

VÄLINEET: Tuoli ja sukkakäärö/tarrapaino

Aloita liikuntatuokiosi reippaalla marssilla seisten tai istuen ja anna käsien heilahtaa mukana.

Istu tuolilla tukevasti. Ota tarvittaessa käsituki tuolin reunoista. Laita sukkakäärö tai tarrapaino nilkkojen väliin. Jännitä pakarot ja vatsanseutu ja ojenna jalat eteen. Koukista jalat hitaasti alas. Tee liike 10–15 kertaa (=sarja). Voimien karttuessa toista sarja pienen tauon jälkeen uudelleen. Pidä selkä suorana koko liikkeen ajan.

Lopeta liikuntatuokiosi rauhallisiin venytyksiin istuen tai seisten. Anna hengityksen kulkea vapaasti venytysten aikana.

Helpotat liikettä tekemällä sen ilman sukkakääröä/tarrapainoa.

Vaikeutat liikettä tekemällä sen ilman käsien tukea ja valitsemalla painavamman tarrapainon.

Liike vahvistaa alavartalon lihasvoimaa, erityisesti polvien ojennusta. Sitä tarvitset noustessasi tuolista ylös, ojentautuessasi seisoma-asentoon ja kävellessäsi.



Ikäinstituutti



VOIMAA VANHUUTEEN
lääkkäiden terveysliikuntaohjelma

Liikkumiskykyä voidaan säilyttää ja parantaa voima- ja tasapainoharjoittelulla sekä ulkoilulla. Harjoittelu vaatii myös kunnon ruokaa. Liha, kala, kananmunat ja pavut ovat lihasten rakennusaineita. Marjat ja kasvikset piristävät mieltä ja kehoa. Juothan päivässä 5–8 lasillista vettä, maitoa tai piimää. Mukavaa päivää!

VÄLINEET: Tuoli ja käsine

Aloita liikuntatuokiosi reippaalla marssilla seisten tai istuen ja anna käsien heilahtaa mukana.

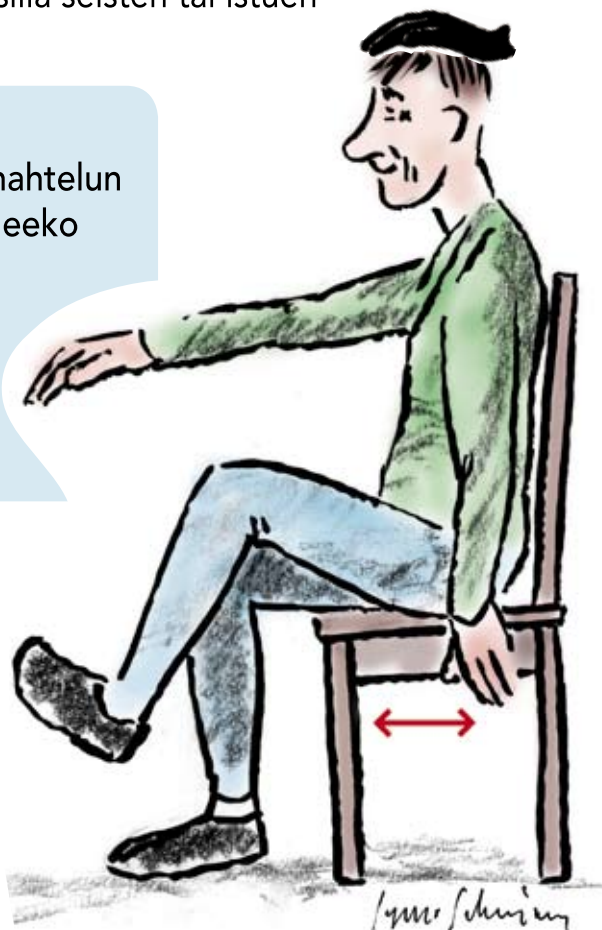
Istu tuolissa tukevasti, kädet sivuilla. Keinahtele puolelta toiselle. Siirry keinahtelun avulla tuolissa eteen ja taaksepäin. Tuleeko mieleesi vaikkapa tuttu valssi, joka rytmittäisi mukavasti liikettä? Säilytä hyvä ryhti koko liikkeen ajan. Kokeile, pysykö käsine pääsi päällä 'aallokossa'?

Lopeta liikuntatuokiosi rauhallisiin venytyksiin istuen tai seisten. Anna hengityksen kulkea vapaasti venytysten aikana.

Helpotat liikettä pitämällä käsillä kiinni tuolin reunoista.

Vaikeutat liikettä keinahtelemalla jalat suorina tai toteuttamalla liikkeen lattialla istuen.

Liike vahvistaa kylkilihaksia ja parantaa alaselkäsi liikkuvuutta. Tämä liike vaikuttaa kävelysi joustavuuteen ja rytmikkyyteen.



VOIMAA VANHUUTEEN
Iäkkäiden terveysliikuntaohjelma

Liikkumiskykyä voidaan säilyttää ja parantaa voima- ja tasapainoharjoittelulla sekä ulkoilulla. Harjoittelu vaatii myös kunnon ruokaa. Liha, kala, kananmunat ja pavut ovat lihasten rakennusaineita. Marjat ja kasvikset piristävät mieltä ja kehoa. Juothan päivässä 5–8 lasillista vettä, maitoa tai pöimää. Mukavaa päivää!

VÄLINEET: Tuoli

Aloita liikuntatuokiosi reippaalla marssilla seisten tai istuen ja anna käsien heilahtaa mukana.

Istu tuolilla, kädet puuskassa vartalon edessä. Vie polvi ja vastakkainen kyynärpää toisiaan kohti. Tee sama toisin päin. Toista liikettä 8–12 kertaa molemmin päin (=sarja). Pidä tauko ja tee toinen sarja. Ojennu hyvään ryhtiin jokaisen kierron jälkeen.

Lopeta liikuntatuokiosi rauhallisiin venytyksiin istuen tai seisten. Anna hengityksen kulkea vapaasti venytysten aikana.

Helpotat liikettä irrottamalla kädet puuskasta. Kosketa polvennoston aikana vastakkaisella kädellä jalan ulkoreunaa.

Vaikeutat liikettä kopauttamalla kyynärpään ja polven yhteen kaksi kertaa ennen vaihtoa.

Liike vahvistaa vinoja vatsalihaksia ja lisää liikkuvuutta selkääsi. Vahva keskivartalo auttaa hyvän ryhdin ja tasapainon ylläpitämistä esimerkiksi kävelyn aikana.



VÄLINEET: Tuoli

Aloita liikuntatuokiosi reippaalla marssilla seisten tai istuen ja anna käsien heilahtaa mukana.

Istu tuolilla, jalkapohjat lattialla ja kädet reisillä. Kurkista olkapään yli vuorotellen molemmilta puolilta taaksesi. Kosketa kädelläsi tuolin selkänöjää. Toista liikettä 10 kertaa (=sarja). Pidä tauko ja tee toinen sarja. Kurkistuksen aikana toinen pakara voi kohota vähän tuolista.

Lopeta liikuntatuokiosi rauhallisiin venytyksiin istuen tai seisten. Anna hengityksen kulkea vapaasti venytysten aikana.

Helpotat liikettä pitämällä kädet reisillä koko liikkeen ajan.

Vaikeutat liikettä sulkemalla silmäsi kierron aikana.

Pään ja vartalon kiertoliikkeet lisäävät liikkuvuutta selkärangassa ja helpottavat katsomista oikealle ja vasemmalle esim. kotiaskareissa ja liikenteessä. Liikkeet auttavat myös tasapainon säilyttämisessä.



Liikkumiskykyä voidaan säilyttää ja parantaa voima- ja tasapainoharjoittelulla sekä ulkoilulla. Harjoittelu vaatii myös kunnon ruokaa. Liha, kala, kananmunat ja pavut ovat lihasten rakennusaineita. Marjat ja kasvikset piristävät mieltä ja kehoa. Juothan päivässä 5–8 lasillista vettä, maitoa tai pöimää. Mukavaa päivää!

VÄLINEET: Tuoli ja omena, lisäksi pöytä/tyyny (helpotetussa/vaikeutetussa liikkeessä)

Aloita liikuntatuokiosi reippaalla marssilla seisten tai istuen ja anna käsien heilahtaa mukana.

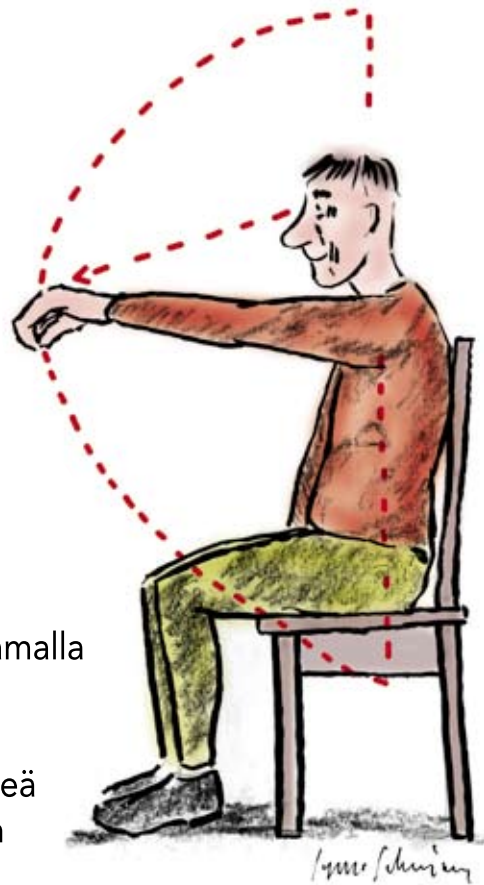
Istu tuolilla, kädet reisillä. Kurkota kädellä ´omenoita puusta´ vuorotellen etukautta ja sivukautta. Seuraa katseella käden liikettä ylös ja alas. Kädessä oleva omena auttaa katseen kohdentamisessa. Kurkottele 3–5 kertaa molemmilla käsillä. Pidä välillä tauko. Säilytä hyvä ryhti koko liikkeen ajan.

Lopeta liikuntatuokiosi rauhallisiin venytyksiin istuen tai seisten. Anna hengityksen kulkea vapaasti venytysten aikana.

Helpotat liikettä istumalla lähellä pöytää ja ottamalla kädellä tukea pöydästä.

Vaikeutat liikettä istumalla tyynyn päällä. Pehmeä alusta on epävakaampi ja liikkeen suorittaminen vaatii enemmän vartalon hallintaa.

Liike parantaa olkanivelten liikkuvuutta. Monet arkiaskareet, kuten kupin kurkottaminen astiakaapista tai hatun ottaminen naulakon ylähylyltä helpottuvat. Lisäksi katseen suuntaaminen ylös ja alas harjoittaa tasapainoa.



Ikäinstituutti



VOIMAA VANHUUTEEN
lääkkäiden terveysliikuntaohjelma

Liikkumiskykyä voidaan säilyttää ja parantaa voima- ja tasapainoharjoittelulla sekä ulkoilulla. Harjoittelu vaatii myös kunnon ruokaa. Liha, kala, kananmunat ja pavut ovat lihasten rakennusaineita. Marjat ja kasvikset piristävät mieltä ja kehoa. Juothan päivässä 5–8 lasillista vettä, maitoa tai piumää. Mukavaa päivää!

VÄLINEET: Tuoli, lisäksi matala rahi (helpotetussa liikkeessä)

Aloita liikuntatuokiosi reippaalla marssilla seisten tai istuen ja anna käsien heilahtaa mukana.

Istu tuolilla, kädet reisillä.

Kumarru eteen ja kurkota käsillä toista jalkaa kohti kuin sitoisit kengän nauhat. Ojenna kädet ylös 'ylähyllyltä kengän nauhoja etsien'. Tee liikettä 10 kertaa kurkottaen vuorotellen oikean ja vasemman jalan puoleen. Suorita liikkeet rauhallisesti ja kuuntele tuntemuksiasi liikkeen aikana.

Lopeta liikuntatuokiosi rauhallisiin venytyksiin istuen tai seisten. Anna hengityksen kulkea vapaasti venytysten aikana.

Helpotat liikettä nostamalla jalan matalalle rahille.

Vaikeutat liikettä seuraamalla katseellasi käsien liikkeitä alas ja ylös.

Liike parantaa selän ojennusvoimaa ja ryhtiä. Sukkien pukeminen ja kenkien laittaminen jalkaan helpottuvat. Tasapaino harjaantuu, jos seuraat katseella liikettä.



VÄLINEET: Pöytä, tuoli ja pyyhe

Aloita liikuntatuokiosi reippaalla marssilla seisten tai istuen ja anna käsien heilahtaa mukana.

Istu tuolilla pöydän ääressä, kädet pöydällä pyyhkeen päällä. Vie käsiä kurkottaen laajasti eteen, oikealle ja vasemmalle kuin ´pölyjä pöydältä pyyhkien´. Ojenna välillä selkäsi suoraksi. Toista liikettä 5–10 kertaa. Hengitä ulos kurkotuksen aikana ja sisään ojentautumisen aikana.

Lopeta liikuntatuokiosi rauhallisiin venytyksiin istuen tai seisten. Anna hengityksen kulkea vapaasti venytysten aikana.

Helpotat liikettä suorittamalla ´pölyn pyyhkimisen´ ensin toisella kädellä, toisen käden tukeutuessa pöytään tai tuoliin.

Vaikeutat liikettä suorittamalla liikkeen seisten.

Liike parantaa olkanivelten liikkuvuutta. Monet arkiset askareet, kuten vuoteen sijaaminen ja pöydän pyyhkiminen, helpottuvat.



Liikkumiskykyä voidaan säilyttää ja parantaa voima- ja tasapainoharjoittelulla sekä ulkoilulla. Harjoittelu vaatii myös kunnon ruokaa. Liha, kala, kananmunat ja pavut ovat lihasten rakennusaineita. Marjat ja kasvikset piristävät mieltä ja kehoa. Juothan päivässä 5–8 lasillista vettä, maitoa tai piimää. Mukavaa päivää!

VÄLINEET: Tuoli, lisäksi pöytä tai tuoli (helpotetussa liikkeessä)

Aloita liikuntatuokiosi reippaalla marssilla seisten tai istuen ja anna käsien heilahtaa mukana.

Istu tuolilla, kädet sylissä.

Keinu tuolissa eteen-taakse. Ojenna välillä selkä suoraksi, kiinni selkänojaan. Keinuu 12 kertaa luetellen samalla esimerkiksi kuukaudet (tammi – kuu, helmi – kuu...). Siirrä eteen keinuessasi riittävästi painoa jaloille. Takamus voi nousta tuolista. Hidastele vauhtia keinuessasi taaksepäin.

Lopeta liikuntatuokiosi rauhallisiin venytyksiin istuen tai seisten. Anna hengityksen kulkea vapaasti venytysten aikana.

Helpotat liikettä tukeutumalla käsillä edessäsi olevaan pöytään tai tuoliin.

Vaikeutat liikettä katsomalla sivulle keinuessasi eteen ja palauttamalla katseen eteen-päin keinuessasi taakse.



Liike vahvistaa reisilihaksia. Seisomaan nousu ja istuutuminen helpottuvat. Tasapaino harjaantuu, kun katseen suuntaa vaihdellaan.

Liikkumiskykyä voidaan säilyttää ja parantaa voima- ja tasapainoharjoittelulla sekä ulkoilulla. Harjoittelu vaatii myös kunnon ruokaa. Liha, kala, kananmunat ja pavut ovat lihasten rakennusaineita. Marjat ja kasvikset piristävät mieltä ja kehoa. Juothan päivässä 5–8 lasillista vettä, maitoa tai piimää. Mukavaa päivää!

VÄLINEET: Tuoli, lisäksi pöytä (helpotetussa liikkeessä)

Aloita liikuntatuokiosi reippaalla marssilla seisten tai istuen ja anna käsien heilahtaa mukana.

Istu tuolilla, kädet sylissä. Nouse istumasta seisomaan. Kallista ylävartaloa riittävästi eteen seisomaan nousun onnistumiseksi. Istuudu mahdollisimman hitaasti.

Lopeta liikuntatuokiosi rauhallisiin venytyksiin istuen tai seisten. Anna hengityksen kulkea vapaasti venytysten aikana.

Helpotat liikettä keinumalla muutaman kerran eteen- taakse ennen ojentautumista seisomaan ja tukeutumalla edessä olevaan pöytään.

Vaikeutat liikettä pitämällä kädet sivuilla ja nousemalla mahdollisimman nopeasti uudelleen seisomaan heti, kun tunnet istuutuesasi tuolin pinnan.

Liike harjoittaa reisilihasten voimaa sekä helpottaa istumasta seisomaan nousua ja portaissa kävelyä.



Liikkumiskykyä voidaan säilyttää ja parantaa voima- ja tasapainoharjoittelulla sekä ulkoilulla. Harjoittelu vaatii myös kunnon ruokaa. Liha, kala, kananmunat ja pavut ovat lihasten rakennusaineita. Marjat ja kasvikset piristävät mieltä ja kehoa. Juothan päivässä 5–8 lasillista vettä, maitoa tai piiää. Mukavaa päivää!

VÄLINEET: Tuoli tai pöytä

Aloita liikuntatuokiosi reippaalla marssilla seisten tai istuen ja anna käsien heilahtaa mukana.

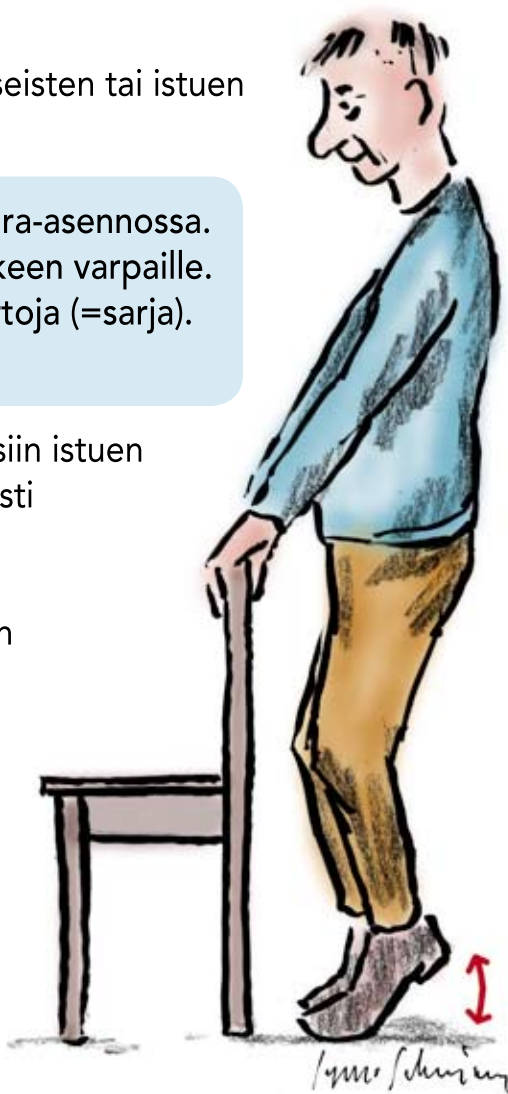
Seiso tuolin takana selkä suorana, jalat haara-asennossa. Kyykisty polvia notkistaen ja nouse sen jälkeen varpaille. Ojentaudu hyvään ryhtiin. Toista useita kertoja (=sarja). Pidä tauko ja tee sarja uudelleen.

Lopeta liikuntatuokiosi rauhallisiin venytyksiin istuen tai seisten. Anna hengityksen kulkea vapaasti venytysten aikana.

Helpotat liikettä tukeutumalla käsillä tuoliin tai pöytään.

Vaikeutat liikettä kyykistymällä alemmaksi ja nousemalla korkeille varpaille.

Liike harjoittaa jalkojen lihasvoimaa ja nilkkojen liikkuvuutta sekä parantaa tasapainoa. Liikkuminen epätasaisessa maastossa, esimerkiksi pihalla tai kivikkaisilla kaduilla, helpottuu.



Ikäinstituutti



VOIMAA VANHUUTEEN
iäkkäiden terveysliikuntaohjelma

Liikkumiskykyä voidaan säilyttää ja parantaa voima- ja tasapainoharjoittelulla sekä ulkoilulla. Harjoittelu vaatii myös kunnon ruokaa. Liha, kala, kananmunat ja pavut ovat lihasten rakennusaineita. Marjat ja kasvikset piristävät mieltä ja kehoa. Juothan päivässä 5–8 lasillista vettä, maitoa tai piimää. Mukavaa päivää!

VÄLINEET: Tuoli

Aloita liikuntatuokiosi reippaalla marssilla seisten tai istuen ja anna käsien heilahtaa mukana.

Seiso tuolin vieressä. Ota tukea toisella kädellä. Ota toisella jalalla askel eteenpäin, 'ojan yli' ja palaa takaisin lähtöasentoon. Toista askel toisella jalalla. Toista molemmilla jaloilla vuorotellen 10 kertaa. Vie koko kehon paino ojan ylittäneelle jalalle. Pidä hyvä ryhti liikkeen suorittamisen aikana.

Lopeta liikuntatuokiosi rauhallisiin venytyksiin istuen tai seisten. Anna hengityksen kulkea vapaasti venytysten aikana.

Helpotat liikettä lyhentämällä askelta ('erittäin kapea oja').

Vaikeutat liikettä pidentämällä askelta ('leveä oja'), keventämällä tukea tuolista sekä nopeuttamalla askellusta.

Liike harjoittaa turva-askeleiden ottamista eteen ja taakse. Näiden nopea onnistuminen horjahdustilanteissa voi estää kaatumisen.



12 SIVUTTAIN KIVELTÄ KIVELLE

Kunnon eväät

VÄLINEET: Tuoli tai pöytä (helpotetussa liikkeessä)

Aloita liikuntatuokiosi reippaalla marssilla seisten tai istuen ja anna käsien heilahtaa mukana.

Seiso jalat vierekkäin tuolin tai pöydän edessä. Ota askel sivulle ´tasaisen kiven päälle´ ja tuo toinen jalka viereen. Ota uusi askel takaisin ´toisen kiven päälle´. Tee 20 sivuaskelta puolelta toiselle reippaaseen tahtiin. Siirrä koko kehon paino ´kivelle´ sivulle astuessasi.

Lopeta liikuntatuokiosi rauhallisiin venytyksiin istuen tai seisten. Anna hengityksen kulkea vapaasti venytysten aikana.

Helpotat liikettä ottamalla tukea käsillä tuolista tai pöydästä.

Vaikeutat liikettä astuessasi ´kiveltä kivelle´ silmät kiinni. Ota tukea tuolista tai pöydästä.

Liike harjoittaa turva-askeleita sivulle. Äkkinäisissä horjahdustilanteissa ne voivat estää kaatumisen.



13 METSÄSSÄ TAI SUOLLA KÄVELLEN

Kunnon eväät

VÄLINEET: Tuoli

Aloita liikuntatuokiosi reippaalla marssilla seisten tai istuen ja anna käsien heilahtaa mukana.

