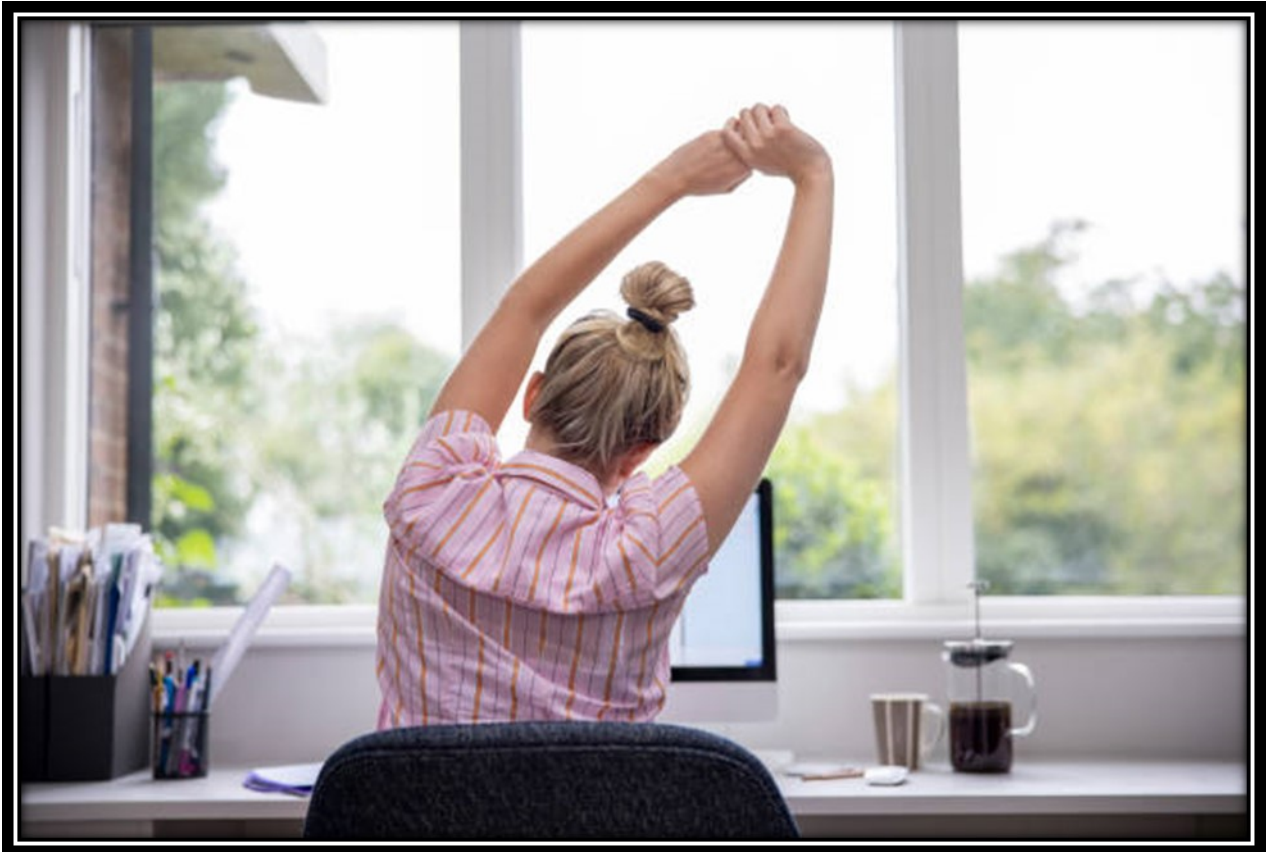


TAUKOLIIKUNTAA

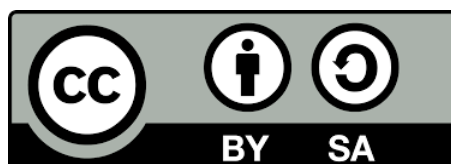


Valo-Valmennusyhdistys

Hanne Honkoliini

Kuvat: www.markkupajunen.com, Timo Lahti Ja Muha Aleradi

Mallit: Jonna Korpi ja Hanne Honkoliini



SISÄLLYSLUETTELO

Johdanto.....	3
Tietoisku taukoliikunnasta.....	4
Istumisen tauottaminen ja kehon herättely.....	5
Venyttely, hieronta ja niska-hartia seudun jumppa.....	20
Lihaskunto.....	31
Motoriset taidot.....	40
Variointiohjeet.....	53
Sykkeen mittaaminen.....	53
Valmis tunti.....	55

JOHDANTO

Oppija Ikä Kaikki –hankkeessa on yhtenä osana testattu perustaitojen oppimista liikunnallisten menetelmien avulla. Tutkimusten mukaan liikunnan oletetaan vaikuttavan monipuolisesti myös aikuisten oppimiseen. Oppija Ikä Kaikki –hankkeessa taustaoletuksena on suorien oppimistulosvaikutusten lisäksi liikunnan vaikutukset aivojen rakenteeseen, motoriseen kehitykseen, vuorovaikutukseen ja itsetuntoon, joilla on suora vaikutus oppimiseen.

Taukoliikuntavihko on luotu motoristen taitojen harjoitteluun, tauottamaan työskentelyä, virkistämään ajatustyöskentelyä ja tehostamaan uuden oppimista. Taukoliikuntavihon käyttäjät saavat samalla myös lukuharjoitusta hausalla tavalla.

Hanke on toteutettu vuosina 2019-2022.

Taukoliikuntavihon löydät myös Oppija Ikä Kaikki –hankkeen blogista osoitteesta

<https://blogs.tuni.fi/oppija/valo-valmennus/taukoliikuntavihko/>

Taukoliikuntaviholle on haettu lisenssi CC BY SA eli voit vapaasti jakaa—kopioida aineistoa ja levittää sitä edelleen missä tahansa välineessä ja muodossa ja muunnella—remiksata ja muokata aineistoa sekä luoda sen pohjalta uusia aineistoja missä tahansa tarkoituksessa, myös kaupallisesti. Tämän voit tehdä seuraavilla ehdoilla: Nimeä –Sinun on mainittava lähde asianmukaisesti, tarjottava linkki lisenssiin sekä merkittävä, mikäli olet tehnyt muutoksia. Voit tehdä yllä olevan millä tahansa kohtuullisella tavalla, mutta et siten, että annat ymmärtää lisensiantajan suosittavan sinua tai teoksen käyttöäsi. Jaa Samoin– Jos remiksaat tai muokkaat aineistoa taikka luot sen pohjalta uusia aineistoja, sinun on jaettava muutoksiasi samalla lisenssillä kuin alkuperäistä aineistoa.

Tietoisku taukoliikunnasta

Taukoliikunnan avulla voidaan tutkitusti parantaa keskittymiskykyä, tehostaa ajattelua ja luovuutta. Taukoliikunnalla tehostetaan aivojen tiedonkäsittelyä, tarkkaavaisuutta ja muistia. Säännöllisellä taukoliikunnalla saadaan aikaan myönteisiä vaikutuksia aivojen terveyteen ja toimintaan. Se ehkäisee esimerkiksi tiedonkäsittelyyn liittyvän toimintakyvyn heikkenemistä ja ikääntyvän väestön muistisairauksia. Lyhyelläkin taukojumpalla voidaan piristää mieltä ja vähentää ikäviä ajatuksia.

Taukoliikunnan avulla voidaan vilkastuttaa verenkiertoa, jolloin aivot saavat enemmän happea ja ravinteita käytettäväkseen. Taukoliikunta vaikuttaa myös aivojen välittäjäaineisiin ja kasvutekijöihin, jotka edistävät esimerkiksi aivojen kykyä muodostaa uusia yhteyksiä ja hermosoluja.

Taukoliikunnan hyötyjä:

- Lisää verenkiertoa ja aineenvaihduntaa
- Vähentää kehon kipuja ja kireyksiä
- Parantaa nivelien liikeratoja ja ryhtiä
- Virkistää ja parantaa työhyvinvointia
- Parantaa työ- ja aivoergonomiaa
- Parantaa palautumista
- Ennaltaehkäisee tuki- ja liikuntaelinten sairauksia
- Ehkäisee verenkiertoelimistön ja aineenvaihdunnan sairauksia

Vihossa taukoliikuntaharjoitteet on jaettu seuraaviin ryhmiin: istumisen tauottaminen ja kehon herättely, lihaskunto, motoriset taidot sekä venyttely, hieronta ja niska-hartiaseudun jumppa.

Istumisen tauottaminen ja kehon herättely

Pitkäaikainen istuminen on huomattava terveysriski. Yli yhdeksän tunnin istumisella on vaikutusta ylipainoon sekä unen riittämättömyyteen. Istumista pystyy tauottamaan asentoa vaihtamalla, nousemalla seisomaan ja liikkumalla tai jumppaamalla. Näin kehoon ja mieleen saadaan virkeyttä lisää.

Kaiken ikäisten ihmisten tulisi välttää yhtäjaksoista istumista. Jo pienikin liikkeelle lähtö saa aikaan positiivisia vaikutuksia kehossa. Istumisen tauottamisella saadaan säilytettyä fyysinen toimintakyky, joka mahdollistaa osallistumisen erilaisiin toimintoihin ja itsenäiseen selviytymiseen arjessa. Mitä enemmän ikää tulee, sen tärkeämpää liikkumiskyvyn ylläpitäminen on terveyden ja hyvinvoinnin kannalta.

Alta löydät jumppia istumisen tauottamiseen ja kehon herättelyyn. Osa jumpista sopii myös esimerkiksi aamujumpaksi.

10 minuutin kehon herättely

1. Istu tuolilla, pidä selkä suorana ja ryhti hyvänä. Lähde viemään käsiä ylös suoraksi ja vedä samalla keuhkot täyteen ilmaa. Ulos hengityksellä vie kädet alas ja kosketa varpaita tai sääriä. Toista liike 5 kertaa.



2. Nosta kädet sivuille suoraksi istuessasi. Piirrä molemmilla käsillä pientä ympyrää ilmaan, n. 10 kertaa. Voit isontaa välillä piirtämääsi ympyrää, jolloin olkapäät saavat liikettä. Vaihda pyöryksien suuntaa.



3. Vie kädet ristiin rinnan päälle ja istu tukevasti tuolilla. Kallista ylävartaloa oikealle ja lähde tekemään etukautta puoliympyrää vasemmalle puolelle. Anna selän pyöristyä liikkeen aikana, mutta ojenna kuitenkin sivuilla. Pysäytä yläkroppa aina molemmilla sivuilla. Jatka liikettä puolelta toiselle 10 kertaa.

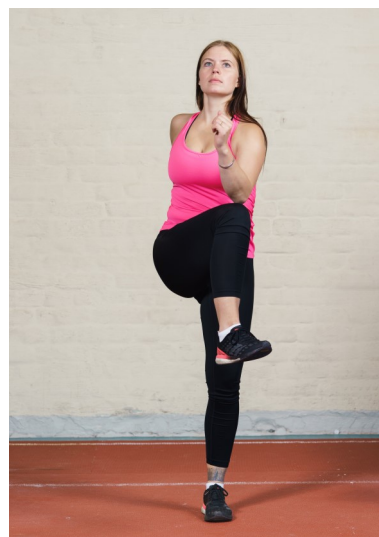


4. Voit tehdä liikkeen joko istuen tai seisten. Aseta kädet pitkälle eteen ja souda käsillä kyynärpäät edellä taakse. Takana purista lavat yhteen. Toista liikettä 10-15 kertaa.



5. Pidä hyvä ryhti istuessasi ja pää suorassa. Kurkista vasemman olkan taakse, jolloin kaula venyy. Vie rauhallisesti pää takaisin eteen ja kurkista oikean olkan taakse. Toista 10 kertaa.

6. Nouse seisomaan. Nosta oikea jalka koukussa eteen ja kosketa vasemmalla kyynärpäällä polvea. Tee sama toisinpäin. Toista liike 10 kertaa.



7. Ota toisella kädellä kiinni tuolin selkänojasta tai seinästä. Pidä tukikäden puoleinen jalka tukevasti maassa. Heilauta toista jalkaa suoraan eteen sen verran kuin liikkuvuutesi antaa myöden. Palauta jalka takaisin alas ja heilauta jalkaa taakse päin. Palautta jalka jälleen alas. Anna jalan heilua edestä taakse kuin kellon viisari. Toista liike 10 kertaa ja vaihda sen jälkeen toiseen jalkaan.

Aamujumppa

- 1. Lantion pyöritys:** Seiso hartioiden levyisessä haara-asennossa ja vie kädet lanteille. Pyöritä lantiota myötäpäivään mahdollisimman laajassa kaaressa. Toista lantion pyöritys myös vastapäivään. Toista liike 10 kertaa molempiin suuntiin.



- 2. Rintakehän avaus ja pyöristys:** Seiso haara-asennossa. Aseta sormet rintalastan kohdalle. Sisäänhengityksellä vedä hartioita taakse ja purista lapoja yhteen. Liu'uta samalla sormenpäät rintalastalta lähelle kainaloa. Uloshengityksellä anna lapaluiden liukua sivulle ja päästä yläselkä pyöristymään. Liu'uta sormenpäät takaisin rintalastalle. Toista liike 10 kertaa.



- 3. Olkavarren kierrot vastakkaisesti suuntiin:** Nosta kädet sivulle vaakatason korkeudelle. Pidä hartiat rentoina. Käännä toista olkapäätä eteenpäin ja toista olkapäätä taaksepäin. Kierrä kämmeniä vastakkaisesti suuntiin mahdollisimman pitkälle. Vaihda kädet toisin päin. Toista vaihto 10-15 kertaa.

4. **Puoliaskelkyykystä polven veto:** Seiso lantion levyisessä asennossa, josta tuo toinen jalka taakse. Koukista molempia polvia niin, että paino jakautuu tasaisesti molemmille jaloille. Vedä takana olevaa jalkaa polvi koukussa eteen, jolloin etureisi nousee vaakatasoon. Palauta jalka takaisin taakse. Toista liike 10 kertaa/jalka.



5. **Pohjenostot seisten:** Seiso lantion levyisessä haara-asennossa, varpaat eteenpäin suunnattuna. Nouse päkiöille mahdollisimman ylös ja palauta kantapäät takaisin alustaan. Toista liike 10-15 kertaa.



6. **Niskan venytys:** Seiso ryhdikkäässä asennossa ja pidä niska rangon jatkeena. Taivuta päätä suoraa sivulle siten, että korva lähenee olkapäätä. Hengitä asennossa 5 sisään- ja uloshengitystä. Nosta pää varovasti keskelle. Toista sama toiselle puolelle.

Aktiivinen taukojumppa

- 1. Vartalonkierto käden kurotuksella:** Seiso lantionleveydissä haara-asennossa. Kierrä vartaloa oikealle niin pitkälle, että vastakkainen (vasen) kantapää irtaantuu maasta. Kurota kättä vaakatasossa suorana aina siihen suuntaan, mihin olet menossa. Vie vastaavasti keho vasemmalle kunnes oikea kantapää irtaantuu maasta. Toista 12 kertaa.



- 2. Saman puolen käsi-jalkakurotus:** Aloita liike seisomalla suorassa polvet aavistuksen koukussa. Vie vasen jalka taakse ja vasen käsi yläviistoon. Pyri saamaan pitkä linja kantapäästä sormen päihin. Liike on nopea, ja kantapää käy nopeasti lattiassa. Toista liike vuorotellen vasemmalla ja oikealla puolella. Toista 12 kertaa.



- 3. Käsien heilautus:** Ota lantion levyinen asento. Polvet pysyvät joustavina koko liikkeen ajan. Heilauta vuorotellen toista kättä eteen ja toista taakse. Ylävartalo ja katse kiertyvät myös samalla puolelta toiselle. Anna käsien heilua rentoina. Toista 12 kertaa.



4. **Tähti:** Seiso lantionlevyisessä haara-asennossa. Vie toinen käsi nyrkissä ylös ja toinen käsi alas vartalon viereen. Pumpppaa sormia nyrkkiin ja auki 4 kertaa. Vaihda kädet toisin päin. Toista 4 pumpppausta. Vaihda käsien paikkaa 6 kertaa.



5. **Pakarapotku/nosto:** Seiso lantion levyisessä haara-asennossa. Siirrä paino enemmän toiselle jalalle ja koukista tukijalkaa hieman. Lähde nostamaan toista jalkaa suoraan taakse nostaen samalla käsiä eteen. Tee nosto pakaralihaksella! Palauta jalka takaisin alas. Tee sama toisella puolella. Toista 10 kertaa/puoli.



6. **Eteen- ja taaksetaivutus:** Seiso haara-asennossa. Lähde kurottamaan vartaloa kohti jalkojen väliä. Nosta sen jälkeen vartalo ja kädet ylös suoraksi ja taivuta hieman taakse oman liikkuvuutesi mukaan. Toista 6 kertaa.



Kehoa avaava taukojumppa

- 1. Kurotus alas ja ylös:** Ota hieman lantiota leveämpi haara-asento. Lähde kurottamaan käsiä kohti jalkojen väliä tai vähän yli. Tämän jälkeen nosta kädet kohti kattoa ja nouse samalla korkeille päkiöille. Toista 10 kertaa.



- 2. Jalan kosketus vastakkaisella kädellä selän takana:** Seiso suorana noin lantion levyisessä asennossa. Lähde koukistamaan vasenta jalkaa selän takana niin, että pystyt oikealla kädellä koskemaan jalkaa. Palauta jalka takaisin lähtöasentoon. Koukista tämän jälkeen oikeaa jalkaa ja koske sitä vasemmalla kädellä. HUOM! Kaikki tapahtuu selän puolella. Toista 10 kertaa.



- 3. Selän kallistus "pöydäksi" ja rullaus:** Asetu hartioiden levyiseen haara-asentoon. Nosta kädet suoraksi kohti kattoa. Lähde taivuttamaan eteen selkä suorana niin pitkälle, kun saat selän pidettyä alaselästä asti suorana. Kun selkä lähtee pyöristymään, lähde nousemaan selkä pyöreänä ja rullaten ylös. Yritä pyöristää myös alaselkää. Toista 10 kertaa.



4. **Olkapäiden kierto eteen ja taakse:** Nosta kädet suorana sivulle. Lähde kiertämään olkapäitä yhtä aikaa eteenpäin ja anna yläselän samalla pyöristyä. Käännä olkapäät taakse kääntäen samalla kämmenselät kohti lattiaa ja purista samalla lapoja tiukasti yhteen. Toista eteen – taakse yhteensä 10 kertaa.



5. **Selän pyöristys ja notkistus:** Asetu konttausasentoon niin, että paino jakautuu tasaisesti sekä jaloille että käsille. Lähde ensin notkistamaan selkää niin, että selkään tulee kaari. Tämän jälkeen lähde pyöristämään selkää. Voit miettiä, miten kissa pyöristää ja notkistaa selkäänsä. Toista notkistus – pyöristys yhteensä 10 kertaa.



6. **Niska-kylkivenytys:** Lähde ensin viemään korvaa kohti olkapäätä. Anna venyä pienen hetken. Jatka taivuttaen kyljestä pään suuntaan niin, että saat toiselle kyljelle ”makkarat”. Anna venyä hetki. Lopuksi ota vielä käsi mukaan ja kurkota kädellä yläviistoon. Anna venyä hetken. Palauta koko paketti keskelle. Tee sama toiselle puolelle.

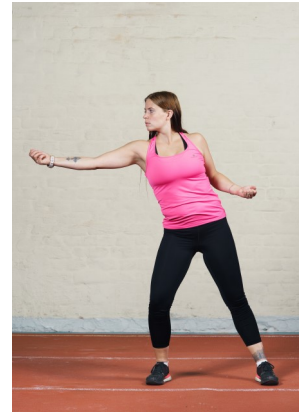
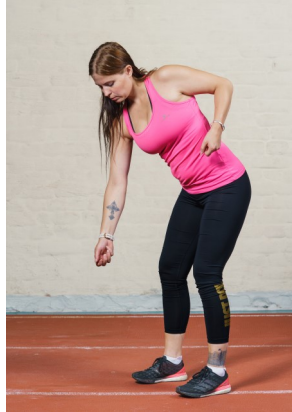
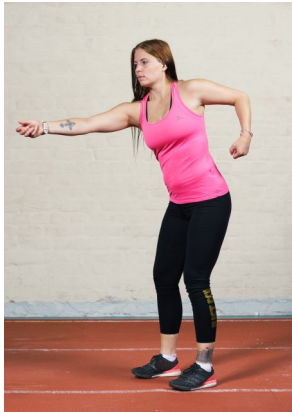


Kehoa herättelevä taukojumppa

1. Köyden veto eteen, alaviistoon ja sivulle: Kevennä polvista hieman ja tuo kädet eteen.

Tartu näkymättömästä köydestä kiinni ja lähde vetämään köyttä samalla joustuen polvista jokaisella vedolla. Toista 10 kertaa. Vaihda liike alaviistoon. Toista liike jälleen 10 kertaa.

Tuo kädet vielä sivuille ja vedä vuorotellen molemmilta puolilta kurkottaen myös ylävartaloa sinne sivulle, josta köyttä vedetään. Toista 10 kertaa.



2. Jalan heilautus taakse: Ota hartianlevyinen haara-asento. Kyykisty kuin istuisit penkille.

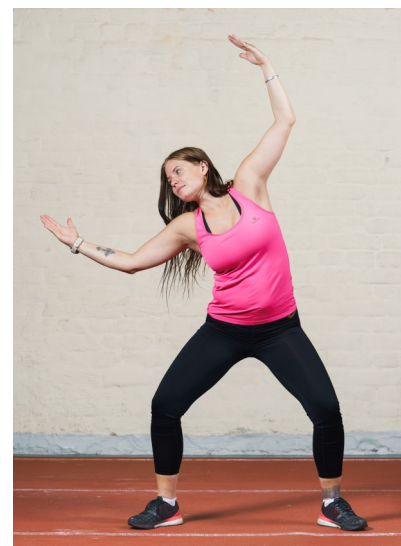
Ponnista itsesi suoraksi heilauttaen jalka taakse ja kädet ylös. Tuo jalka takaisin alkuasentoon ja kädet alas tai vaakatasoon. Tee sama toisella jalalla. Toista 10 kertaa.



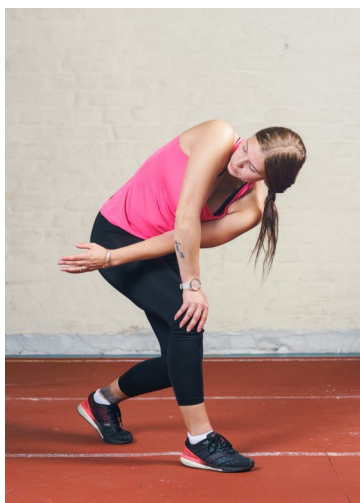
3. "Ison pallon pyöristys": Avaa jalat isosti auki

kääntäen varpaita ja polvia hieman etuviistoon.

Voit myös koukistaa polvia hieman. Nappaa näkymätön jättimäinen pallo käsiisi ja lähde piirtämään pallolla ympyrää (sivulle – ylös – toiselle sivulle ja alas). Toista lenkki 5 kertaa myötäpäivään ja 5 kertaa vastapäivään.

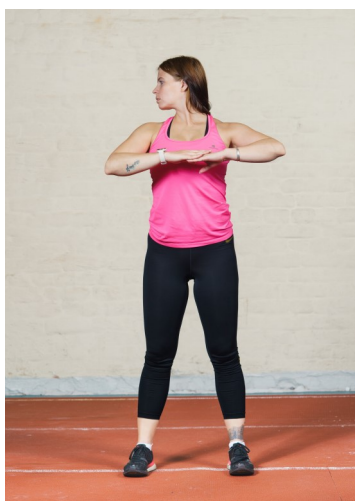


4. Jousiampuja niiauksella: Ota hartioiden levyinen haara-asento ja päästä polvet joustaviksi. Tuo kädet eteen vaakatasoon niin, että kämmenselkä osoittaa kohti kattoa. Lähde vuorotellen vetämään kyynärpäätä taakse jostaen (niiaten) samalla ja-loista jokaisella vedolla. Toista 10 kertaa.



5. Rintarangan avaus pujotuksella: Aseta toinen jalka eteen nojaten saman puolen kädellä reiteen. Takana oleva jalka saa hieman kääntyä ulospäin. Pujota vapaana oleva käsi reiden ja käden välillä niin pitkälle kuin saat sen menevän ja sen jälkeen avaa rintakehä nostaen käsi kohti kattoa. Tee sama toiselle puolelle. Toista pujotus 10 kertaa/puoli.

6. Pään kierto käsillä pumpaten: Aseta kädet päällekkäin lantion korkeudelle kämmenpohja alaspäin. Lähde sisäänhengityksellä kiertämään päätä oikealle nostaen samalla kädet rinnan korkeudelle. Uloshengityksellä käännä pää takaisin keskelle ja laske kädet suoraksi alas pitäen kämmenet edelleen toistensa päällä. Sisäänhengityksellä kierrä pää vasemmalle ja nosta kädet jälleen rinnan korkeudelle. Uloshengityksellä palauta keskelle ja laske kädet alas. Toista yhteensä 6 kertaa.



Muutaman minuutin taukojumppa tuolin kanssa

1. Askellus

Seiso tuolin edessä kasvot kohti tuolia. Kosketa varpail-
la kevyesti tuolin istuinosaa ja palauta alkuasentoon.
Toista vuorojaloin 12 kertaa.



2. Vatsalihasten vahvistus

Istu tuolille ryhdikkääseen asentoon. Ota käsillä
kevyesti kiinni tuolin etuosasta. Nosta vuoroja-
loin polvia kohti rintakehää. Toista 12 kertaa.

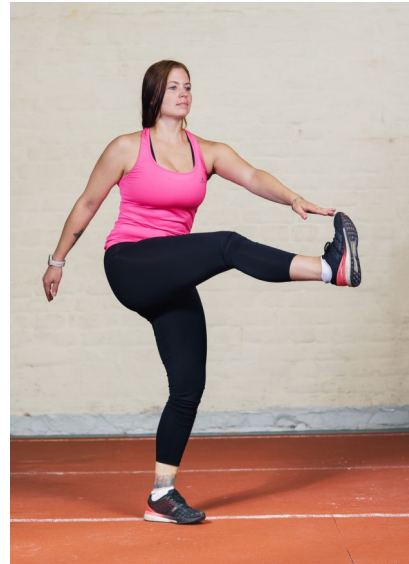
3. Kyykisty

Seiso lantionleveyisessä haara-asennossa
tuolin edessä selkä kohti tuolia. Kyykisty
niin, että takapuoli hipaisee kevyesti tuolia
ja nouse ylös. Kädet voit nostaa liikkeen
aikana vaakatasoon tai yläviistoon. Pidä
liikkeen aikana selkä suorana ja katse
eteenpäin. Toista 12 kertaa.



4. Kurkottaminen

Seiso lantionlevyisessä haara-asennossa. Ojenna jalkaa suorana tai koukussa eteen ja kurkota jalkaan tai varpasiin vastakkaisella kädellä. Toista toiselle puolelle. Tee vastakkainen käsi - vastakkainen jalka toistoja 12 kertaa.



5. Selän pyöristäminen

Istu tuolille. Päästä ylävartalo kumartumaan eteenpäin ja nojaa kyynärpäillä reisiin. Hengitä rauhalliseen tahtiin sisään ja ulos 5 kertaa.

6. Ravistelu

Ravistele käsivarsia kymmenen kertaa. Ravistele ranteita kymmenen kertaa.

