

JUMPPA

Ohjaajan muistilista jumppaan s. 13



Rentoutus s. 15



Hengitysharjoittelua ja verryttelyä s. 17



Jumppa/tuolijumppa s. 19



Refleksien harjoittelua pallolla s. 23



Keppijumppaa s. 25



Pallosota s. 27



”Mielikuvitusretki metsään” –jumppa s. 29



Liikuntavihjeitä s. 31



Liitteet

Ohjaajan muistilista jumppaan

- anna selkeät ohjeet, kuuluvalla äänellä -> tee itse malliksi
- toista ohjeet tarpeeksi usein, varsinkin dementiaa sairastavien ryhmässä
- korosta hengityksen merkitystä (aivojen ja lihasten hapetus)
- muistuta suoraryhtisyydestä
- jumpan vapaaehtoisuus, jokainen tekee vain niin paljon kuin tuntuu hyvältä ja jaksaa -> pienikin liike on parempi kuin ei mitään
- myös mielikuvitusjumppa auttaa eli rohkaise liikuntarajoitteisia mielikuvittelemaan erilaisia liikeratoja ja varpaanheilutuksia
- ota huomioon sydänsairaat (mm. ei molempia käsiä ylös yhtä aikaa) ja mahdolliset liikerajoitteet
- kannusta, älä pakota!
- tarinallisuus lisää mielenkiintoa
- ilon merkitys -> hihitä ja naura, ryhmä tekee kyllä perässä
- huolehdi ympäristön turvallisuudesta (kaappien kulmat, tukevasti tuolilla jne.)
- pallon heittäminen on kivaa ja tekee reflekseille hyvää
- mahdollisimman raitis huoneilma, varo vetoa
- huonokuntoisten (ja nukahtamistaipuvaisten) ryhmässä voidaan jumppa tehdä kokoontumisen aikana useassa jaksossa ja vähän kerrallaan.



Rentoutus

- poistaa maitohappoja ja muita kuona-aineita
- antaa energiaa
- harjoittelun jälkeen lihakset ovat usein supistuneet, venyttely rentouttaa ja notkistaa lihaksia
- rentoutuksessa pulssi, verenpaine ja hengitystiheys laskee
- voi tuntua painon ja lämmön tuntua kehossa
- voi tuntua myös helpotusta ja vapautusta
- positiiviset tunteet, muistot tai pelkkä mielikuva harmonisoivat sydämen rytmiä
- hengitys- ja rentoutusharjoitukset auttavat esimerkiksi korkean verenpaineen sekä ahdistus- ja jännitysoireiden hoidossa
- rentoutumista voi auttaa valojen himmennys, lämmin huone ja rauhallinen musiikki
- rentoutus sopii hyvin jumpan jälkeen tehtäväksi harjoitukseksi
- rentoutus lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta ryhmässä.



Palleahengitys

- sisäänhengityksessä keuhkot täyttyvät ilmalla alas asti
- uloshengityksessä pallea ja rintakehä rentoutuu, vatsa painuu sisään
- tahdonalainen palleahengitys rauhoittaa ja auttaa rentoutumaan.

Palleahengitysharjoitus

- laita kädet pallean päälle. Pallea sijaitsee navan yläpuolella
- samalla kun hengittelet sisään ja ulos, kuvittele, että jokaisen sisäänhengityksen mukana tulee hyvää, puhdasta, ravitsevaa energiaa sisääsi ja jokaisen uloshengityksen myötä turha, tarpeeton jännitys lähtee ulos.

Hengitysharjoitus

- makaa selälläsi lattialla
- pane toinen käsi rintalastan, toinen vatsan päälle
- sulje silmäsi ja tarkkaile rintakehän ja vatsan liikkeitä. Jos vatsasi liikkuu ylös-alas hengityksen tahdissa, hengität palleahengitystä.

Ryhmänohjaaja:
muista rentouttaa myös itseäsi!

Minihengitysharjoituksia

1. Kun sinulla on hetki aikaa, vedä syvään henkeä. Kuvittele kaiken jännityksen ja stressin virtaavan ulos kehostasi ja mielestäsi uloshengityksen mukana.
2. Jännitä kaikki lihaksesi yhtä aikaa. Vedä syvään henkeä ja hengitä hitaasti ulos rentouttaen lihaksesi. Toista tämä miniharjoitus kunnes rentoudut.
3. Jännitä ja rentouta vuorotellen jokainen kehon lihas.

Lähteet: www.terveyskirjasto.fi • www.stadium.fi • www.yle.fi

Hengitysharjoituksia ja verryttelyä

Harjoitus 1

Istu ryhti suorana, hartiat rentoina. Voit rentouttaa hartioita vielä kevyellä hartiaravistelulla. Hengitä sisään nenän kautta, vedä ilmaa syvälle mahan pohjaan ja varpaan kärkiin asti. Puhalla hitaasti suun kautta ulos, keuhkot ja varpaankärjetkin tyhjiksi. Toista 3-5 kertaa. Jos silmissä mustenee, hengitä muutama kerta kevyemmin.

”Syvänhengitys”-harjoitus on hyvä tehdä jokaisen jumppatuokion aluksi. Aivot ja lihakset ”hapetetaan” ja ryhti suoritetaan. Usein vanhemmilla ihmisillä ryhti kumartuu, hartiat painuvat etukumaraan ja hengitys on pinallista, joten on hyvä muistuttaa ryhdin ja hengityksen tärkeydestä.

Harjoitus 2

Ojenna kädet vaakasuoraan sivuille ja pyöritä ranteita niin että ”allit” hyllyvät. Ravistele käsiä. Ojenna kädet uudelleen sivuille ja pyöritä käsiä olkapäistä asti. Ravistele taas käsiä. Liike kiihdyttää käsien verenkiertoa.

MUISTUTA, että jokainen nostaa kättään vain niin paljon kun jaksaa ja tuntuu hyvältä. Tekemisen pakkoa ei saa olla, pienikin liike on parempi kuin ei mitään. Ryhmän ja ohjaajan kannustus aktivoi laiskempaakin liikkujaa.

Harjoitus 3

Istu tuolilla tai seiso lattialla jalat vierekkäin, selkä suoraksi ojennettuna, kädet sivuilla rentoina roikkuen ja lähdetään marssimaan. Yks, kaks, yks, kaks... aluksi hitaasti löntystellen, pikkuhiljaa vauhtia nopeuttaen ja kävelytyylejä (taaperrus, sipsutus, tömistely, hyppely jne.) muuttaen. Samalla ohjaaja tai jokainen ryhmäläinen voi kertoilla vuorollaan tarinaa tilanteen ja esimerkiksi vuodenajan mukaan. Ole itse ohjaajana luova ja rento, niin saat ryhmän helposti mukaan ja se taas auttaa ryhmäläisiä saamaan tilanteista mahdollisimman paljon evästä elämään.

Laulaminen on hyvä hengityksen ja tahdissa pysymisen apuväline ja tuo ryhmään myös ripauksen ylimääräistä hyvää tuulta ja energiaa.

Harjoitus 4 Uintiliikkeitä istuen

Uintiliikunnan alkuun pääset mukavasti kysymällä ryhmäläisiltä minkälaisia uintitapoja on olemassa. Voit myös pyytää ryhmäläisiä ohjaamaan muistamansa uintiliikkeen koko ryhmälle.

Ota ryhmäläisten kunto huomioon. Haastellisuutta saa olla mukana, mutta tärkeintä on se, että ryhmäläinen saa onnistumisen kokemuksia.

Muista hengitys!

Sammakkouinti

Nosta sisäänhengityksellä kädet rinnalle vaakasuoraan, ojenna uloshengityksellä kädet eteen venyttäen niin kauas kuin mahdollista ja vie seuraavaksi kädet sivuille. Toista tätä liikesarjaa 5-10 kertaa ryhmäläisten kunnosta riippuen. Jos ohjaaja istuu keskellä ryhmäläisten piiriä, voi hän ojentaessaan käsiään koskettaa vuorolla jokaisen ryhmäläisen ojennettuja käsiä.

Koirauinti

Nosta kädet koukussa rinnakkain eteen. Koukista kämmenet vuorotahtiin ranteista alaspäin, vedä kädet ”koukussa” palleaan ja ojenna suoraksi eteen. Toista liikesarjaa sopivan monta kertaa. Muista ryhti!

Kissauinti

Ryhti suoraksi. Ojenna kädet rinnakkain suoraksi eteen, koukista käsivarret päällekkäin vasemman kämmenen koskettaessa oikeata kyynärpäätä ja oikean vasenta, pyöritä käsiä toistensa ympäri eteenpäin, vaihdetaan käsien pyörimissuuntaa.

Jumppatuokion päättäminen

Tartu toisia käsistä kiinni, koettele kaverin kättä ”hierustellen” (eli tunustellen ja sivellen). Nosta kädet kolme kertaa ylös ja kajauta ilmoille ”eläköön”-huudot.

Voit myös kokeilla luovasti erilaisia tekniikoita ja muita uintiliikkeitä, pidä huumoria yllä, varo hukkumasta, äläkä putoa tuolilta!

Jumppa/tuolijumppa

Liikkeet voi tehdä seisten tai istuen ryhmäläisten kunnosta riippuen.

Ryhmäläiset istuvat ringissä, ohjaaja istuu pallilla heidän keskellään ja ”pyörii” ympäri katsoen vuorotellen jokaista ryhmäläistä.

- Nosta hartiat korviin sisäänhengityksellä, laske uloshengityksellä alas.
- Ohjaajan huomautus ”mulle saa nauraa menen tullen” vapauttaa ilmapiiriin.
- Taputa käsiä vuoron perään polviin jalkoja nostellen (jos jalka nousee).
- Läiski käsillä ”ristiin” hartioihin (vasen kämmen oikealle hartialle, oikea vasemmalle).

Muista hengitys!



Tee liikkeet vain siihen saakka, kun tuntuu hyvältä.

- Aivoja virkistävä liike: laita oikea käsi vasemmalle hartialle, vasen käsi oikealle polvelle. Vaihda vasen käsi oikealle hartialle, oikea käsi vasemmalle polvelle.
- Istu ryhdikkäänä, vedä syvään sisään henkeä nenän kautta ja puhalla suun kautta kaikki ulos. Toista neljä kertaa.
- Nosta käsi sisäänhengityksellä ylös, purista ylhäällä kämmen nyrkkiin ja laske uloshengityksellä käsi alas (leiki, että kädessä on mätä tomaatti ja ruis-kauta siitä toisen naamalle). Toista neljä kertaa.
- Nosta kädet niskan taakse (jos ei saa nostettua, liikkeen voi tehdä kädet sylissä tai sivuilla roikkuen). Taivuta päätä kohti polvia, hitaasti ja alas selkää venyttäen. Muista hengitellä rauhassa. Nosta pää hitaasti ylös.
- Venyttele kissamaisesti käsiä.
- Yhtäkkiä ”rupee tuuuuleeseen, tuuleeee”, taivuta ylävartaloa sivulta toiselle.
- uidaan sammakkoa: kädet rinnan päälle, ojennetaan käsiä sisäänhengityksellä eteen suoraksi ja uloshengityksellä vaakasuoraan taakse, niin pitkälle kuin menee. Ohjaaja koskettaa käsillään (jos ylettää) jokaista vuorollaan käsiin.

Muista hengitys!



2/3 Jumppa/tuolijumppa

NOSTALGIA

JUMPPA

PROJEKTI

JUMPPA

- ”Omenavarkaissa”: kurkota vuoroin molemmilla käsillä omenaa. Laita kuvitellut omenat vuorotellen etu- ja takataskuun, heitä olan yli matoiset omenat pois ja laita osa reppuun.
- ”Iso aurinko”: selkä suoraksi ja irti selkänojasta. Sisäänhengityksellä piirrä käsillä isoa ympyrää ja läpsäytä kädet yhteen ylhäällä kaksi kertaa, uloshengityksellä laske kädet hitaasti alas.
- Kuvittele keppi käteen ja rullaa se alas nilkkoihin asti, ole vähän aikaa alasennessa ja rullaa hitaasti ylös.
- Reipasta nyrkkeilyä. Sano samalla psiuh, psiuh, psiuh...
- Ohjaaja läimäyttää jokaisen kanssa vuorollaan kämmenen vastakkain.
- Ojenna jalka eteen, pyöritä nilkkoja ensin toiseen ja sitten toiseen suuntaan. Vaihda jalkaa. Tuntuu reidessä, pohkeessa ja suupielissä.
- Istu ryhti suorana, paina toinen korva olkapäälle, anna venyä... Nosta pää hitaasti pystyyn, paina toinen korva olkapäähän ja venytä... Nosta pää hitaasti pystyyn.
- Muuta liikettä hieman; paina pää toiselle olkapäälle ja rullaa hitaasti etukautta toiselle olkapäälle.
- Nauruharjoitus: läpsi käsiä yhteen ja sano ”hoh hoh hoo” ja ”hah hah haa”. Ohjaaja pyörii vuoroin jokaisen kohdalle ja kiihdyttää vähän vauhtia.
- Taputtele lopuksi omaa kehoa kiitokseksi ja rentoutukseksi.



3/3 Jumppa/tuolijumppa

Refleksien harjoittelua pallolla

*Huolehdi ympäristön esteettömyydestä
(nurkat, kulmat ym.)!*

Ohjaaja heittää vuoron perään jokaiselle pallon ja pallo heitetään takaisin ohjaajalle. Iso rantapallo otetaan kiinni molemmilla käsillä.

Pallo heitetään jokaiselle kaksi kertaa. Refleksien harjoittaminen on tärkeää, muuten rupeavat paikat jäykistymään.



Keppijumppaa

Varmista hyvä ryhti ja ojenna selkä suoraksi. Hengitä nenän kautta sisään ja suun kautta ulos. Nosta keppi sisäänhengityksellä leuan alle ja laske uloshengityksellä syliin, toista. Niin kauan on elämää, kun on hengitystä; aivot saavat happea syvään hengitettäessä.

Hengitä sisään kepin ollessa sylissä ja ojenna uloshengityksellä keppi nilkkoihin. Nouse sisäänhengityksellä hitaasti ylös lähtöasentoon. Toista... Liike tuntuu venytyksenä selässä.

Ota kepistä alakautta kiinni ja nosta keppi nopeasti leukaan ja alas ja leukaan ja alas, kukin omaan tahtiinsa. Muista hengittää!

Nosta keppi niskan taakse, pidä siellä ja käänny katsomaan kaveria ja tervehdi häntä. Käänny hitaasti toiseen suuntaan, tervehdi kavereita ja toista sama useita kertoja.

Pidä keppi niskan takana, vedä syvään henkeä ja kumarra päätä niin alas kuin se menee, kapula auttaa. Nouse hitaasti ylös... Vie keppi sisäänhengityksellä rinnalle ja ojenna kädet uloshengityksellä vaakasuoraan eteen. Ojennettaessa käsiä eteen ohjaaja voi koskettaa jokaista vuorotellen.

Tartu kepin päistä kiinni, kuin se olisi moottoripyörän ohjaustanko ja lähde ajamaan motocrossia. Ojenna kädet suoriksi kepistä kiinni pitäen ja käänny venyttäen ensin vasempaan, sitten oikeaan. Jos kaverin naama katsoo vastaan, tervehdi häntä. Muista myös tehdä suullasi moottorin ääniä!



Pallosota

Tarvikkeet

- pikkupalloja tai hernepusseja (mielellään jokaiselle pelaajalle pari)
- yksi isompi pallo (kuntopallo, koripallo tai terapiapallo)
- maalarinteippiä keskiviivan ja rajaviivojen vetämiseen.

Tavoite

Saada iso pallo vastapuolen rajaviivan yli tai sovitun ajan kuluessa mahdollisimman lähelle vastapuolen rajaviivaa.

Pelialue

Kaksi noin viiden metrin päässä toisistaan olevaa rajaviivaa, joiden takana joukkueet ovat (istuen tuolissa/pyörätuolissa tai seisten).

Joukkueet

Jaetaan ryhmäläiset kahteen joukkueeseen. Kummallakin joukkueella on käsissään pikkupallot, joilla tähdätään keskiviivalla olevaan isompaa palloon. Pallot heitetään rajaviivan takaa. Rajaviivan ylittäneitä vastapuolen palloja/ hernepusseja saa käyttää uusintapommitukseen. Se joukkue, joka saa pallon toisen joukkueen rajan yli tai lähemmäs toisen rajaa, voittaa.



”Mielikuvitusretki metsään” –jumppa

Ohjaajan on hyvä istua rahilla piirin keskellä ja pyöriä ympäri jokaista ryhmäläistä vuorollaan kannustaen ja huomioiden.

Ryhmäläiset on hyvä saada mukaan jumppaan kyselemällä, mitä puetaan päälle?... mitä laitetaan jalkaan?... mitä otetaan mukaan evääksi? jne.

*Kerro tarinaa vapaasti, yksityiskohtaisesti -
mitä milloinkin tapahtuu ja mitä tehdään,
näyttäen itse esimerkkiä.*

- Laita vaatteet päälle, ota hattu hattuhyllyltä ja laita päähän, sitten kurkota ottamaan huivi hyllyltä.
- Laita nenäliina takataskuun ja toiseen takataskuun vähän vessapaperia
- vedä ensin toinen saapas jalkaan... ja sitten toinen (saappaat jalkaan venytellen).
- Ota evääksi kahvit ja pullat. Vedä reppu selkään, toinen hihna toiselle ja toinen toiselle olalle (läiski vasemmalla kädellä oikeaan olkapäähän ja päinvastoin).
- Lähde matkaan (muistetaan hyvä ryhti)... kävele tienviertä (reippaasti jal-koja nostellen ja käsiä heilutellen)... saavutaan polun päähän ja metsään... nosta jalkoja ylemmäs, puun rungon ollessa edessä (jalka nousee korkeam-malle)... edessä on puro (”loikkaa”, pysy kuitenkin tuolilla!)... ja puun-runko (jalka nousee korkealle)... ja iso mätäs (jalka nousee)... siirrä käsin kosteita oksia tieltä pois... missä mahdetaan ollaan... kurkkaa vasem-malle... kurkkaa oikealle... kurottele... näkykö mitään... ai, vadelmia... kurota ja nouki suuhun... kurkota... nouki... hyh mato... käärme... juokse karkuun (nopeaa paikallaan juoksua istuen)... tuolla näkyy jotain keltaista... kanttarelleja... otetaan kori esille... kurkota... herkkutatti... jne... iloa... naurua... kerää lisää kastikeaineita... istu kannon nokkaan venyttelemään... nosta kädet ylös... aurinko pilkahtelee... käännä poski aurinkoa kohti (venytä kaulaa vasemmalle ja oikealle)... vedä saappaat pois jaloista ja tuuleta jalkoja pyörittelemällä niitä auringossa... vedä saap-paat takaisin jalkaan ja heilauta reppu selkään läimäyttämällä molemmille hartioille... jatka matkaa... edessä on ryteikkö (varovaista menoa siirrel-len käsin oksia tieltä pois)... hyppää kaatuneen puun yli... (nosta jalkaa ylös, ylös)... päästiinpä yli... mätäs edessä (nosta jalkaa ylös)... taivas on harmaa... sadekuuro tulossa... oikaise ryteikön halki ja puske oikealla ja vasemmalla kädellä puskia pois tieltä samalla eteenpäin ”kävellen”... juokse loppumatka, ettet kastu... aukaise ovi ja paina se perässäsi kiinni... huh selvittiin... iloa ja naurua... Lähdetään toistekin!
- Tartu vierustovereita käsistä, nosta kädet ylös ja huuda kolme kertaa ”eläköön”!

