



Päijät-Hämeen  
**LIIKUNTA JA URHEILU**



# ARKI LIIKUTTAA -taukojumppasarja (RYHTI)

Kouluttaja: *Kirsi Yrjölä*



- Liikunnan aluejärjestö
- Liikunnan, urheilun ja hyvinvoinnin edistäjä
- Yli 200 yhdistys- ja kuntajäsentä
- Ydintavoitteena liikkeen lisääminen alueella sekä urheiluseurojen tukeminen
- Toimipiste Lahden Urheilukeskuksessa



# Arki liikuttaa –taukojumppasarja aktiivisemmän arjen tukemiseksi

## TEEMAT:

- Lihaskuntoa luokkaan ja taukoihin
- Aivojumppaa tunneille
- Liikkuvuus on hauskaa
- **Ryhti paremmaksi**
- Parin kanssa liikettä päivään



# Koulutuksen sisältö (RYHTI)

- Ryhtijumppa tuolilla
- Ryhtikissa
- Tietoisku: ryhti
- Vaihtelevat asennot
- Keppi kaveriksi (hae keppi valmiiksi)
- Haaste: hartialinja
- Yhteenveto & kysymyksiä



**”PARAS  
ASENTO ON  
SEURAAVA  
ASENTO”**

### **Tuolilla (tai seisten) ryhtijumppa:**

1. Hartioiden pyöritys
2. Soutu (pitkä kurotus eteen ja kädet /lavat taakse)
3. Pään sivulle vienti ja pyöräytys rauhassa (niskavenytys)
4. Rintakehän avaus: vie käsi sivulle ja katse perässä, uloshengityksellä vie käsi eteen alas ristikkäiseen suuntaan

# Ryhtijumppa

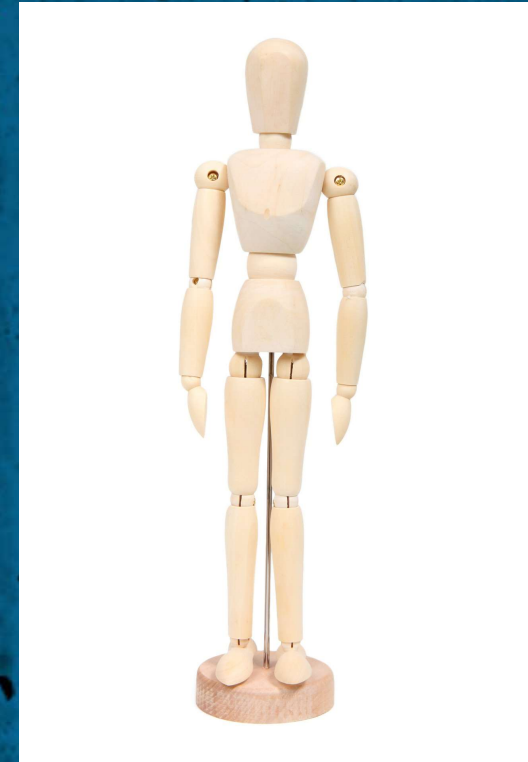
Youtube:

<https://youtu.be/3gGpRiV09uU>



# Tietoisku: Ryhti

- ✓ Jokaisen selän rakenne on yksilöllinen
- ✓ Hyvän ryhdin on ajateltu pienentävän kehon rakenteisiin kohdistuvaa kuormitusta
  - vähentää riskiä tuki- ja liikuntaelimestön kivuille ja muille ongelmille
- ✓ Rintaranka, selkäranka, hartiat, niska, lihakset
- ✓ **Se, mikä on hyvä ryhti yhdelle, ei välttämättä ole sitä toiselle**
  - Itselle luonnottoman asennon ylläpitäminen vaatii staattista yhtäjaksoista lihastyötä → väsyttää lihaksia → asento huononee entisestään
- ✓ Seisoma-asennossa keskivartalon lihaksilla suuri merkitys
- ✓ Liikkuminen vaikuttaa positiivisesti ryhtiin ja verenkiertoon
  - aivoihin virtaa ja happea



Lähde: [www.selkakanava.fi](http://www.selkakanava.fi)

# Lukiolaisten arvioita liikkumista lisäävien toimenpiteiden mielekkyydestä

Mahdollisuus  
seisomatyöskentelyyn



Istumisen vähentäminen  
oppitunneilla käyttämällä  
dynamillisia opetusmenetelmiä



Vaihtoehtoiset tavat istua  
(esim. jumppapallo)



Taukoliikunta oppitunneilla  
(esim. taukoliikuntapelit)





# Vaihtelevat asentoja

- Mitä välineitä ja istuinalustoja teillä on koulussa käytössä?



## Istutaan hetki:

- Jalat suorassa
- Jalat auki
- Nojaa jalkoihin, nojaa selkänojaan
- Jalat ristissä, myös toisinpäin
- Istu lattialla

**"PARAS  
ASENTO ON  
SEURAAVA  
ASENTO"**

# Keppi käyttöön – hartiat liikkeelle

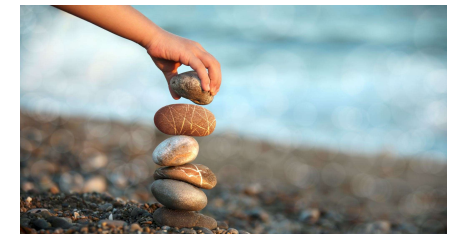


"KEPPI ON  
POP"

Youtube:  
<https://youtu.be/amjZIRCGXnl>

# HAASTE

- Laita kädet selän taakse siten, että toinen menee yläkautta ja toinen alakautta
- Saatko sormen päistä kiinni?
- Tee sama toisin päin eli toinen käsi puolestaan yläkautta ja toinen alakautta
- Saatko näin pain kiinni sormista tai kädestä?





# Yhteenveto

- Vaihda asentoa usein
- Kokeile rohkeasti eri asentoja työkennellä
  - Pöytä ylhäällä seisten
  - Pöytä alhaalla istuen
  - Jumppapallo tuolina
  - Tasapaino alusta jalkojen alla seisoessa
- Käytä kännykkää "silmien korkeudella"
- Liikunta ja voimaharjoittelu auttavat parempaan ryhtiin





**Kirsi Yrjölä**

Kouluttaja, LitM


045 129 8189


[kirsi.yrjola@gmail.com](mailto:kirsi.yrjola@gmail.com)


Lahden Urheilukeskus

Salpausselänkatu 8, 15110 Lahti

[www.phlu.fi](http://www.phlu.fi)

 Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu

 [phlu\\_aluejarjesto](https://www.instagram.com/phlu_aluejarjesto)

 Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu

