



Päijät-Hämeen
LIIKUNTA JA URHEILU



ARKI LIIKUTTAA -taukojumppasarja (LIIKKUVUUS)

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

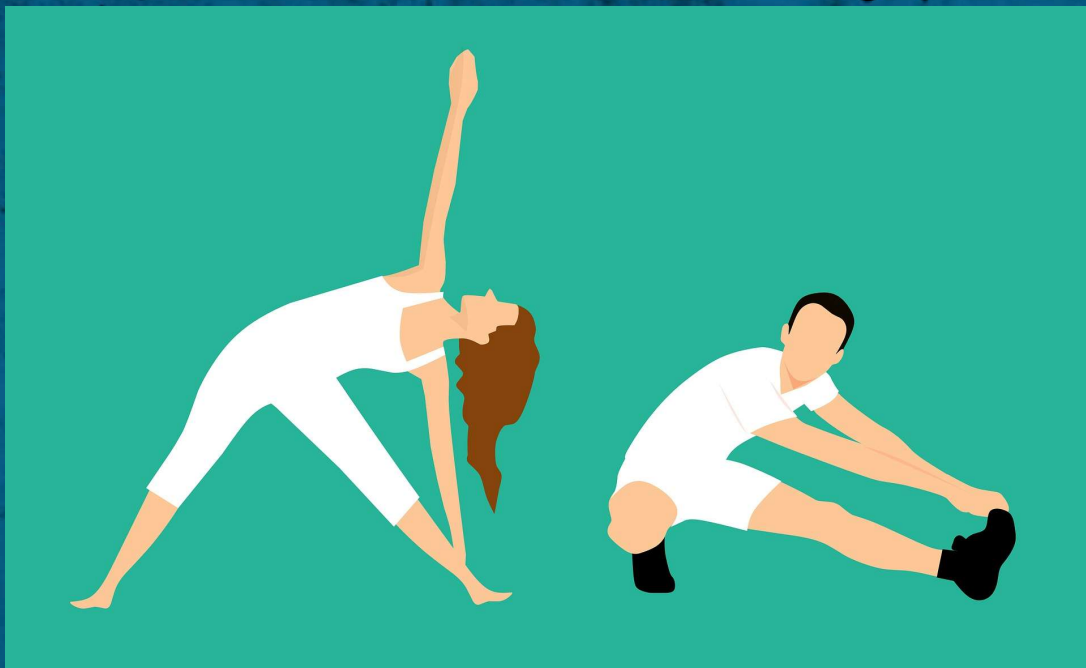


Koulutuksen sisältö (LIIKKUVUUS)

- Liikkuvuusleikki
- Eläinten kanssa liikkuvuutta
- Tietoisku: Liikkuvuus & venyttely
- Venyttelyä liikkuvuuden lisäämiseksi
- Liikkuvuustesti
- Tietoisku: Puolierot
- Haaste: takareidet
- Yhteenvedo & kysymyksiä



Kevyt ja helppo liikkuvuusleikki



- Kun sanon **VARPAAT** – kosketa varpaita 5 sekunnin ajan
- Kun sanon **KATTO** – kurkota varpailaan kattoa 5 sekunnin ajan
- Kun sanon **HARTIAT** – aseta sormet harteille ja pyöritä kyynärpäitä 5 sekunnin ajan
- Kun sanon **TUULYMYLLY** – kosketa kädellä ristikkäistä nilkkaa ja vaihda reippaasti toisinpäin 10 s.

Liikkuvuus & eläimet

- Liiku kuin eläin, liikkuvuus voi oikeasti olla hauskaa
- Kokeillaan yhdessä:
 - KARHU
 - ORANKI
- Youtube:
<https://youtu.be/TrdjEPAoktU>

FULL BODY MOBILITY WORKOUT

STRENGTH | FLEXIBILITY | COORDINATION



Liikkuvuus & eläimet

- ANKKA
- JÄNIS
- HIIPIVÄ APINA
- RAPU

- Onnistuuko?

- Youtube:
<https://youtu.be/14BjRxE7f1o>



Tietoisku: Liikkuvuus & venyttely

- Liikkuvuus on kykyä suorittaa itse tai ulkoisen voiman avulla liikkeitä, joiden liikelaajuus on suuri
- Notkeudella ja venyvyydellä taas tarkoitetaan nivelten liikelaajuutta
- Liikkuvuuteen vaikuttaa nivelten vapaa liikelaajuus, sekä nivelen muodostavien luiden päiden ja nivelpintojen muoto
- Liikkuvuudella on positiivinen vaikutus **voimantuottoon, rentouteen sekä kestävyteen ja nopeuteen**
 - Liikkuvuusharjoittelu:
 - ✓ **Passiivista** eli ulkoisen voiman aiheuttamaa nivelten liikelaajuutta
 - ✓ **Aktiivista** eli omalla voimalla tai liikkeen aikana saavutettua liikelaajuutta
 - ✓ Dynaamista tai staattista



Lähteet: Hakkarainen, H. 2012. Viinamäki 2007.; Mero ym. 2007; Kyllänen 2008; Ylinen, J. 2009.

