

## JUMPPAOHJEITA KOTIIN

Hei!

On tärkeää liikkua päivittäin, jotta toimintakyky pysyy hyvänä. Liikunnan avulla voit ennaltaehkäistä sairauksia ja kuntoutua niistä. Monipuolisesti liikkuen ehkäiset myös kaatumisia. Yli 65-vuotiaille suositellaan lihasvoiman, tasapainon ja liikkuvuuden harjoittamista 2 kertaa viikossa. Tässä esitteessä on sinulle kotijumppa tähän tarkoitukseen.

Liikuntasuosituksessa suositellaan lisäksi reipasta liikuntaa (esim. kävelyä, pyöräilyä) ainakin 2,5 tuntia viikossa niin, että pystyt puhumaan hengästymisestä huolimatta. Vaihtoehtoisesti voit liikkua 1 tunti 15 minuuttia viikossa vähän rasittavammin. (Lähde: UKK-instituutti, 05.04.2020)

Voit jakaa liikuntamäärän useaan osaan viikon ajalle. Muista myös puuhailla kotiaskareiden ja ulkoilun parissa. Pidä liikkumistaukoja paikallaanolon vastapainoksi aina, kun voit.

Tee jumppaohjeen liikkeitä 10-12 kertaa, oman kuntosi mukaan.

Pidä huoli turvallisuudestasi: laita jumpassa tarvittava tuoli seinää vasten, jotta se pysyy hyvin paikallaan. Ota aina tarvittaessa tukea seinästä, pöydästä tai muusta tuesta. Hyviä jumppahetkiä!

## Lämmittelyliikkeet:

Kävele reippaasti polvia nostellen.  
Käsivarret heiluvat mukana.



Seiso paikallasi. Heiluttele käsivarsia  
vuorotahtiin eteen ja taakse kuin  
hiihtäessä. Jousta polvista.



Kuvittele kannattelevasi palloa. Tee  
pallolla isoa ympyrää vartalon edessä.

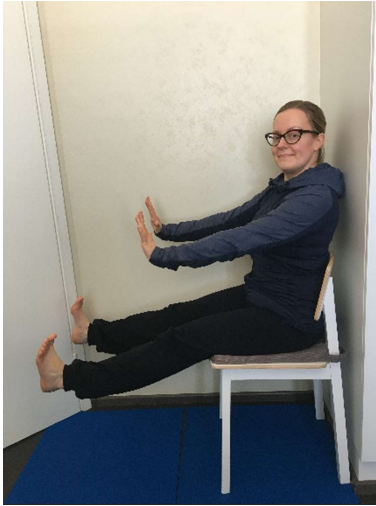


Seiso oikea jalka edessä. Vedä vasenta  
kyynärpäätä selän taakse kuin  
ruohonleikkuria käynnistäessä.  
Vaihda asento toisin päin ja toista  
toiselle puolelle.



## Istuen tehtävät liikkeet:

Ojentele ja koukistele nilkkoja ja ranteita. Voit myös pyöritellä niitä.



Ojenna jalkoja vuorotellen polvesta suoraksi. Pidä jalkaa aina hetken suorana ennen kuin lasket sen alas.



Laita sormet olkapäille ja pyöritä kyynärpäillä isoa ympyrää ensin yhteen suuntaan ja sitten toiseen suuntaan.



Laita käsivarret rinnalle ristiin. Jännitä vatsalihaksia ja kallista ylävartaloa suoralla selällä eteen alas. Pidä keskivartalo jämmäkkänä ja ojenna itsesi takaisin pystyyn.



Ota kiinni tuolin reunoista. Kohota itseäsi käsien avulla niin, että takapuoli irtoaa tuolista. Pidä hartiat alhaalla liikkeen aikana.



Kurota vuorotellen yhdellä kädellä ylös. Katse voi seurata kättä. Palauta alas ja toista toiselle puolelle.



Tuolilta ylös nousu:

- a) Istu tukevasti, jalat lantion leveydellä. Pidä polvet jalkaterien kanssa samalla linjalla eli erillään toisistaan koko liikkeen ajan.

Kallista aluksi ylävartaloa eteenpäin niin, että takapuoli irtoaa tuolista.



- b) Ponnista sitten seisomaan. Ojenna lantio jännittämällä pakaroitia.

Laskeudu jarrutellen istumaan ja nouse taas reippaasti ylös.



## Seisten tehtävät liikkeet:

Nouse vuorotellen varpaille ja kantapäille. Pidä nilkat jämäkkänä ja suoraan eteenpäin.



Seiso yhdellä jalalla mahdollisimman pitkään. Tee sama harjoitus toisella jalalla. Pidä tuki lähellä, jotta saat siitä tarvittaessa kiinni.



Jännitä tukijalan pakaraa ja vie toista jalkaa suorana sivulle. Pidä nilkka koukussa ja jalkaterä eteenpäin. Laske jalka alas. Toista toisella jalalla.



Jännitä vatsalihaksia ja vie toista jalkaa suorana taakse. Ylävartalo voi kallistua hieman eteenpäin. Älä päästä selkää notkolle. Palauta jalka alas. Toista toisella jalalla.



## Liikkuvuuden lisääminen venyttelyillä:

Nojaa käsivarrella saman puolen reiteen ja vie vapaa käsivarsi pään ylle. Tunne venytys alaselässä, kyljessä ja käsivarressa. Toista toiselle puolelle.



Tuo toinen käsivarsi vartalon eteen ja ”halaa” sitä itseäsi vasten. Tunne venytys hartian takaosissa. Toista toiselle puolelle.



a) Avaa käsivarret taakse, pidä kämmenet ylöspäin. Tunne venytys rintakehässä ja käsivarsissa.



b) Pyöristä yläselkää ja vie kämmenselät yhteen. Tunne venytys yläselässä.



Vie toinen jalka eteen nilkka koukussa. Kallista ylävartalo jalan päälle. Tunne venytys reiden takaosissa. Toista toiselle puolelle.



Vie toinen jalka taakse ja paina kantapäätä lattiaan. Nojaa vartalolla eteenpäin tuesta kiinni pitäen. Tunne venytys takana olevan jalan pohkeessa. Toista toiselle puolelle.



Istu poikittain tuolilla. Anna ulomman jalan tipahtaa reunan yli. Jännitä vatsalihaksia ja kippaa lantiota niin kuin ”häntä tulisi koipien väliin”. Tunne venytys reiden etupuolella ja yläosissa. Toista toiselle puolelle.



Istu niin, että jalat ja lantio ovat suoraan eteenpäin. Kierrä ylävartaloa ja päätä hellävaroen sivulle ja kurkkaa olan yli. Palaa hitaasti keskelle. Toista toiselle puolelle.



Hienoa! Ota lopuksi vielä rentoutushetki: istu hetki rauhassa tai ota vaikka päivänokoset.