

Jumppaohjeita ikäihmisille



Tasapaino-lihasvoimajumppa I (viikot 1–2)

Tarkista, että ympärilläsi on tilaa ja tarvittaessa saat tukea seinästä tai huonekaluista.

Välineet: tuoli

- 1) **Keinunta:** Seiso ryhdikkäänä. Vie vuorotellen paino kantapäille ja varpaille. Toista 10 kertaa.
- 2) **Nuorallakävely:** Aseta toisen jalan kantapää toisen jalan varpaiden eteen tai viereen. Astu näin eteenpäin 5 askelta ja astu samat 5 askelta taaksepäin. Toista 5 kertaa.
- 3) **Tähti:** Seiso yhdellä jalalla. Ota tarvittaessa kiinni seinästä tai tuolin selkänojasta. Ojenna toinen jalka varpaan kärki lattiaa hipoen vuorotellen eteen, sivulle ja taakse. Tee samoin toisella jalalla. Toista 5 kertaa molemmilla jaloilla.
- 4) **Pakarat penkistä:** Istu tuolille ja pyri pitämään selkä suorana. Aseta kädet reisien viereen tuolin reunalle. Kohota itseäsi käsien varaan ja laske alas. Toista 10 kertaa.
- 5) **Pakarakeinunta:** Asetu jalat suorana istumaan lattialle. Keinuu pakaralta toiselle, anna käsillä liikkeelle vauhtia. Toista 10 kertaa.
- 6) **Tuolilta nousu:** Seiso tukevan tuolin edessä. Laskeudu hitaasti istumaan ja nouse sitten ripeästi ylös. Toista 10 kertaa.



1.



2.



3.



4.



5.



6.

Jumppaohjeita ikäihmisille



Keppijumppa

Välineet: keppi, tuoli ja tyynty

- 1) **Lämmittelyksi hiihtoliikettä:** Vuorohiihtoa ja tasatyöntöä. Jousta hieman polvista. Toista 20 kertaa jumpan aluksi ja lopuksi.
- 2) **Yläraajojen liikkuvuus ja tasapaino:** Seiso ryhdikkäänä. Ota hartioiden levyinen ote kepeistä ja vie se hartioiden eteen. Nosta samanaikaisesti keppi ja toinen jalka ylös. Laske alas ja toista liike vuorojaloin 10 kertaa.
- 3) **Olkanelvelten liikkuvuus:** Istu ryhdikkäästi. Ota kepeistä leveä ote. Nosta keppi vartalon eteen ja kierrä sitä rauhalliseen tahtiin kuin isoa autonrattia kääntäisit. Toista liike 10 kertaa.
- 4) **Jalkalihakset ja pakarat:** Seiso ryhdikkäänä ja aseta keppi vartalon eteen tyyntyn päälle. Ota kepin päästä kiinni. Tee rauhallinen kyykistys ja nouse reippaasti ylös. Toista 10 kertaa.
- 5) **Yläselän liikkuvuus:** Istu ryhdikkäästi tuolin etureunalla ja aseta keppi tyyntyn päälle. Ota kepin päästä kiinni. Pyöritä keppiä laajaa liikerataa 10 kertaa molempiin suuntiin.
- 6) **Yläselän kierto:** Istu ryhdikkäänä. Ota kepeistä hieman hartioita leveämpi ote ja nosta keppi hartioiden eteen. Kierrä ylävartaloa vasemmalle ja nosta samalla vasen polvi ylös, tavoittele oikealla kyynärpäällä vasenta polvea. Pidä katse edessä. Toista molemmille puolille 10 kertaa.
- 7) **Alaraajat:** Seiso ryhdikkäänä ja aseta keppi niskan taakse hartioille. Ota askel sivulle. Polvi ja varpaat osoittavat samaan suuntaan. Ponnista itsesi takaisin pystyasentoon. Toista liike 10 kertaa vuorotellen molemmille puolille.



Jumppaohjeita ikäihmisille



Tasapaino-lihasvoimajumppa II (viikot 3–4)

Välineet: 4 tyynyä, tuoli

- 1) **Polku:** Aseta 4 tyynyä lattialle "poluksi". Astu vuorojaloin tyynyn päälle ja vie toinen jalka sivulle. Tasapainota liikettä käsillä. Kävele polku 4 kertaa päästä päähän.
- 2) **Vaaka:** Seiso tyynyn päällä. Ota tarvittaessa kiinni kädellä tuolin selkänojasta. Nosta toinen jalka eteen koukkuun ja vie sieltä se taakse suoraksi vaaka-asentoon. Toista 5 kertaa molemmilla raajoilla.
- 3) **Pakarakävely:** Istu lattialla täysistunnassa. Siirrä vuorotellen oikeaa ja vasenta pakaraa eteenpäin ja tee sama taaksepäin. Pidä alaraajat mahdollisimman suorana. Ota kädet tehokkaasti liikkeeseen mukaan. Toista 10 kertaa.
- 4) **Seinäpunnerrus:** Seiso yhdellä jalalla lähellä seinää. Vie kädet hartiatasolle seinää vasten. Punnerra seinää vasten, koukistaen ja ojentaen kyynärpäistä. Pidä niska pitkänä ja keskivartalo tiukkana (vedä vatsaa kevyesti kohti selkärantaa). Toista 10 kertaa.
- 5) **Raajojen kohotus:** Asetu konttausasentoon. Tue asento jännittämällä hieman vatsalihaksia. Kohota vastakkaiset raajat vuorotellen alustasta vaakatasoon ja laske alas. Toista 10 kertaa.
- 6) **Askelkyykky:** Seiso jalat vierekkäin, kädet lantiolla. Astu reilu askel eteen molempia polvia koukistaen. Pidä selkä suorana ja jännitä vatsalihaksia. Ponnista takaisin lähtöasentoon. Toista 5 kertaa molemmilla jaloilla.



Jumppaohjeita ikäihmisille



Kevyesti portaissa (viikot 3–4)

Tee harjoitus portaissa, joissa on kaide mielellään molemmilla puolilla. **Valitse noustavien portaiden määrä kuntotasosi mukaan.** Muutama porras tai tukeva askelmakin riittää.

- 1) **Lämmittely:** Kävele portaikko 3 kertaa ylös ja alas. Ota tarvittaessa kaiteesta tukea. Jos teet askelmalla, toista edestakaista nousua 3 x 10 askelmaa.
- 2) **Sivuloitonnuks:** Asetu portaisiin nähden sivuttain ja aseta jalat peräkkäisille askelmille. Ota tarvittaessa kaiteesta tukea. Nouse ylemmän jalan varaan ja loitonna alempi jalka sivulle. Palauta jalat askelmille. Toista 3 x 10 molemmilla jaloilla.
- 3) **Jalanojennus:** Asetu kasvot portaisiin päin. Jalat ovat peräkkäisillä askelmille. Ota toisella kädellä kiinni kaiteesta. Nouse ylemmän jalan varaan ja ojenna alempi jalka suoraksi taakse. Laske jalka alas. Toista 3 x 10 molemmilla jaloilla.
- 4) **Ristiinaskellus:** Asetu kylki portaisiin päin. Jalat ovat peräkkäisillä askelmilla. Ota tarvittaessa kiinni kaiteesta. Astu alemmalla jalalla ristiin ylemmän eteen ja ponnista tällä jalalla itsesi portaissa ylöspäin. Nouse portaat 2 kertaa molemmat kyljet edellä.
- 5) **Kyykyillä ylöspäin:** Astu molemmilla jaloilla samalle askelmalle. Kyykistä polvia ja ojenna vartalo suoraksi. Ota tarvittaessa kiinni kaiteesta. Astu seuraavalle askelmalle ja toista kyykky. Tee 2 x 10 toistoa.



Jumppaohjeita ikäihmisille



Kotivoima I (viikot 5–7)

Toista kutakin liikettä 10 kertaa ja tee voimiesi mukaan 2–3 kierrosta.

Välineet: 2 käsipainoa (3–5 kg) tai vastaavaa ja tuoli

- 1) **Jalkalihakset:** Ota puntit käsiin ja seiso jalat vierekkäin. Astu reilu askel eteen molempia polvia koukistaen. Palauta jalka toisen viereen. Vaihda eteenpäin astuvaa jalkaa ja toista liike. Voit tehdä liikkeen myös etenevästi askeltaen.
- 2) **Käsilihakset:** Ota käsipainot käteen. Tee laajaa hiihtoliikettä. Joustu hieman polvista.
- 3) **Vatsalihakset:** Asetu selinmakuulle. Nosta jalat koukkuun vatsan päälle. Vie kädet sivuille lattiaa vasten ja pidä hartiat alustassa liikkeen ajan. Kierrä polvia puolelta toiselle niin pitkälle kuin voimaa riittää.
- 4) **Selän ojentajalihakset:** Käy konttausasentoon. Pidä niska pitkänä ja katse lattiassa. Jännitä hieman vatsalihaksia. Nosta vuorotellen yläraajat alustasta ja ojenna pitkäksi eteen. Pidä hetki ja laske alas.
- 5) **Yläselän ja käden lihakset:** Nojaa toisella kädellä tuoliin, pidä toisessa kädessä käsipainoa. Jännitä hieman vatsalihaksia. Nosta käsipaino läheltä vartaloa kyynärpää edellä kylkeen. Laske jarruttaen alas. Tee sama toisella kädellä.
- 6) **Pakaralihakset:** Käy selinmakuulle, aseta kädet lattiaa vasten ja jätä polvet koukkuun. Jännitä hieman vatsalihaksia, paina käsiä lattiaa vasten ja nosta lantio ylös. Laske jarruttaen alas.



Jumppaohjeita ikäihmisille

Metsäjumppa (viikot 6–7)

Lämmittle 10 min reippaasti kävellen. Poikkea välillä polulta tai pujottele puiden ympäri. Toista liikkeitä 10 kertaa ja tee liikkeitä voimiesi mukaan 1–3 kierrosta.

1) **Lämmittely:** Ota puusta tukea toisella kädellä ja heilauta alaraajaa eteen taakse. Tee sama toisella jalalla.

2) **Tasapaino:** Etsi pienehkö kivi käteesi. Nosta toinen jalka maasta. Kierrä kiveä vartalon ympäri. Vaihda välillä kierto-suuntaa. Tee sama toisella jalalla. Kokeile, onnistuuko sama silmät kiinni, molemmat jalat maassa.

3) **Jalkalihakset ja tasapaino:** Nouse toisen jalan varassa tukevan kannon tai kiven päälle, pysähdy hetkeksi säilyttäen tasapaino ja laskeudu alas. Vaihda vuorotellen kannon päälle astuvaa jalkaa.

4) **Rinta- ja käsilihakset:** Nojaa puuhun tai isoon kiveen. Punnerra puuta vasten, pidä keskivartalo suorana ja niska pitkänä.

5) **Jalkalihakset:** Etsi käsiisi muutaman kilon painoinen kivi. Ota kivistä tukeva ote ja aseta kädet koukkuun rinnan eteen. Kyykisty, suuntaa polvet ja varpaat eteenpäin.

6) **Käsilihakset:** Istu kannon tai kiven päälle, jätä polvet koukkuun ja aseta kädet lonkkien viereen. Nosta vartalo käsien varaan ja työnnä vartaloa hieman eteenpäin. Koukista ja ojenna kyynärpäitä.

7) **Kokovartaloliike:** Nojaa molemmilla käsillä kiveen tai puistonpenkkiin. Koukista vuorotellen polvea rintaa kohti raaja kerrallaan tai pienellä hypähdyksellä. Pidä keskivartalo suorana liikkeen aikana ja jännitä vatsalihaksia.