Seiso tuolin takana tai sivulla, selkänoja itseesi päin. Jalat pienessä haara-asennossa. Kävele paikalla polviasia nostellen kuin ´metsässä tai suolla pehmeässä, upottavassa sammalikossa´. Ota 20 raskasta askelta. Nosta polvi mahdollisimman korkealle ja pidä selkä suorana.

Lopeta liikuntatuokiosi rauhallisiin venytyksiin istuen tai seisten. Anna hengityksen kulkea vapaasti venytysten aikana.

Helpotat liikettä tekemällä polvennostot ottaen tukea selkänojasta.

Vaikeutat liikettä sulkemalla silmäsi. Ota tukea tuolin selkänojasta.

Liike parantaa tasapainoa ja lonkan koukistumista. Helpottaa esteiden, kuten kynnysten, kivien ja risujen ylitystä.



Liikkumiskykyä voidaan säilyttää ja parantaa voima- ja tasapainoharjoittelulla sekä ulkoilulla. Harjoittelu vaatii myös kunnon ruokaa. Liha, kala, kananmunat ja pavut ovat lihasten rakennusaineita. Marjat ja kasvikset piristävät mieltä ja kehoa. Juothan päivässä 5–8 lasillista vettä, maitoa tai piimää. Mukavaa päivää!

VÄLINEET: Tuoli tai pöytä, käsine

Aloita liikuntatuokiosi reippaalla marssilla seisten tai istuen ja anna käsien heilahtaa mukana.

Seiso selkä suorana tuolin tai pöydän takana. Vie vuorotellen oikea ja vasen jalka sivulle ylös. Tee yhteensä 20 heilautusta. Säilytä hyvä ryhti ylävartalossa. Varmista se kokeilemalla, pysyisikö käsine pääsi päällä liikkeen aikana.

Lopeta liikuntatuokiosi rauhallisiin venytyksiin istuen tai seisten. Anna hengityksen kulkea vapaasti venytysten aikana.

Helpotat liikettä ottamalla käsillä tukea tuolista tai pöydästä.

Vaikeutat liikettä tekemällä heiluriliikkeet ensin toisella jalalla 10 kertaa, sitten toisella jalalla 10 kertaa.

Liike harjoittaa lonkkaniveliä ympäröiviä lihaksia. Ne tukevat lantiota kävelyn aikana.



VÄLINEET: Tuoli tai pöytä, käsine

Aloita liikuntatuokiosi reippaalla marssilla seisten tai istuen ja anna käsien heilahtaa mukana.

Seiso tuolin tai pöydän takana, ota tukea käsillä. Potkaise kantapäällä takanasi olevaa kuviteltua palloa ja laske jalka toisen viereen. Toista potku 10 kertaa. Tee sama toisella jalalla. Pidä polvi suorana potkun aikana. Hyvän ryhdin varmistamiseksi voit kokeilla, pysyisikö käsine pääsi päällä liikkeen aikana?

Lopeta liikuntatuokiosi rauhallisiin venytyksiin istuen tai seisten. Anna hengityksen kulkea vapaasti venytysten aikana.

Helpotat liikettä liu'uttamalla jalkaa lattiaa pitkin kohottamatta sitä lattiasta.

Vaikeutat liikettä toistamalla 10 potkua yhtäjaksoisesti samalla jalalla niin, ettet laske jalkaa lattiaan potkujen välillä.

Liike harjoittaa lonkan ja lantion lihaksia. Nämä lihakset tukevoittavat seisomista ja helpottavat kävelyä.



VÄLINEET: Tuoli

Aloita liikuntatuokiosi reippaalla marssilla seisten tai istuen ja anna käsien heilahtaa mukana.

Asetu seisomaan tuolin taakse, ote tuolin selkänojasta ja jalat peräkkäin, askeleen päässä toisistaan. Paina takimmaisen jalan kantapäätä lattiaan venyttämällä rauhallisesti pohjetta. Venytä hitaasti kymmeneen laskien. Vaihda jalkojen asentoa ja toista venytys. Tee liike molemmin puolin kolme kertaa. Pidä selkä suorana ja niska-hartiaseutu rentona.

Lopeta liikuntatuokiosi rauhallisiin venytyksiin istuen tai seisten. Anna hengityksen kulkea vapaasti venytysten aikana.

Helpotat liikettä lyhentämällä askelväliä.

Vaikeutat liikettä venyttämällä pohjetta portaissa. Seiso portailla niin, että takimmaisen jalan kantapää on alemman portaan ulkopuolella. Pidä kädellä kiinni kaiteesta. Paina kantapäätä rauhallisesti alaspäin.

Liike venyttää ja rentouttaa pohkeita sekä lisää nilkkojen liikkuvuutta. Hyvä nilkkojen liikkuvuus edistää tasapainon ylläpitämistä ja joustavaa kävelyä.



Ikäinstituutti



VOIMAA VANHUUTEEN
iäkkäiden terveystuokio-ohjelma

Liikkumiskykyä voidaan säilyttää ja parantaa voima- ja tasapainoharjoittelulla sekä ulkoilulla. Harjoittelu vaatii myös kunnon ruokaa. Liha, kala, kananmunat ja pavut ovat lihasten rakennusaineita. Marjat ja kasvikset piristävät mieltä ja kehoa. Juothan päivässä 5–8 lasillista vettä, maitoa tai piumää. Mukavaa päivää!

VÄLINEET: Tuoli

Aloita liikuntatuokiosi reippaalla marssilla seisten tai istuen ja anna käsien heilahtaa mukana.

Seiso pienessä haara-asennossa tuolin takana. Vie paino toiselle jalalle ja potkaise toisen jalan kantapää kohti saman puoleista pakaraa. Toista vuorotellen molemmilla jaloilla. Säilytä hyvä ryhti koko liikkeen ajan.

Lopeta liikuntatuokiosi rauhallisiin venytyksiin istuen tai seisten. Anna hengityksen kulkea vapaasti venytysten aikana.

Helpotat liikettä ottamalla käsillä tukea tuolista.

Vaikeutat liikettä leventämällä haara-asentoa.

Liike harjoittaa lonkan ja lantion lihaksia. Vahvat lihakset tukevoittavat seisomista ja helpottavat kävelyä.



VÄLINEET: Tuoli, lisäksi pöytä (helpotetussa liikkeessä)

Aloita liikuntatuokiosi reippaalla marssilla seisten tai istuen ja anna käsien heilahtaa mukana.

Istu tuolilla kädet sylissä. Kurkota kättä yläviistoon ´pilviä kohti´ kylkeä venyttäen. Seuraa katseella käden kurkotusta. Kurkota molemmilla käsillä 3–5 kertaa. Suorita venyttävä liike rauhallisesti. Säilytä vartalossa hyvä ryhti koko liikkeen ajan.

Lopeta liikuntatuokiosi rauhallisiin venytyksiin istuen tai seisten. Anna hengityksen kulkea vapaasti venytysten aikana.

Helpotat liikettä istuen pöydän ääressä ja tukemalla toisen kyynärvarren pöytään kurkottaessasi ylös.

Vaikeutat liikettä suorittamalla liikkeen seisten haara-asennossa.

Liike venyttää kylkeä ja lisää olkanivelen liikkuvuutta. Arkiset askareet, kuten astioiden ottaminen kaapin ylähyllältä ja pyykkien ripustaminen narulle helpottuvat.



VÄLINEET: Tuoli (helpotetussa liikkeessä)

Aloita liikuntatuokiosi reippaalla marssilla seisten tai istuen ja anna käsien heilahtaa mukana.

Seiso selkä seinää vasten, jalat hartian levyisessä haara-asennossa. Kierrä ylävartaloa ja huitaise vastakkaisella kädellä 'hyttys' olkapään päältä pois. Seuraa katseella käden liikettä. Säilytä hyvä ryhti koko liikkeen ajan. Kuuntele kiertoliikkeessä kehosi tuntemuksia.

Lopeta liikuntatuokiosi rauhallisiin venytyksiin istuen tai seisten. Anna hengityksen kulkea vapaasti venytysten aikana.

Helpotat liikettä suorittamalla liikkeen tuolilla istuen.

Vaikeutat liikettä pitämällä silmät kiinni liikkeen aikana tai suorittamalla liikkeen ilman seinän tukea.

Sujuvat pään ja vartalon kiertoliikkeet edistävät tasapainoa. Silmät suljettuina tasapainon harjoittaminen tehostuu. Nopeita pään kiertoliikkeitä tarvitaan yllättävissä arjen tilanteissa, esimerkiksi liikenteessä tien ylittämisessä.



Yrjö Järvinen

VÄLINEET: Tuoli (helpotetussa liikkeessä)

Aloita liikuntatuokiosi reippaalla marssilla seisten tai istuen ja anna käsien heilahtaa mukana.

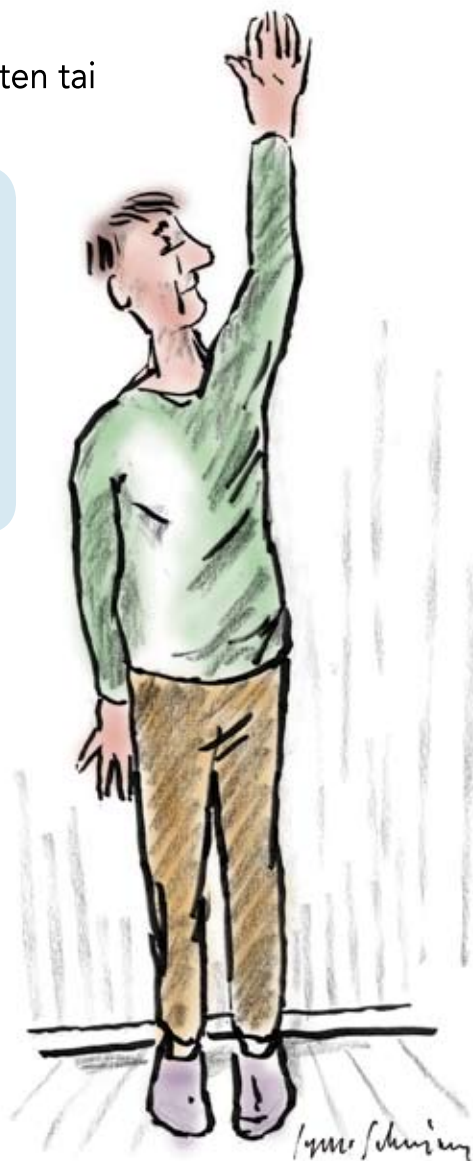
Seiso selkä ja hartiat seinää vasten, jalat hartian levyisessä haara-asennossa. Nosta vuorotellen oikeaa ja vasenta kättäsi ylös kuin tervehtien ystävääsi. Käsien rystyset koskettavat ylhäällä seinään. Tee molemmilla käsillä 3–5 nostoa. Säilytä hyvä ryhti koko liikkeen ajan.

Lopeta liikuntatuokiosi rauhallisiin venytyksiin istuen tai seisten. Anna hengityksen kulkea vapaasti venytysten aikana.

Helpotat liikettä suorittamalla sen tuolilla istuen.

Vaikeutat liikettä seuraamalla katseellasi käsien liikkeitä ja sulkemalla välillä silmäsi.

Liike parantaa ryhtiä ja tasapainoa sekä varmistaa pystyssä pysymistä.



VÄLINEET: Kaksi tuolia (helpotetussa liikkeessä)

Aloita liikuntatuokiosi reippaalla marssilla seisten tai istuen ja anna käsien heilahtaa mukana.