Tietoisku: Liikkuvuus & venyttely

- Venytteleminen
 - kehittää elimistön lihastasapainoa
 - pitkäjänteisesti, säännöllisesti ja tarpeeksi usein - silloin työ kantaa hedelmää
 - ylläpitäminen on helppoa ja vaivatonta
- Venyttelyn perusteet
 - tavoitteena on lisätä lihaksen elastisuutta - venytys kestää puolesta minuutista jopa kolmeen minuuttiin
 - Pitkäkestoiset venyttelyt illalla – lyhyitä pitkin päivää
 - Venyttelyt auttavat lihaksen elastisuuden ylläpitämiseen, ja se puolestaan **vähentää loukkaantumisriskejä ja rasitusvammoja**
 - Pitää paikat virkeinä – tärkeää istumatyössä



Venytyksliikkeessä tuntuva vastus muodostuu seuraavista tekijöistä (Mero ym. 2007):

- 47% nivelkapseli
- 41% lihaskalvo ja lihas
- 10% jänne ja nivelside
- 2% iho

Lähteet: Hakkarainen, H. 2012. Herkkyykskaudet, harjoittelun pitkäjänteisyys ja monipuolisuus.; Ylinen, J. 2009. Venytystekniikat. Lihas-jännesysteemi. Manuaaliseen terapiaan ja urheilijoiden lihahuoltoon.

Venyttelyä liikkuvuuden lisäämiseksi

DAILY STRETCH

15 MINUTES



- Kyljet
- Niska
- Kissa-lehmä

Youtube:

https://youtu.be/g_tea8ZNk5A

Puolieroja - liikkuvuustesti

- Ota pari ja viivotin (mielellään yli 25cm) tai pitkä keppi tai vihko tms.
- Mene selkä seinää vasten ja pää kiinni seinässä, jalat hieman irti toisistaan, kantapäät seinässä kiinni
- Pari ottaa viivottimen tai kepin ja asettaa sen keskisormen päähän kiinni mitattavaan jalkaan
- Lähde taivuttamaan itseäsi alaspäin sivuttaissuunnassa niin pitkälle kuin menee – pää koko ajan kiinni seinässä
 - Mittaaja mittaa kohdan minne keskisormi venyy
- Tee sama toiselle puolelle
- **Oliko kyljen liikkuvuudessa puolieroja?**



Liikkuvuus voi olla toispuoleista

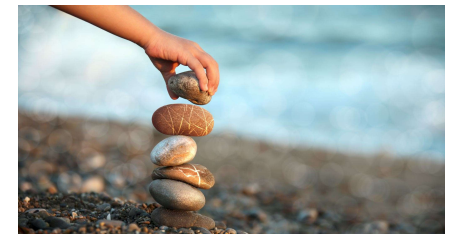


- Jokaisen keho on omanlainen, ja siksi olisi tärkeää välillä tiedostaa onko meissä puolieroja
- Jos astut joka kerta oikealla jalalla alas portaan ja aina kannat raskaammat tavarat oikealla kädellä on todennäköistä..
 - Oikea kylkesi on "lyhyempi" eli liikkuvuus heikompaa
 - Oikea jalkasi voi olla voimakkaampi
 - Lantion asento voi olla hieman kiertynyt = vino

HAASTE

- Aseta jalat suoriksi ja vierekkäin
- Saatko koskettua sormilla sääriä?
- Entä nilkkoja?
- Entä maata?

- Tee sama portaalla seisten
- Kuinka pitkälle varpaiden alle liikkuvuutesi antaa myöten?





Yhteenveto

- Liikkuvuuden edistäminen auttaa keho jaksamaan paremmin
- Venyttelyt kuuluvat joka päivään – vaikka vain 2 minuuttia !
- Se voi olla aktiivista tai passiivista, dynaamista tai staattista
- Aivot saavat venyttelyjen aikana myös rentoutusta ja rauhoittumista

- Ota muutama "eläin" mukaan joka viikko opetuksen/ työpäivän oheen





Kirsi Yrjölä

Kouluttaja, LitM


045 129 8189


kirsi.yrjola@gmail.com


Lahden Urheilukeskus

Salpausselänkatu 8, 15110 Lahti

www.phlu.fi

 Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu

 phlu_aluejarjesto

 Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu

