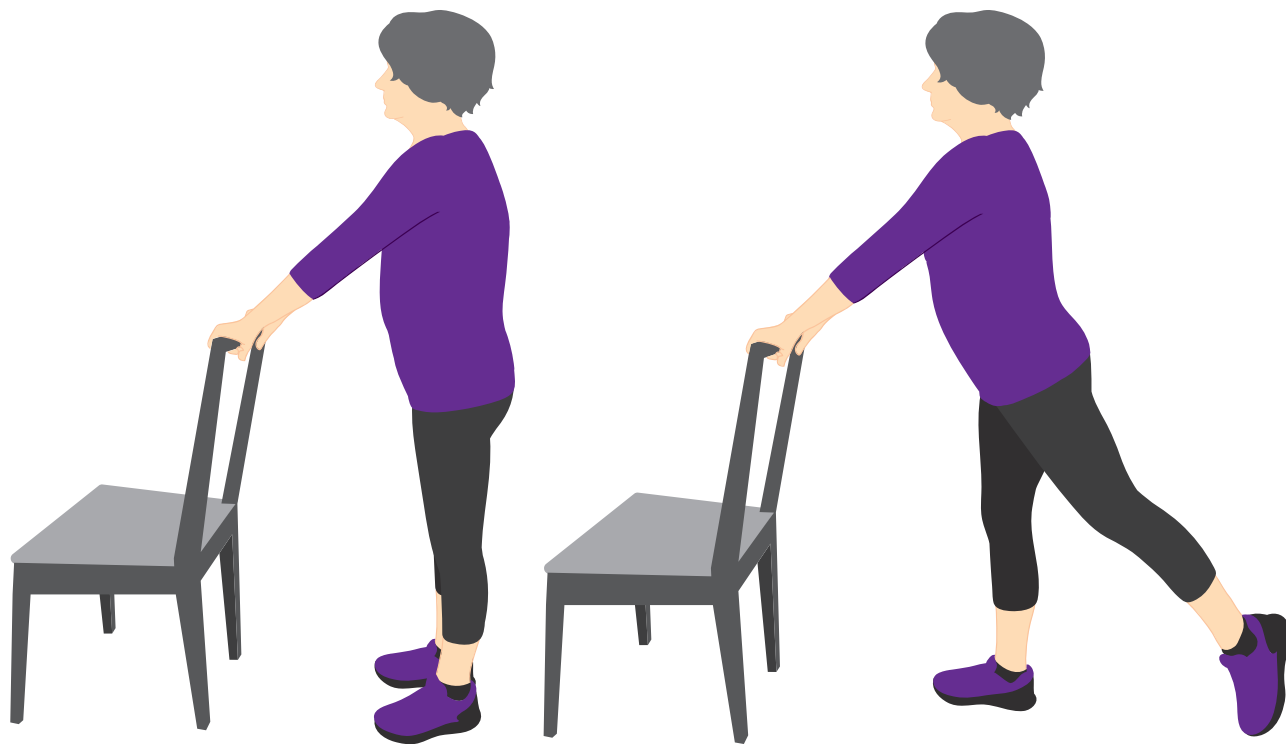
”Muista pitää vartalo suorassa linjassa!”

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 liikkeet 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:

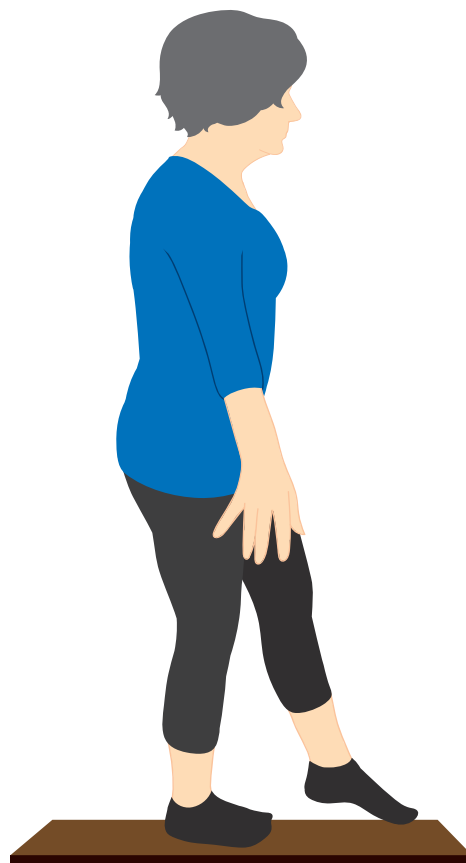
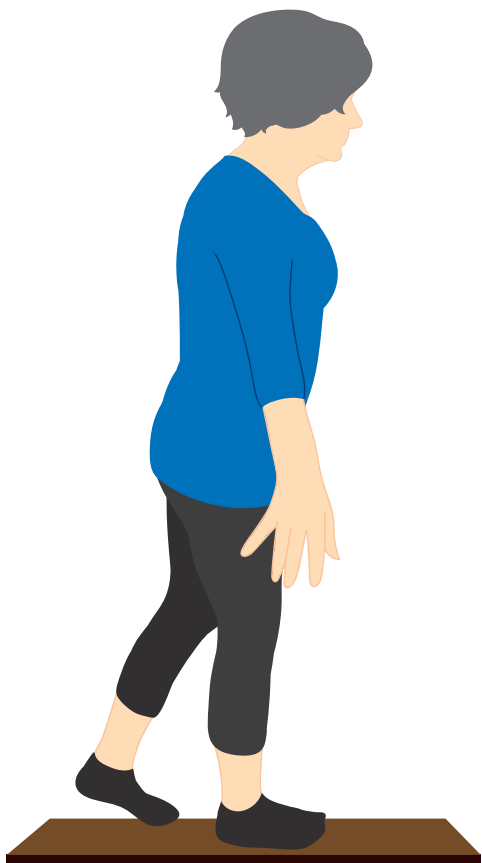
”Ohjaaja voi kulkea tasapainoilijan
vierellä tukena ja varmistaa ettei toinen
horjahda”

”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,
kyykyssä, 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:

Herne pussin 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...

Venyttelemällä 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.

Venytttele mieluiten tunnin loppupuolella.

Mene venytysasentoihin rauhallisesti.

Rentouta venytettävä lihas.

Muista hengittää venytysasennoissa normaalisti.

Kuinka kauan pysyä venytysasennoissa?

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 kyynärpäästä 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 etummaiseksi jalaksi, toinen takimmaiseksi 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 kantapää, pakarot, yläselkä ja takaraivo tuntuvat painavilta.”



Käytetyt lähteet

Alaranta, M., Seppälä, K. & Koskue, V. 2009. Murtumatta mukana - Lujuutta 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. & Arvonen, 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 keskusteleval - 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. Terveiden 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.php?page=60> Luettu: 27.7.2016

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