Seiso selkä seinää vasten, hartian levyisessä haara-asennossa. Liu'uta selkääsi seinää pitkin tekemällä kyykkyy-n-ylös -liikettä kuin 'pumppukaivolla'. Aloita koukistamalla polvia vain vähän ja syvennä kyykkyä tuntemustesi mukaan. Toista liike 5–10 kertaa. Säilytä seinäkosketus ja hyvä ryhti koko liikkeen ajan.

Lopeta liikuntatuokiosi rauhallisiin venytyksiin istuen tai seisten. Anna hengityksen kulkea vapaasti venytysten aikana.

Helpotat liikettä ottamalla käsillä tukea molemmilla puolillasi olevien tuolien selkänojista.

Vaikeutat liikettä suorittamalla liikkeen ilman seinätukea.

Liike vahvistaa reisilihastesi voimaa, joka helpottaa seisomaan nousua ja portaissa liikkumista.



VÄLINEET: Tuoli

Aloita liikuntatuokiosi reippaalla marssilla seisten tai istuen ja anna käsien heilahtaa mukana.

Seiso tuolin vieressä hartian levyisessä haara-asennossa. Kävele paikallasi kuin keväistä luontoa tutkien. Etsi kuvittelemisiasi kevään kukkasia, puiden lehtiä, pilviä ja lintuja kääntäen katsetta rauhallisesti alas, yläviistoon ja sivuille. Kohdista katse välillä suoraan eteenpäin. Säilytä hyvä ryhti kävelyn aikana. Kuuntele tuntemuksiasi ja jatka niin pitkään kuin hyvältä tuntuu.

Lopeta liikuntatuokiosi rauhallisiin venytyksiin istuen tai seisten. Anna hengityksen kulkea vapaasti venytysten aikana.

Helpotat liikettä tukeutumalla kädelläsi tuolin selkänojaan.

Vaikeutat liikettä tekemällä kävelyn aikana pään liikkeet yhtäjaksoisesti alas, ylös ja sivuille.

Liike parantaa kävelyn tasapainoa. Ympäriille katseleminen ja eri tilanteiden havainnointi liikkuessa helpottuvat.



23 KÄVELYLLÄ SINNE JA TÄNNE

Kunnon eväät

VÄLINEET: Tuoli (helpotetussa liikkeessä)

Aloita liikuntatuokiosi reippaalla marssilla seisten tai istuen ja anna käsien heilahtaa mukana.

Seiso hartian levyisessä haara-asennossa. Kävele 10 askelta reippaasti paikalla katse eteenpäin. Käänny oikealle ja jatka marssia 10 askelta, käänny takaisin ja jatka taas askeltamista. Tee sama vasemmalle kääntyen. Kävele ryhdikkäästi, kädet vartalon vieressä eteen-taakse heiluen.

Lopeta liikuntatuokiosi rauhallisiin venytyksiin istuen tai seisten. Anna hengityksen kulkea vapaasti venytysten aikana.

Helpotat liikettä ottamalla tukea tuolin selkänojasta.

Vaikeutat liikettä kääntymällä nopeasti ja päkiöiden varassa.

Liike harjoittaa tasapainoa ja helpottaa kävelyä nopeita suunnan muutoksia vaativissa tilanteissa.



Liikkumiskykyä voidaan säilyttää ja parantaa voima- ja tasapainoharjoittelulla sekä ulkoilulla. Harjoittelu vaatii myös kunnon ruokaa. Liha, kala, kananmunat ja pavut ovat lihasten rakennusaineita. Marjat ja kasvikset piristävät mieltä ja kehoa. Juothan päivässä 5–8 lasillista vettä, maitoa tai piimää. Mukavaa päivää!

24 KÄVELYLLÄ VILKKAASSA LIIKENTEESSÄ

Kunnon eväät

VÄLINEET: Tuoli

Aloita liikuntatuokiosi reippaalla marssilla seisten tai istuen ja anna käsien heilahtaa mukana.

Seiso hartian levyisessä haara-asennossa tuolin vieressä. Kävele paikallasi katsoen oikealle ja vasemmalle: 'tuleeko autoja kummastakaan suunnasta?' Jatka kävelyä katsoen eteenpäin ja katso taas oikealle ja vasemmalle. Toista molemmat suunnat useaan kertaan. Kuuntele tuntemuksiasi ja jatka niin pitkään kuin hyvältä tuntuu.

Lopeta liikuntatuokiosi rauhallisiin venytyksiin istuen tai seisten. Anna hengityksen kulkea vapaasti venytysten aikana.

Helpotat liikettä kääntämällä kävelyn aikana ensin pään oikealle ja palauttamalla katseen sen jälkeen eteenpäin. Käveltyäsi hetken aikaa, käännä katse vasemmalle. Ota tarvittaessa tukea tuolin selkänojasta.

Vaikeutat liikettä kääntämällä kävelyn aikana päätä reippaaseen tahtiin oikealta vasemmalle.

Liike parantaa kävelyn tasapainoa ja katseleminen ympärille helpottuu.



VÄLINEET: Pöytä

Aloita liikuntatuokiosi reippaalla marssilla seisten tai istuen ja anna käsien heilahtaa mukana.

Seiso selin pöydän edessä hartian levyisessä haara-asennossa. Kävele sivuaskelilla kylki edellä 'kapean ja ahtaan solan läpi'. Ota vähintään 4–6 askelta. Palaa takaisin toinen kylki edellä. Säilytä ryhdikäs asento kävelyn aikana.

Lopeta liikuntatuokiosi rauhallisiin venytyksiin istuen tai seisten. Anna hengityksen kulkea vapaasti venytysten aikana.

Helpotat liikettä ottamalla tukea pöydästä.

Vaikeutat liikettä sulkemalla silmäsi kävelyn aikana. Ota tarvittaessa tukea pöydästä.



Liike harjoittaa tasapainoa sekä lonkan ja lantion lihaksia. Pystyssä pysyminen on vakaampaa ja kävely sujuu paremmin.

Liikkumiskykyä voidaan säilyttää ja parantaa voima- ja tasapainoharjoittelulla sekä ulkoilulla. Harjoittelu vaatii myös kunnon ruokaa. Liha, kala, kananmunat ja pavut ovat lihasten rakennusaineita. Marjat ja kasvikset piristävät mieltä ja kehoa. Juothan päivässä 5–8 lasillista vettä, maitoa tai piimää. Mukavaa päivää!

VÄLINEET: Tuoli

Aloita liikuntatuokiosi reippaalla marssilla seisten tai istuen ja anna käsien heilahtaa mukana.

Seiso tuolin vieressä hartian levyisessä haara-asennossa. Katso vuorotellen molempien olkapäiden yli taakse ikään kuin peruuttaisit autoa. Käännä katse vuorotellen oikealle ja vasemmalle, yhteensä 10 kertaa. Säilytä hyvä ryhti. Kuuntele tuntemuksiasi kiertoliikkeen aikana.

Lopeta liikuntatuokiosi rauhallisiin venytyksiin istuen tai seisten. Anna hengityksen kulkea vapaasti venytysten aikana.

Helpotat liikettä tekemällä sen istuen tai tukeutumalla kiertoliikkeen aikana tuoliin.

Vaikeutat liikettä asettamalla kädet 'autonrattiin'. Peruuta autoasi myös käsillä rattia käännellen.

Liike parantaa tasapainoa ja vähentää selän jäykkyyttä. Taaksepäin katsominen helpottuu.



VÄLINEET: Tuoli

Aloita liikuntatuokiosi reippaalla marssilla seisten tai istuen ja anna käsien heilahtaa mukana.

Seiso tuolin takana hartian levyisessä haara-asennossa. Kurkottele eri suunnissa olevilta oksilta omenoita vuorotellen molemmilla käsillä. Laske ne kädessäsi olevaan koriin. Kerää 10 omenaa. Ota tarvittaessa tukea tuolista. Seuraa katseella omenaa koko liikkeen ajan. Kurkottaessasi omenaa korkeimmalta oksalta, joudut ehkä nousemaan varpaille.

Lopeta liikuntatuokiosi rauhallisiin venytyksiin istuen tai seisten. Anna hengityksen kulkea vapaasti venytysten aikana.

Helpotat liikettä tekemällä sen istuen.

Vaikeutat liikettä kyykistymällä, kun laitat omenan lattialla olevaan koriin.

Liike parantaa ryhtiä sekä olkanivelten ja selän liikkeitä. Pystyssä pysyminen varmistuu. Kurkotamiset korkealle, kuten pyykkien ripustus tai tavaroiden ottaminen ylähyllältä, helpottuvat.



VÄLINEET: Pöytä

Aloita liikuntatuokiosi reippaalla marssilla seisten tai istuen ja anna käsien heilahtaa mukana.

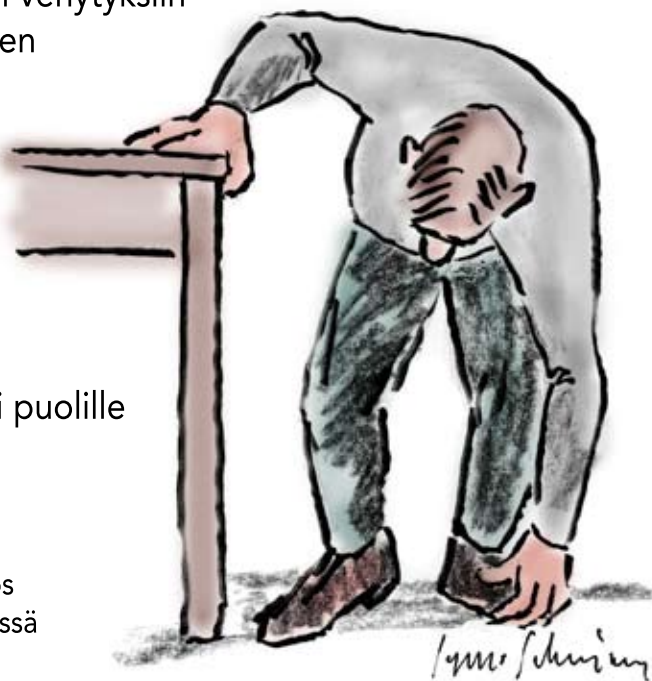
Seiso hartian levyisessä haara-asennossa lähellä pöytää. Kumarru ´poimimaan marjoja metsässä´. Poimi molemmilla käsillä vuorotellen molemmilta sivuilta. Ojentaudu välillä ylös ´ihailemaan maisemia´.

Lopeta liikuntatuokiosi rauhallisiin venytyksiin istuen tai seisten. Anna hengityksen kulkea vapaasti venytysten aikana.

Helpotat liikettä ottamalla tukea pöydästä.

Vaikeutat liikettä kävelemällä välillä paikallasi ja katselemalla eri puolille ´hyviä marjamättäitä etsien´.

Katseen suuntaamiset vuoroin alas ja ylös parantavat tasapainoa ja edistävät pystyssä pysymistä.



VÄLINEET: Tuoli

Aloita liikuntatuokiosi reippaalla marssilla seisten tai istuen ja anna käsien heilahtaa mukana.

Istu tuolissa tukevasti.

Nyrkkeile molemmilla käsillä vuorotahtisesti eteen ja sivuille. Tehosta liikettä 'huh'-huudoilla ja puhkumisella. Tee niin kauan kuin hyvältä tuntuu. Pidä välillä pieniä lepotaukoja. Säilytä hyvä ryhti ja rentous hartiasseudussa koko liikkeen ajan.

Lopeta liikuntatuokiosi rauhallisiin venytyksiin istuen tai seisten. Anna hengityksen kulkea vapaasti venytysten aikana.

Helpotat liikettä ottamalla toisella kädellä tukea tuolista ja tekemällä liikettä yhdellä kädellä kerrallaan.

Vaikeutat liikettä tekemällä sen seisten ja ottamalla pieniä joustavia askelia paikalla kuten nyrkkeilijä kehässään.

Liike parantaa tasapainoa ja ylävartalon verenkiertoa sekä vähentää hartiasseudun jännityksiä ja kipuja.



Liikkumiskykyä voidaan säilyttää ja parantaa voima- ja tasapainoharjoittelulla sekä ulkoilulla. Harjoittelu vaatii myös kunnon ruokaa. Liha, kala, kananmunat ja pavut ovat lihasten rakennusaineita. Marjat ja kasvikset piristävät mieltä ja kehoa. Juothan päivässä 5–8 lasillista vettä, maitoa tai piumää. Mukavaa päivää!

VÄLINEET: Tuoli (helpotetussa liikkeessä)

Aloita liikuntatuokiosi reippaalla marssilla seisten tai istuen ja anna käsien heilahtaa mukana.

Seiso hartian levyisessä haara-asennossa.
Kohota hartiat ylös-alas 10 kertaa.
Vie kädet sivuille sylin avoimeksi avaten.
Venytä hetkisen. Laske kädet rentoina alas.
Toista liike viisi kertaa. Säilytä hyvä ryhti
koko liikkeen ajan.

Lopeta liikuntatuokiosi rauhallisiin
venytyksiin istuen tai seisten.
Anna hengityksen kulkea vapaasti
venytysten aikana.

Helpotat liikettä tekemällä sen istuen.

Vaikeutat liikettä sulkemalla silmäsi
liikkeen aikana.

Liike rentouttaa niska- ja hartialihaksia sekä
parantaa ryhtiä ja tasapainoa. Ylävartalon
liikkuvuus ja ryhdikkyys helpottavat pystyssä
pysymistä.



VÄLINEET: Tuoli, lisäksi pöytä (helpotetussa liikkeessä)

Aloita liikuntatuokiosi reippaalla marssilla seisten tai istuen ja anna käsien heilahtaa mukana.

Istu tuolilla ryhdikkäänä, jalat peräkkäin askeleen päässä toisistaan. Kallista ylävartaloa eteen ja nouse seisomaan. Laskeudu hitaasti jarrutellen istumaan. Toista liike viisi kertaa peräkkäin. Vaihda jalkojen asento toisinpäin ja toista liike viisi kertaa näin päin. Riittävä kallistus eteenpäin helpottaa sekä seisomaan nousua että hidasta istuutumista.

Lopeta liikuntatuokiosi rauhallisiin venytyksiin istuen tai seisten. Anna hengityksen kulkea vapaasti venytysten aikana.

Helpotat liikettä tukeutumalla edessäsi olevaan pöytään.

Vaikeutat liikettä nousemalla mahdollisimman ripeästi uudelleen ylös tuolilta – aivan kuin tuoli polttaisi allasi.

Liike vahvistaa jalkojen lihaksia ja tukevoittaa seisoma-asentoon pääsemistä. Vakaa seisomaan nousu helpottaa liikkeelle lähtemistä.



VÄLINEET: Tuoli

Aloita liikuntatuokiosi reippaalla marssilla seisten tai istuen ja anna käsien heilahtaa mukana.

Seiso tuolin vieressä jalat peräkkäin, askeleen päässä toisistaan. Kurkota vuorotellen molemmilla käsillä eri suuntiin ikään kuin poimisit omenoita puusta: edestä sekä ylä- ja alaviistoista. Aseta ne alas takanasi olevaan 'koriin'. Poimi 10–20 omenaa molemmilla käsillä. Seuraa katseella käsiesi liikkeitä. Säilytä hyvä ryhti koko liikkeen ajan.

Lopeta liikuntatuokiosi rauhallisiin venytyksiin istuen tai seisten. Anna hengityksen kulkea vapaasti venytysten aikana.

Helpotat liikettä tukeutumalla vapaalla kädellä tuolin selkänojaan.

Vaikeutat liikettä niin, että poimittuasi kuvitellun omenan, heität sen ylös kohti taivasta ja otat kopin. Laita omena sen jälkeen 'koriin' taaksesi. Seuraa omenaa katseella koko ajan.

Liike parantaa seisoma-asentoa ja esimerkiksi keittiöaskareet sujuvat helpommin.



VÄLINEET: Tuoli

Aloita liikuntatuokiosi reippaalla marssilla seisten tai istuen ja anna käsien heilahtaa mukana.

Seiso sivuttain tuolin vieressä jalat peräkkäin, askeleen päässä toisistaan. Vie painoa jalalta toiselle huojuen eteen ja taakse. Kohota toinen jalka vähän lattiasta. Toista 10–15 huojuntaa, vaihda sen jälkeen jalkojen asentoa ja toista huojunnat. Mielivalssin hyräily rytmittää liikettä.

Lopeta liikuntatuokiosi rauhallisiin venytyksiin istuen tai seisten. Anna hengityksen kulkea vapaasti venytysten aikana.

Helpotat liikettä ottamalla tukea tuolin selkänojasta.

Vaikeutat liikettä sulkemalla silmäsi. Ota tukea tuolin selkänojasta.

Liike harjoittaa painon siirtämistä jalalta toiselle, kehittää tasapainoa ja varmentaa kävelyä.



VÄLINEET: Käsipyyhe, lisäksi tuoli (helpotetussa liikkeessä)

Aloita liikuntatuokiosi reippaalla marssilla seisten tai istuen ja anna käsien heilahtaa mukana.

Seiso jalat peräkkäin, askeleen päässä toisistaan, pyyhe kädessä. Ravistele voimakkaasti pyyhettä edessä, sivulla ja takana. Tehosta ravistusta huudattamalla 'huh'. Ravista pyyhettä viisi kertaa joka suuntaan. Vaihda välillä kättä ja jalkojen asentoa. Seuraa katseella pyyhettä.

Lopeta liikuntatuokiosi rauhallisiin venytyksiin istuen tai seisten. Anna hengityksen kulkea vapaasti venytysten aikana.

Helpotat liikettä ottamalla tukea tuolin selkänojasta.

Vaikeutat liikettä ravistamalla pyyhettä yhtä aikaa molemmilla käsillä.

Liike vahvistaa keskivartalon voimaa, edistää tasapainoa, hengitystä, avaa ääntä ja helpottaa puhetta. Kodin isojenkin tekstiilien ravistelut helpottuvat.



Liikkumiskykyä voidaan säilyttää ja parantaa voima- ja tasapainoharjoittelulla sekä ulkoilulla. Harjoittelu vaatii myös kunnon ruokaa. Liha, kala, kananmunat ja pavut ovat lihasten rakennusaineita. Marjat ja kasvikset piristävät mieltä ja kehoa. Juothan päivässä 5–8 lasillista vettä, maitoa tai piimää. Mukavaa päivää!

VÄLINEET: Tuoli, lisäksi pöytä (helpotetussa liikkeessä)

Aloita liikuntatuokiosi reippaalla marssilla seisten tai istuen ja anna käsien heilahtaa mukana.

Istu tuolilla, jalat peräkkäin, askeleen päässä toisistaan. Nouse seisomaan ja ota askel takimmaisella jalalla eteen. Siirrä sama jalka takaisin taakse ja istuudu alas. Tee liike viisi kertaa, vaihda jalkojen asentoa ja toista sama viisi kertaa. Säilytä hyvä ryhti seisoma-asennossa.

Lopeta liikuntatuokiosi rauhallisiin venytyksiin istuen tai seisten. Anna hengityksen kulkea vapaasti venytysten aikana.

Helpotat liikettä ottamalla tukea edessäsi olevan pöydän reunasta.

Vaikeutat liikettä ottamalla ylösnoustuasi kaksi askelta eteen ja kaksi taakse.

Liike vahvistaa jalkojen lihaksia ja varmentaa askelten ottamista eteen ja taakse. Kävelemään lähteminen helpottuu ja tasapaino takaperin astuttaessa paranee.



Ikäinstituutti



VOIMAA VANHUUTEEN
lääkkäiden terveysliikuntaohjelma

Liikkumiskykyä voidaan säilyttää ja parantaa voima- ja tasapainoharjoittelulla sekä ulkoilulla. Harjoittelu vaatii myös kunnon ruokaa. Liha, kala, kananmunat ja pavut ovat lihasten rakennusaineita. Marjat ja kasvikset piristävät mieltä ja kehoa. Juothan päivässä 5–8 lasillista vettä, maitoa tai piimää. Mukavaa päivää!

36 VUOROTAHTIIN HIIHDELLEN

Kunnon eväät

VÄLINEET: Kylpytakin vyö tai naru, lisäksi tuoli (helpotetussa liikkeessä)

Aloita liikuntatuokiosi reippaalla marssilla seisten tai istuen ja anna käsien heilahtaa mukana.

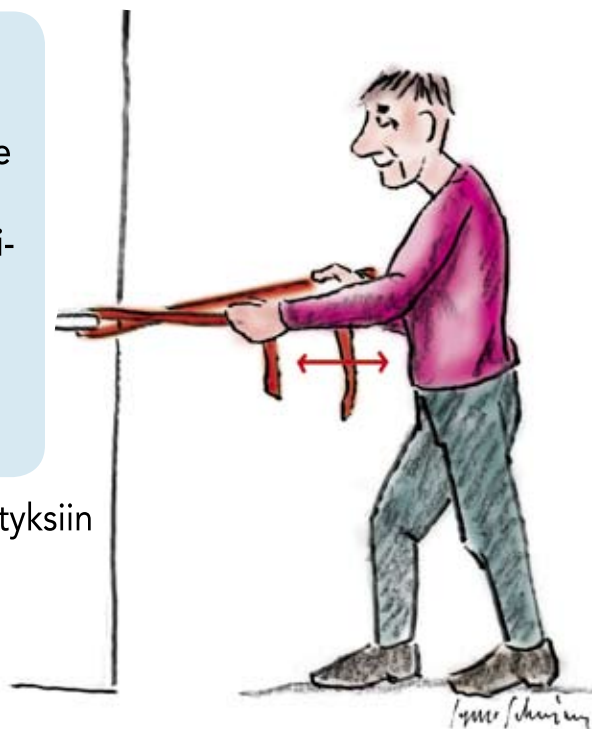
Seiso jalat peräkkäin, askeleen päässä toisistaan, kylpytakin vyö oven kahvan takaa kierrettynä, vyön päät käsissä. Vie käsiä eteen-taakse ikään kuin hiihtäisit vuorotahtiin. Tee 15 reipasta vuorotahtivetoa (=sarja), pidä tauko ja toista sarja uudelleen. Vaihda jalkojen asentoa ja toista sarjat. Jouta polvista ja anna rintakehän kiertyä liikkeen mukana.

Lopeta liikuntatuokiosi rauhallisiin venytyksiin istuen tai seisten. Anna hengityksen kulkea vapaasti venytysten aikana.

Helpotat liikettä tekemällä sen tuolilla istuen.

Vaikeutat liikettä vaihtamalla nopeutta: välillä nopeita, välillä hitaampia vetoja.

Liike parantaa verenkiertoa, lisää rintarangan ja olkanivelten liikkuvuutta sekä vähentää hartiasseudun jännitystä. Pukeutuminen, selän peseminen ja hiusten kampaaminen helpottuvat.



Liikkumiskykyä voidaan säilyttää ja parantaa voima- ja tasapainoharjoittelulla sekä ulkoilulla. Harjoittelu vaatii myös kunnon ruokaa. Liha, kala, kananmunat ja pavut ovat lihasten rakennusaineita. Marjat ja kasvikset piristävät mieltä ja kehoa. Juothan päivässä 5–8 lasillista vettä, maitoa tai pöimää. Mukavaa päivää!

VÄLINEET: Kylpytakin vyö tai pyyhe, lisäksi tuoli (helpotetussa liikkeessä)

Aloita liikuntatuokiosi reippaalla marssilla seisten tai istuen ja anna käsien heilahtaa mukana.

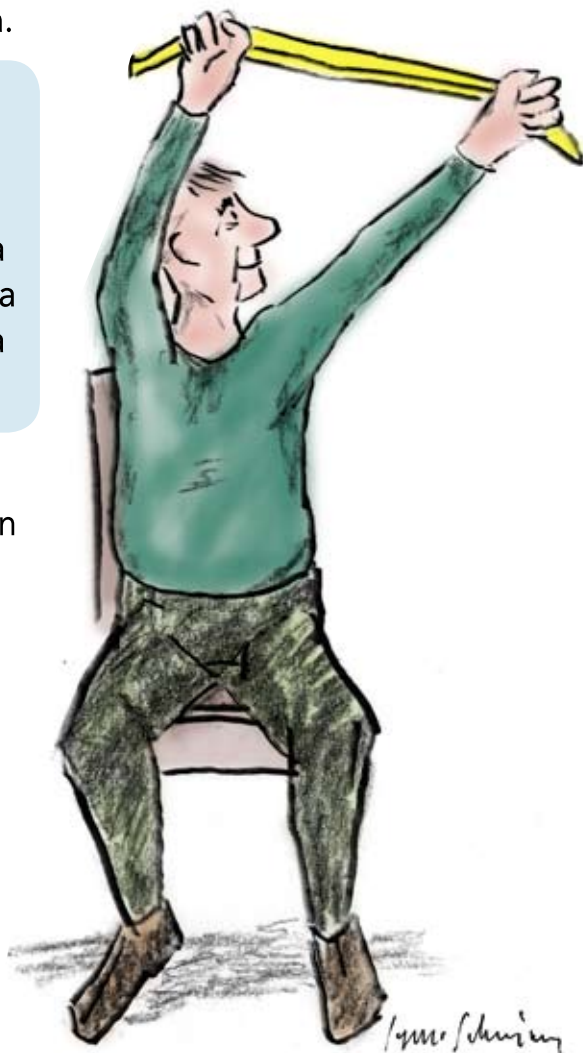
Istu tai seiso pienessä haara-asennossa, käsissä vyö tai pyyhe. Nosta ´pyykkiä´ oikealta ja vasemmalta puolelta lattialta yläviistoon oikealle ja vasemmalle. Seuraa katseella käsien liikkeitä ylös ja alas. Toista useita kertoja molempiin suuntiin. Ojenna selkä hyvin jokaisen noston aikana.

Lopeta liikuntatuokiosi rauhallisiin venytyksiin istuen tai seisten. Anna hengityksen kulkea vapaasti venytysten aikana.

Helpotat liikettä tekemällä nostot vain yhdellä kädellä toisen tukiessa tuolin reunaan.

Vaikeutat liikettä seisomalla jalat peräkkäin, askeleen päässä toisistaan.

Liike vetreyttää selkää. Selän hyvä ojennus ja kiertyminen auttavat pukeutumisessa, pyykkien ripustuksessa ja ylähyllylle kurkotellessa. Katseen kohdistaminen liikkeen mukana harjoittaa tasapainoa tehokkaasti.



Liikkumiskykyä voidaan säilyttää ja parantaa voima- ja tasapainoharjoittelulla sekä ulkoilulla. Harjoittelu vaatii myös kunnon ruokaa. Liha, kala, kananmunat ja pavut ovat lihasten rakennusaineita. Marjat ja kasvikset piristävät mieltä ja kehoa. Juothan päivässä 5–8 lasillista vettä, maitoa tai pöimää. Mukavaa päivää!

VÄLINEET: Pöytä

Aloita liikuntatuokiosi reippaalla marssilla seisten tai istuen ja anna käsien heilahtaa mukana.

Seiso pöydän vieressä hartian levyisessä haara-asennossa. Kosketa vuorotellen molemmilla käsillä varpasiin, nilkkaan, polveen, vatsaan, olkapäähän ja kurkota lopuksi korkealle ylös. Palaa takaisin päinvastaisessa järjestyksessä. Seuraa katseella kosketuksia ja toista 5–10 kertaa.

Lopeta liikuntatuokiosi rauhallisiin venytyksiin istuen tai seisten. Anna hengityksen kulkea vapaasti venytysten aikana.

Helpotat liikettä ottamalla tukea pöydästä.

Vaikeutat liikettä tekemällä kosketukset molemmilla käsillä yhtä aikaa.

Liike harjoittaa pystyssä pysymistä kurkotettaessa lattiaan tai ylöspäin. Tavaroiden poimiminen lattialta ja lähilylyltä helpottuu.



VÄLINEET: Tuoli, vyö tai harjanvarsi

Aloita liikuntatuokiosi reippaalla marssilla seisten tai istuen ja anna käsien heilahtaa mukana.

Istu tuolilla vyö tai harjanvarsi käsissä. Vie käsiä kauas eteen-taakse ikään kuin soutaisit. Souda 10–15 pitkää tasavetoa, pidä tauko ja toista sama uudelleen.

Lopeta liikuntatuokiosi rauhallisiin venytyksiin istuen tai seisten. Anna hengityksen kulkea vapaasti venytysten aikana.

Helpotat liikettä tekemällä soutuliikkeet pelkästään käsillä, vartalon pysyessä paikallaan.

Vaikeutat liikettä suorittamalla sen lattialla istuen sekä korostamalla eteen kallistusta ja taakse vientejä.

Liike parantaa ryhtiä sekä hartiasseudun ja olkanivelten liikkuvuutta. Liikkuvuuden parantuessa niska-hartiasseudun jännitykset ja kivut vähenevät.



Liikkumiskykyä voidaan säilyttää ja parantaa voima- ja tasapainoharjoittelulla sekä ulkoilulla. Harjoittelu vaatii myös kunnon ruokaa. Liha, kala, kananmunat ja pavut ovat lihasten rakennusaineita. Marjat ja kasvikset piristävät mieltä ja kehoa. Juothan päivässä 5–8 lasillista vettä, maitoa tai piimää. Mukavaa päivää!

Aloita liikuntatuokiosi reippaalla marssilla seisten tai istuen ja anna käsien heilahtaa mukana.

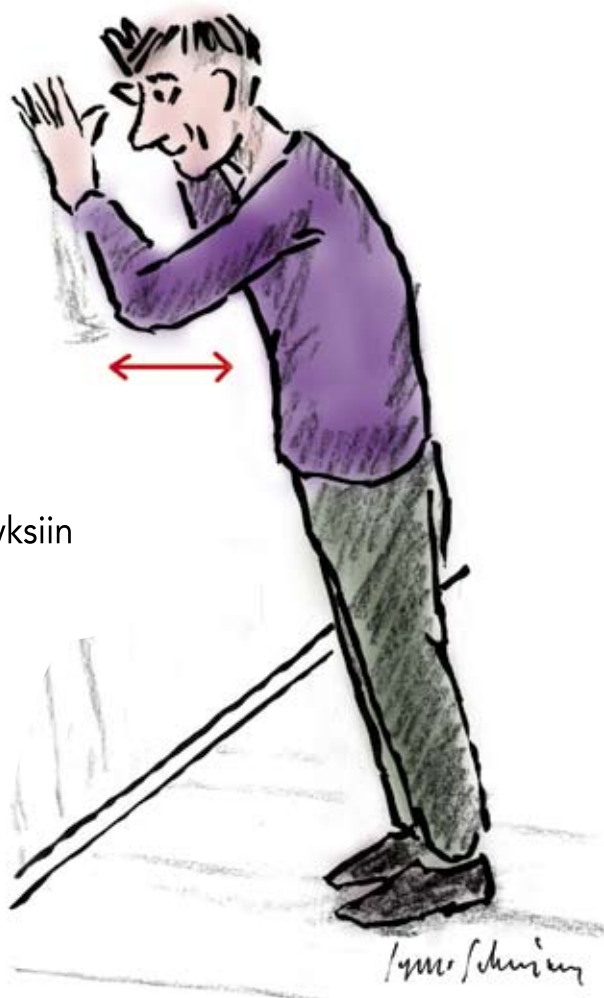
Seiso pienessä haara-asennossa seinään päin, askeleen verran seinästä. Vie kädet hartiatasolle seinää vasten. Punnerra koukistaen ja ojentaen kyy-närpäistä. Pidä niska pitkänä ja selkä suorana koko liikkeen ajan ja jännitä vartalon lihakset. Suuntaa katseesi alaviistoon. Tee 10–15 punnerrusta, pidä tauko ja toista uudelleen.

Lopeta liikuntatuokiosi rauhallisiin venytyksiin istuen tai seisten. Anna hengityksen kulkea vapaasti venytysten aikana.

Helpotat liikettä seisomalla jalat peräkkäin, askeleen päässä toisistaan. Vaihda välillä jalkojen asentoa.

Vaikeutat liikettä viemällä jalat kauemmaksi seinästä.

Liike parantaa käsivoimia, hartiasseudun liikkuvuutta ja ryhtiä. Kantapäiden ollessa lattiassa liike venyttää pohkeita tehokkaasti. Seisoma-asento ja tasapaino varmentuvat liikkeen myötä.



Ikäinstituutti



VOIMAA VANHUUTEEN
iäkkäiden terveysliikuntaohjelma

Liikkumiskykyä voidaan säilyttää ja parantaa voima- ja tasapainoharjoittelulla sekä ulkoilulla. Harjoittelu vaatii myös kunnon ruokaa. Liha, kala, kananmunat ja pavut ovat lihasten rakennusaineita. Marjat ja kasvikset piristävät mieltä ja kehoa. Juothan päivässä 5–8 lasillista vettä, maitoa tai piimää. Mukavaa päivää!

Aloita liikuntatuokiosi reippaalla marssilla seisten tai istuen ja anna käsien heilahtaa mukana.

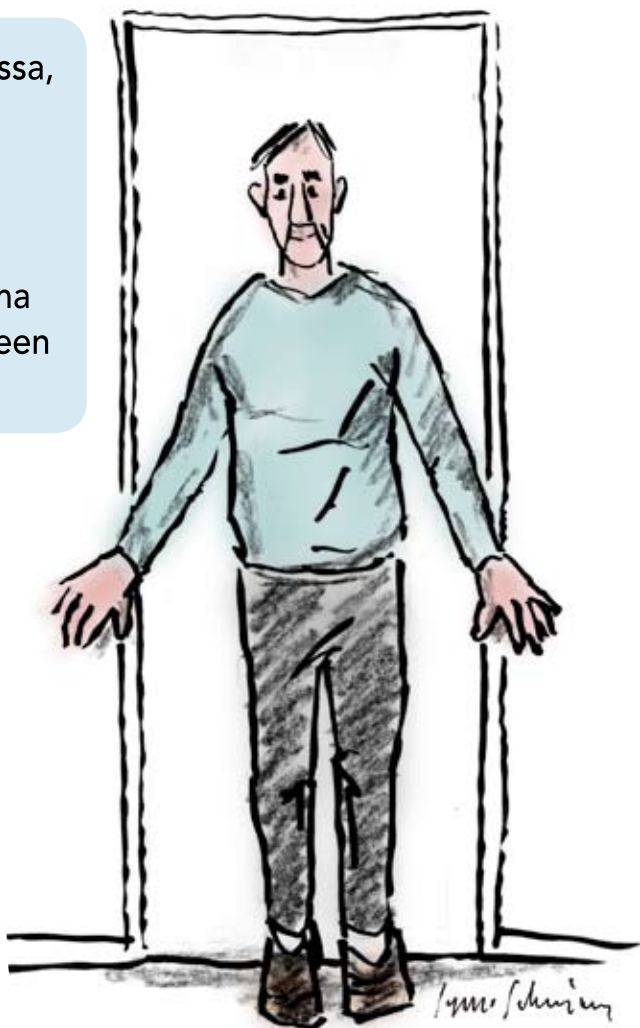
Seiso oviaukon edessä, kädet alaviistossa, kämmenet oven pielissä. Paina käsiä ovenpieliä vasten ikään kuin työntäisit niitä kauemmaksi. Rentouta kädet ja toista uudelleen, yhteensä viisi kertaa. Pidä tauko ja ravistele käsiä. Toista sama uudelleen. Säilytä hyvä ryhti koko liikkeen ajan.

Lopeta liikuntatuokiosi rauhallisiin venytyksiin istuen tai seisten. Anna hengityksen kulkea vapaasti venytysten aikana.

Helpotat liikettä seisomalla selkä suljettua ovea vasten.

Vaikeutat liikettä seisomalla kauempana oviaukosta, jolloin käsien liike laajenee.

Liike vahvistaa selkälihaksia, parantaa ryhtiä ja venyttää rintalihaksia. Seisoma-asento ja tasapaino varmentuvat.



VÄLINEET: Käsinojallinen tuoli, lisäksi tyyny (helpotetussa liikkeessä)

Aloita liikuntatuokiosi reippaalla marssilla seisten tai istuen ja anna käsien heilahtaa mukana.

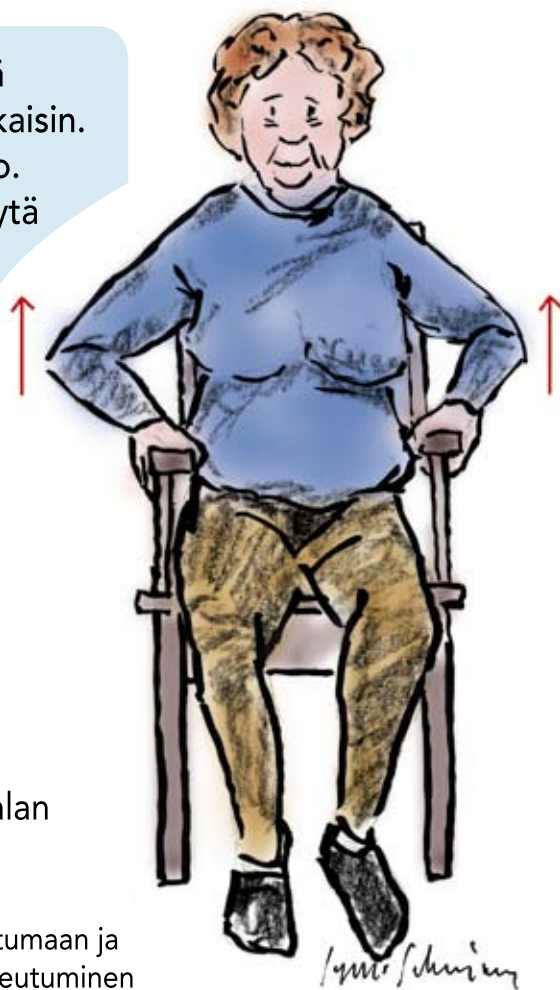
Istu tuolilla kädet käsinojilla. Kohota käsillä takapuoli irti tuolista. Laskeudu hitaasti takaisin. Kohottaudu tuolista viisi kertaa, pidä tauko. Toista vielä kaksi viiden noston sarjaa. Säilytä hyvä selän ojennus koko liikkeen ajan.

Lopeta liikuntatuokiosi rauhallisiin venytyksiin istuen tai seisten. Anna hengityksen kulkea vapaasti venytysten aikana.

Helpotat liikettä istumalla korkeammalla, laittaen esimerkiksi yhden tai kaksi tyynyä tuolille.

Vaikeutat liikettä keventämällä jalkojen kosketusta lattiaan tai ojentamalla toisen jalan suoraksi eteen.

Liike parantaa käsivoimia. Nouseminen makuulta istumaan ja istuma-asennon vaihtaminen helpottuvat. Myös tukeutuminen rollaattoriin, potkukelkkaan tai muihin kävelyn apuvälineisiin varmentuu.



Liikkumiskykyä voidaan säilyttää ja parantaa voima- ja tasapainoharjoittelulla sekä ulkoilulla. Harjoittelu vaatii myös kunnon ruokaa. Liha, kala, kananmunat ja pavut ovat lihasten rakennusaineita. Marjat ja kasvikset piristävät mieltä ja kehoa. Juothan päivässä 5–8 lasillista vettä, maitoa tai piumää. Mukavaa päivää!

VÄLINEET: Tuoli (helpotetussa liikkeessä)

Aloita liikuntatuokiosi reippaalla marssilla seisten tai istuen ja anna käsien heilahtaa mukana.

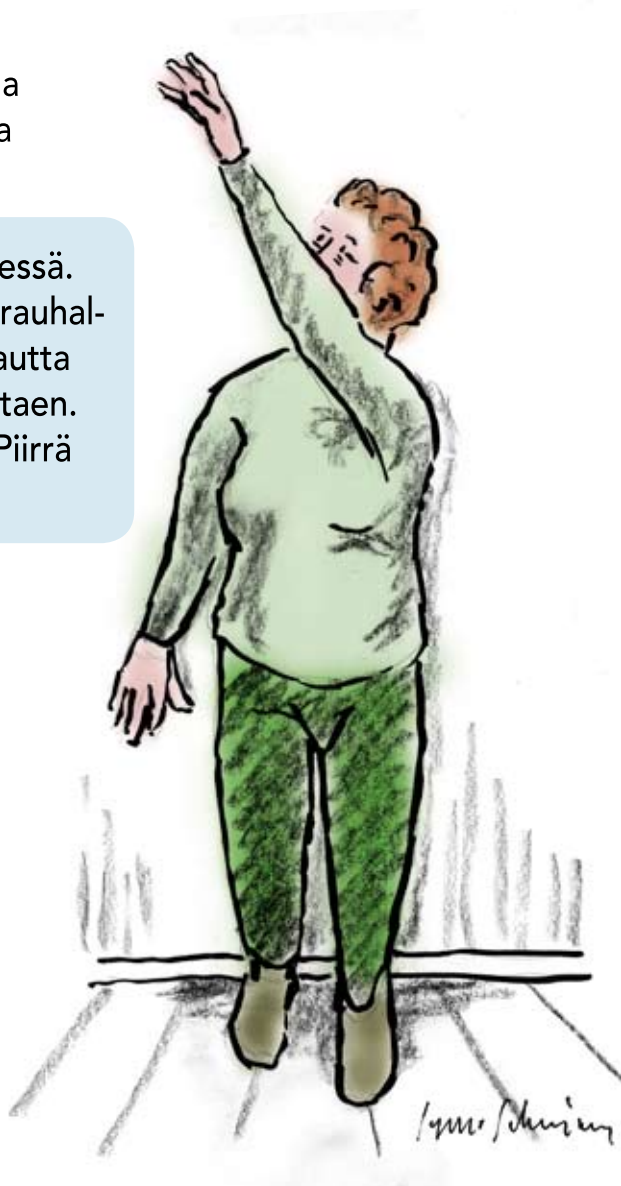
Seiso selkä seinään päin, jalka toisen edessä. Nojaa toinen kyynärvarsi seinään. Piirrä rauhallisesti toisella kädellä 'sateenkaari' etukautta ympäri, ylös ja taakse alaviistoon kurkottaen. Seuraa katseella sateenkaaren matkaa. Piirrä viisi sateenkaarta kummallakin kädellä.

Lopeta liikuntatuokiosi rauhallisiin venytyksiin istuen tai seisten. Anna hengityksen kulkea vapaasti venytysten aikana.

Helpotat liikettä tukeutuen toisella kädellä seinän sijasta tuolin selkänojaan.

Vaikeutat liikettä suorittamalla sen silmät suljettuina tai ilman tukea.

Liike lisää rintarangan liikkuvuutta sekä parantaa ryhtiä ja hengityksen sujuvuutta. Hyvin liikkuva rintakehä tasapainottaa ja keventää kävelyä. Katseella seuraaminen edistää tasapainoa.



Liikkumiskykyä voidaan säilyttää ja parantaa voima- ja tasapainoharjoittelulla sekä ulkoilulla. Harjoittelu vaatii myös kunnon ruokaa. Liha, kala, kananmunat ja pavut ovat lihasten rakennusaineita. Marjat ja kasvikset piristävät mieltä ja kehoa. Juothan päivässä 5–8 lasillista vettä, maitoa tai piimää. Mukavaa päivää!

VÄLINEET: Tuoli

Aloita liikuntatuokiosi reippaalla marssilla seisten tai istuen ja anna käsien heilahtaa mukana.

Istu tuolilla ryhdikkäänä. Vie kantapäät yhteen ja takaisin. Vie varpaat yhteen ja takaisin. Ojenna ja koukista nilkkoja kävelytyyliin, vaikka marssin tahtia hyräillen. Tee 10 kertaa jokaista liikettä. Pidä tauko ja toista liikkeit.

Lopeta liikuntatuokiosi rauhallisiin venytyksiin istuen tai seisten. Anna hengityksen kulkea vapaasti venytysten aikana.

Helpotat liikettä ottamalla tukea tuolin reunoista.

Vaikeutat liikettä tekemällä sen lattialla istuen, käsillä lattiaan tukeutuen.

Liike lisää nilkkojen liikkuvuutta ja jalkojen voimaa sekä parantaa jalkojen verenkiertoa. Kävely on joustavampaa ja tasapaino säilyy paremmin sekä sisällä että ulkona liikuttaessa.



Liikkumiskykyä voidaan säilyttää ja parantaa voima- ja tasapainoharjoittelulla sekä ulkoilulla. Harjoittelu vaatii myös kunnon ruokaa. Liha, kala, kananmunat ja pavut ovat lihasten rakennusaineita. Marjat ja kasvikset piristävät mieltä ja kehoa. Juothan päivässä 5–8 lasillista vettä, maitoa tai pöimää. Mukavaa päivää!

VÄLINEET: Tuoli

Aloita liikuntatuokiosi reippaalla marssilla seisten tai istuen ja anna käsien heilahtaa mukana.

Istu tuolin etuosassa, jalat yhdessä. Vie toinen jalka sivulle ja tuo takaisin alkuasentoon. Tee sama toisella jalalla. Vie molemmat jalat yhtä aikaa haara-asentoon ja tuo takaisin yhteen. Tee viisi kertaa koko edellinen sarja. Pidä tauko ja toista sarja uudelleen. Säilytä hyvä ryhti koko ajan. Voit rytmittää liikettä reippaalla laululla.

Lopeta liikuntatuokiosi rauhallisiin venytyksiin istuen tai seisten. Anna hengityksen kulkea vapaasti venytysten aikana.

Helpotat liikettä ottamalla tukea tuolin reunoista tai viemällä vain toisen jalan kerrallaan sivulle.

Vaikeutat liikettä tekemällä sen istuen lattialla, jalat suoriksi ojennettuina. Tukeudu käsillä lattiaan.

Liike vahvistaa jalkojen lihaksia ja parantaa lonkanivelten liikkuvuutta. Pukeutuminen ja peseytyminen helpottuvat.



VÄLINEET: Tuoli, lisäksi käsipyyhe (vaikeutetussa liikkeessä)

Aloita liikuntatuokiosi reippaalla marssilla seisten tai istuen ja anna käsien heilahtaa mukana.

Istu tuolilla, polvet yhdessä. Nosta polvet ripeästi ylös ja laske hitaasti alas. Toista 5–10 kertaa. Säilytä hyvä ryhti ja muista hengittää tasaisesti koko liikkeen ajan.

Lopeta liikuntatuokiosi rauhallisiin venytyksiin istuen tai seisten. Anna hengityksen kulkea vapaasti venytysten aikana.

Helpotat liikettä nostamalla polvia vuorotellen ylös.

Vaikeutat liikettä puristamalla esimerkiksi käsipyyhettä polvien välissä.

Liike vahvistaa alavatsan lihaksia ja parantaa virtsanpidätyskykyä.



VÄLINEET: Tuoli

Aloita liikuntatuokiosi reippaalla marssilla seisten tai istuen ja anna käsien heilahtaa mukana.

Istu tuolilla, kädet sivuilla. Ojenna jalat eteen suoriksi. Vie jalat poispäin toisistaan ja tuo yhteen. Toista kaksi kertaa ja laske jalat alas. Pidä tauko. Tee edellistä sarjaa (1 sarja = kaksi saksausta, jalat alas ja tauko) viisi kertaa. Säilytä hyvä ryhti koko liikkeen ajan.

Lopeta liikuntatuokiosi rauhallisiin venytyksiin istuen tai seisten. Anna hengityksen kulkea vapaasti venytysten aikana.

Helpotat liikettä ottamalla käsillä tukea tuolista.

Vaikeutat liikettä suorittamalla liikkeen lattialla istuen. Ota käsillä tukea takaa.

Liike vahvistaa alavatsan ja jalkojen lihaksia. Kävely varmistuu ja virtsanpidätyskyky paranee.



Liikkumiskykyä voidaan säilyttää ja parantaa voima- ja tasapainoharjoittelulla sekä ulkoilulla. Harjoittelu vaatii myös kunnon ruokaa. Liha, kala, kananmunat ja pavut ovat lihasten rakennusaineita. Marjat ja kasvikset piristävät mieltä ja kehoa. Juothan päivässä 5–8 lasillista vettä, maitoa tai piumää. Mukavaa päivää!

VÄLINEET: Ovi tai tuoli

Aloita liikuntatuokiosi reippaalla marssilla seisten tai istuen ja anna käsien heilahtaa mukana.

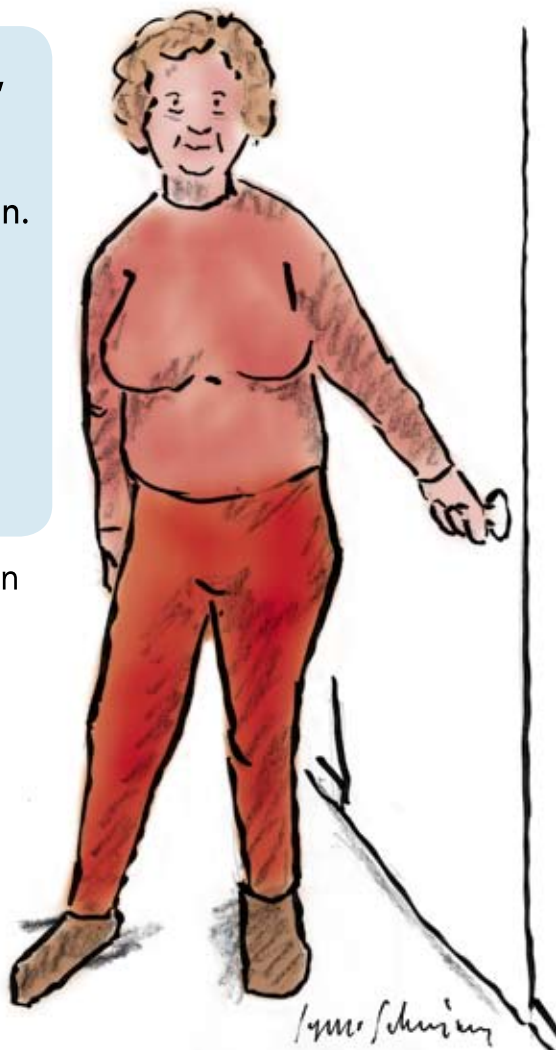
Seiso kylki oveen tai tuolin selkänojaan päin, ota tukea kädellä oven kahvasta tai tuolin selkänojasta. Astu ulommalla jalalla eteen ristiin ja takaisin. Astu kauas sivulle ja takaisin. Astu vielä taakse ristiin ja takaisin viereen. Tee sarja 5–10 kertaa, käänny toisin päin ja toista harjoitus toisella jalalla. Säilytä hyvä ryhti ja pidä katse eteenpäin koko liikkeen ajan. Nopeuta askelten ottamista harjoituksen edetessä.

Lopeta liikuntatuokiosi rauhallisiin venytyksiin istuen tai seisten. Anna hengityksen kulkea vapaasti venytysten aikana.

Helpotat liikettä ottamalla molemmilla käsillä tukea seinästä tai tuolin selkänojasta.

Vaikeutat liikettä sulkemalla silmäsi.

Liike harjoittaa painonsiirtoja ja eri suuntiin otettavia turva-askelia. Pysyt paremmin pystyssä äkillisissä horjahdustilanteissa.



Liikkumiskykyä voidaan säilyttää ja parantaa voima- ja tasapainoharjoittelulla sekä ulkoilulla. Harjoittelu vaatii myös kunnon ruokaa. Liha, kala, kananmunat ja pavut ovat lihasten rakennusaineita. Marjat ja kasvikset piristävät mieltä ja kehoa. Juothan päivässä 5–8 lasillista vettä, maitoa tai piumää. Mukavaa päivää!

VÄLINEET: Tuoli ja jokin kodin esine, esimerkiksi sanomalehti tai pullo

Aloita liikuntatuokiosi reippaalla marssilla seisten tai istuen ja anna käsien heilahtaa mukana.

Istu tuolilla ja kumarru poimimaan sen vierellä oleva esine syliisi, ojentaudu hyvään ryhtiin ja aseta esine lattialle tuolin toiselle puolelle. Siirrä esine samalla tavalla takaisin, ja seuraa sitä katseella koko liikkeen ajan.

Lopeta liikuntatuokiosi rauhallisiin venytyksiin istuen tai seisten.

Anna hengityksen kulkea vapaasti venytysten aikana.

Helpotat liikettä ottamalla kumartumisen aikana tukea tuolista.

Vaikeutat liikettä sulkemalla silmäsi tai asettamalla esineen kauemmaksi takaviistoon.



Liike parantaa tasapainoa sekä lisää selän ja kylkien liikkuvuutta. Sukkien pukeminen ja jalkojen hoito helpottuvat.

Liikkumiskykyä voidaan säilyttää ja parantaa voima- ja tasapainoharjoittelulla sekä ulkoilulla. Harjoittelu vaatii myös kunnon ruokaa. Liha, kala, kananmunat ja pavut ovat lihasten rakennusaineita. Marjat ja kasvikset piristävät mieltä ja kehoa. Juothan päivässä 5–8 lasillista vettä, maitoa tai piimää. Mukavaa päivää!

VÄLINEET: Pöytä

Aloita liikuntatuokiosi reippaalla marssilla seisten tai istuen ja anna käsien heilahtaa mukana.

Seiso hartian levyisessä haara-asennossa ja ota tuki pöydästä. Ota toisella jalalla askel eteen ja toisella sen viereen, sama takaisin. Toista useita kertoja ripeästi. Askella samalla tavalla taaksepäin ja molemmille sivuille. Nosta jalkoja riittävästi, ettet horjahda.

Lopeta liikuntatuokiosi rauhallisiin venytyksiin istuen tai seisten. Anna hengityksen kulkea vapaasti venytysten aikana.

Helpotat liikettä ottamalla askeleet aluksi vain eteenpäin.

Vaikeutat liikettä pyörähtämällä pienin askelin molempiin suuntiin, humpan tyyliin. Tutun humpan hyräily auttaa pysymään rytmissä.

Liike parantaa jalkojen tuntoa ja verenkiertoa sekä harjoittaa nopeita liikkeitä. Äkillisissä horjahduksissa tarvitaan nopeita turva-askeleita. Turvallinen kadunylitys vaatii myös nopeutta.



VÄLINEET: Tuoli (helpotetussa liikkeessä)

Aloita liikuntatuokiosi reippaalla marssilla seisten tai istuen ja anna käsien heilahtaa mukana.

Seiso hartian levyisessä haara-asennossa, sormet olkapäillä. Piirrä sivullesi toisella kyynärpäällä iso pallo. Aloita liike etukautta taakse ja vaihda suuntaa. Tee sama toisella kyynärpäällä ja lopuksi piirrä pallo molemmilla kyynärpäillä yhtä aikaa. Tee koko liikesarja 5–10 kertaa. Säilytä hyvä ryhti koko liikkeen ajan.



Lopeta liikuntatuokiosi rauhallisiin venytyksiin istuen tai seisten. Anna hengityksen kulkea vapaasti venytysten aikana.

Helpotat liikettä tekemällä sen tuolilla istuen.

Vaikeutat liikettä piirtämällä palloja suorin käsin.

Liike parantaa olkanivelten liikkuvuutta ja ryhtiä. Monenlaiset kotiaskareet helpottuvat, niskahartia-seudun verenkierto vilkastuu ja jäykkyydestä johtuvat kivut vähenevät.

Liikkumiskykyä voidaan säilyttää ja parantaa voima- ja tasapainoharjoittelulla sekä ulkoilulla. Harjoittelu vaatii myös kunnon ruokaa. Liha, kala, kananmunat ja pavut ovat lihasten rakennusaineita. Marjat ja kasvikset piristävät mieltä ja kehoa. Juothan päivässä 5–8 lasillista vettä, maitoa tai piumää. Mukavaa päivää!

52 TASATYÖNNÖILLÄ HIIHTÄEN

Kunnon eväät

VÄLINEET: Tuoli (helpotetussa liikkeessä)

Aloita liikuntatuokiosi reippaalla marssilla seisten tai istuen ja anna käsien heilahtaa mukana.

Seiso hartian levyisessä haara-asennossa. Vie kädet edestä taakse kuin tasatyönöin hiihtäen, jouta polvista. Toista 10–20 kertaa rytmikkäästi ja pidä tauko. Tee muutama sarja, muista tasainen hengitys. Eläydy laskuun – tunnetko vauhdin hurmaa?

Lopeta liikuntatuokiosi rauhallisiin venytyksiin istuen tai seisten. Anna hengityksen kulkea vapaasti venytysten aikana.

Helpotat liikettä tekemällä sen tuolilla istuen.

Vaikeutat liikettä seisomalla jalat peräkkäin, askeleen päässä toisistaan. Vaihda välillä jalkojen asentoa.

Liike parantaa tasapainoa ja jalkojen voimaa, jolloin pystyssä pysyminen varmentuu. Koko kehon verenkierto vilkastuu. Hengästyminen vahvistaa keuhkoja ja sydäntä.



Liikkumiskykyä voidaan säilyttää ja parantaa voima- ja tasapainoharjoittelulla sekä ulkoilulla. Harjoittelu vaatii myös kunnon ruokaa. Liha, kala, kananmunat ja pavut ovat lihasten rakennusaineita. Marjat ja kasvikset piristävät mieltä ja kehoa. Juothan päivässä 5–8 lasillista vettä, maitoa tai piimää. Mukavaa päivää!