Liikuntavihjeitä

Iloa ja voimaa liikunnasta

Seuraavaksi tilkkanen tietoa liikunnasta motivoimaan sinua ja ryhmäläisiä. Olemme havainneet hyväksi jumpata jokaisella kokoontumiskerralla. Pienikin viikoittainen liikunta kohentaa oloa, vaikkei ehkä muutoin liikkuisikaan. Ryhmässä voivat passiivisemmatkin innostua vähitellen liikkumaan ja jopa keksimään omia liikesarjoja.

Leppoisasti eteenpäin!

Liikunnan hyötyjä

- lisää elimistön verenkiertoa ja aineenvaihduntaa
- parantaa vireystilaa
- parantaa unen laatua
- vähentää aivotoiminnan ja toimintakyvyn heikkenemistä
- ikääntyneiden voimaharjoittelussa on hyvä olla sekä nopeusharjoitusta että voimaharjoitusta
- lihasmassa kasvaa jo 2-3 kk:n harjoittelulla
- hyviä lajeja ovat esim. pallopelit, keppijumppa, ja musiikkiliikunta
- jumpatessa tasapaino paranee -> saa hyvän suojan horjahdusten, kaatumisten ja liukastumisten varalta
- arkipuuhat sujuvat helpommin.

Oikea hengitys

- auttaa kehoa käyttämään enemmän voimaa ->jaksaa paremmin
- lihakset eivät jännitä, josta tekniikka kärsisi
- hengitä ulos liikkeen vaativan osan aikana
- hengitä sisään liikkeen paluuosalla
- kun hengästyttää ja nousee hiki, muista, että kuntosi nousee -> muista lisätä räsitusta!

Lämmittely

- keho valmistautuu liikuntaan -> vammautumisriski pienenee
- lihasten lämpötila nousee -> joustavuus lisääntyy ja veri kulkeutuu työskentelevään lihakseen paremmin.

Venyttely

- lisää notkeutta
- venytä lihasta rauhallisesti ja pitkään, ainakin 20 sekuntia
- älä riuhdo -> revähdyksivaara
- pyydä ryhmäläisiä kuuntelemaan kehoaan venytellessään. Venyttäminen aiheuttaa ”mukavaa” kipua lihaksissa, mutta se ei saa tuntua nivelissä kipuna. Hengittäminen syvään ja rauhallisesti auttaa venytyksessä (niin kuin jumpassa yleensä)
- älä venyttele kylmiä lihaksia!

Lue lisää venyttelystä esim. seuraavilta sivuilta:

<http://www.fysika.fi/venytys.pdf>

<http://www.kotinet.com/timo.haapajoki/Venyttely.htm>

Lihaskunnan kohotusta (tietoisku aiheesta)

- rasvakudos vähenee -> kasvattaa lihasmassaa, joka kiihdyttää aineenvaihduntaa
- luusto tihenee -> osteoporoosin vaara vähenee
- jaksaminen paranee
- ryhti kohenee
- lihastasapaino vahvistuu
- lonkkamurtuman mahdollisuus pienenee.

Hyvä tekniikka tehostaa tuloksia. Liiku mielellään 3-5 kertaa viikossa ainakin 30-45 min. kerrallaan. Sykkeen kasvattaminen kohottaa kuntoa ja polttaa kaloreita.

Sykkeiden mittaus

- lasketaan kaulalta tai valtimolta
- laske syke 15 sekunnin ajalta ja kerro neljällä
- maksimisyke: $205 - (\text{ikä} \div 2)$. Esim. 40-vuotiaan keskimääräinen maksimisyke on $205 - 20 = 185$ lyöntiä/min.

Kevyessä, pitkäkestoisessa, hidaskäyttöisessä liikunnassa keho käyttää ravinnokseen ensisijaisesti rasvaa. Sopii toipilaille ja heille, jotka eivät ole aiemmin harrastaneet liikuntaa tai aloittavat tauon jälkeen. Sykealue on 50-60 % maksimisykkeestä.

Peruskestävyys harjoittelu on kohtuukuormittavaa, jossa sykealue on 60-70% maksimisykkeestä. Keho käyttää ravinnokseen rasvahappoyhdisteitä -> sykkeen noustessa elimistö käyttää hiilihydraatteja. Sopii laihduttajille.

Aerobinen harjoittelu kehittää sydäntä, hengityselimiä ja yleistä kestävyyttä harjoittelun aikana -> kehon kyky kuljettaa happea lihaksille ja hiilidioksidia pois paranee. Sopii heille, joilla on jo riittävä peruskunto ja haluavat kehittyä nopeasti ja tehokkaasti. Syke 70-80% maksimisykkeestä.

Lisää tietoa liikunnasta ja sykkeestä esim. osoitteesta:

<http://www.tohtori.fi>

***Käytä kaikkia lihasryhmiä,
se auttaa välttämään nivelkipuja!***

Hyvät vatsalihakset tukevat selkää.

Loppuvenyttely

- valmistaa elimistöä liikunnan loppumiseen
- nopeuttaa raskuudesta palautumista
- palauttaa elimistön lähelle lepotasoa (syke laskee 10-20 sykettä lepotason yläpuolelle)
- Huom! äkillisesti päätetty harjoitus ilman venyttelyä voi aiheuttaa epämiellyttävää oloa tai jopa sydän- tai astma-kohtauksen.

Lämmittely

- pyörittele hartioita ja käsivarsia, tee uintiliikkeitä yms. paikallaan kävelen. Nosta jalkoja korkeammalle ja korkeammalle, ojenna nilkkaa... pidä iloinen tunnelma, kerro tarinoita, mokaa...
- tuolijumpassa liikkeitä tehdään istuen.

Venyttelyä

- taivuta päätä hitaasti ja kevyesti kohti toista olkapäätä
- taivuta pää toiselle olkapäälle
- taivuta pää rinnalle, voit tehostaa liikettä laittamalla kädet takaraivolle painoksi
- ojenna toinen käsi suoraksi rinnan yli, voit painaa toisella kädellä olkavartta
- tee toisella käsivarrella sama venytys
- ojenna käsivarsi suoraksi eteen kämmen alaspäin, koukista ranteesta alaspäin, tehosta liikettä auttamalla toisella kädellä
- tee sama venytys toisella käsivarrella
- ojenna käsivarsi suoraksi kämmen alaspäin, koukista ranteesta kämmentä ylöspäin, auta toisella kädellä
- tee sama venytys toisella käsivarrella
- nosta oikea käsivarsi ylös, taivuta vartaloa vasemmalle, venytä kylkeä
- tee sama vasemmalla kädellä
- seiso suorana jalat pienessä haara-asennossa, taivuta vartaloa eteenpäin selkä koukistettuna, kädet roikkuen lattiaan, laske hitaasti esim. 20:een, nouse nikama nikamalta rauhallisesti lähtöasentoon
- ota pöydästä tai seinästä tukevasti kiinni toisella kädellä ja ota toisella kädellä samanpuoleisen jalan nilkasta kiinni ja venytä varoen reiden etulihasta
- tee sama toisella jalalla
- tuolijumpassa venyttelyt tehdään istuen.

Ilmaiset venyttelyohjeet voi printata osoitteesta:

<http://www.fysika.fi/venytys.pdf>

Liiharjoittelua

1. Vatsa ja pakarot ”tiukaksi”

- istu tuolin reunalla
- tartu käsillä tuolin reunasta
- paina jalkapohjat lattiaan
- pidä vatsa kireällä
- pidä selkä suorana
- nosta pakarot hitaasti tuolilta
- laske pakarot hitaasti tuolille
- toista sarja.

2. Hauikset hölskymättömiksi

- ojenna käsivarret suoraksi eteen tai/ja sivulle
- koukista ja ojenna käsivarsia joko vuorotellen tai yhtä aikaa
- ½-litran vesipullot tai muut painot tehostavat liikettä
- muista hengittää!

3. Nyrkkeillen kuntoon

- mielikuvittele eteesi nyrkkeilysäkki tai iso pallo
- nyrkkeile mielikuvitussäkin tai -pallon kanssa
- puuskahda hengitys ulos jokaisella iskulla tai pidä muuten vain ääntä, jolloin muistat hengittää.

4. Selkäjumppa

- istu ryhdikkäänä tuolissa jalat tukevasti lattiassa
- kurkota selkä köyryssä mahdollisimman pitkälle, työntäen käsiä jalkojen välistä tuolin alle. Laske esim. 20:een. Muista hengittää!
- nouse rauhallisesti nikama nikamalta ylös alkuasentoon
- vedä lapaluita mahdollisimman lähelle toisiaan.

5. Niska- ja hartiajumppa

- istu tuolissa
- laita kädet niskan taakse ja vedä kyynärpäitä taaksepäin
- työnnä rintakehää eteen
- paina lapaluut yhteen
- nojaa taaksepäin tuolissa.

Kertauksen vuoksi:

- liikunta lisää elimistön verenkiertoa ja aineenvaihduntaa
- liikkumattomuus vähentää luumassaa ja sen lujuutta
- luustoa vahvistaa sellainen liikunta, jossa liikkuja kannattelee omaa painoaan
- lihasvoima lisääntyy, kun tehdään suurella kuormalla harvoja toistoja
- lihaskestävyys lisääntyy, kun käytetään pientä kuormaa ja monia toistoja
- rentoutuminen ja hengitys helpottavat lihaskipua, koska lihasten verenkierto ja hapensaanti normalisoituu
- liikuntarajoitteiset ja masentuneet tarvitsevat yksinkertaisia liikuntaohjelmia
- selkä vahvistuu sekä vatsa- että selkälihaksia vahvistamalla
- hyvä tuoli, kengät ja vuode ovat erittäin tärkeitä hyvinvoinnin kannalta.

Yritä saada liikkuminen ja jumppa mielekkääksi, iloiseksi asiaksi. Älä syyllistä tai painosta, niin myös masentunut ja liikuntarajoitteinen jaksaa kiinnostua siitä, ja jaksaa liikkua säännöllisesti, jolloin mieliala ja kunto nousevat ja jaksaa paremmin elää.

***Huomioi ja arvosta
hyötyliikuntaa ja arkiaskareiden
merkitystä!!!***

Lähde:

Iivanainen, Jauhiainen, Pikkarainen: Hoitamisen taito.

Jenni Rivet: Kunto-ohjelma/ Energiaa/ Kuntoon, kiinteäksi, naiselliseksi

Friskis & Svettis: Lihaskuntojumppa/ selkäjumppa

Liitteet