Taukojumppa kuminauhalla (käy myös huivi tai vyö), kesto noin 5 minuuttia

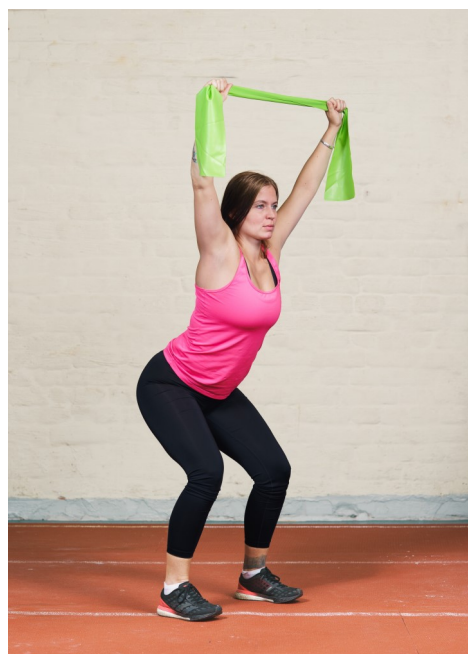
1. Seiso lantion levyisessä haara-asennossa. Ota kuminauhasta rento ote peukalon ja etusormen väliin molemmilla käsillä. Pyöräytä olkapäitä ja vie kuminauha kädet suorana pääsi yläpuolelle. Venytä koko vartaloa ylöspäin kuminauhan suuntaan. Laske kädet rauhallisesti alas. Toista liike 6 kertaa.



2. Nosta kädet suoraksi kuminauha käsissä ja vie ne rauhallisesti puolelta toiselle oman liikkuvuuden mukaan. Anna kyljen venyä aina muutaman sekunnin ajan ja vaihda puolta. Toista 6 kertaa.



3. Istu näkymättömälle tuolille. Kyykkyyntäessä, vie samalla kuminauha kohti kattoa kädet suorassa (kädet voi myös viedä vain vaakatasoon eteen). Suoristaessasi jalat, laske kädet alas. Toista liike 6 kertaa.



4. Pidä kuminauha yläselän takana ja nosta kädet sivuille suoraksi kuminauhasta kiinni pitäen. Tarkista hyvä ryhti. Hengitä sisään. Uloshengityksen aikana kierrä ylävartalo oikealle. Pidä lantio paikallaan. Sisäänhengityksen aikana palaa keskelle. Tee kierto myös toiseen suuntaan hengityksillä. Pidä liikkeen aikana hartiat rentoina. Toista liike 5 kertaa molemmille puolille.



5. Jätä kuminauha pois. Pidä jalat lantion leveyisessä haara-asennossa. Tee eteentaivutus rauhallisesti alas, anna polvien koukistua hieman ja käsien roikkua kohti lattiaa. Rullaa selkää rennosti nikama nikamalta ylös. Toista 5 kertaa.



Venyttely, hieronta ja niska-hartia seudun jumppa

Venyttely on eduksi, koska sen avulla voidaan mm. lieventää tai ehkäistä useita lihaksistoon liittyviä ongelmia tai vammoja. Näitä ovat esimerkiksi lihaskrampit, jäykät lihakset, suonenveto, venähdys, revähdys tai repeämä. Venyttelystä on paljon hyötyä. Sen avulla voidaan lisätä joustavuutta ja energiaa, polttaa kaloreita, lisätä sydämen ja hengityselinten kestävyyttä, torjua ikääntymisen vaikutuksia, lievittää stressiä, helpottaa alaselkäkipuja ja pidentää lihaksia. Venyttellä voi päivittäin.

Hieronnalla voidaan rentouttaa lihaksia. Lihaksisto saadaan rentoutumaan samalla, kun alueella verenkierto ja imunestekierto lisääntyvät. Tehostuneella verenkierrolla parannetaan kudosten hapen ja ravinteiden saantia. Hieronnalla voidaan parantaa myös lihaksen aineenvaihduntaa, kuona-aineiden poistumista ja vähentää turvotuksen tunnetta.

Niska- ja hartiavaivat aiheutuvat usein huonoista kehon asennoista ja yksipuolisista liikkeistä. Myös runsas päivittäinen tietokoneen käyttö voi aiheuttaa niska-kipuja. Mikäli joutuu istumaan paljon, on hyvä pitää riittävästi taukoja päivän aikana. Kerran tunnissa on hyvä nousta seisomaan tai tehdä taukojumppaa.

Alta löydät venyttelyyn ja hierontaan sopivia taukojumppia.

Kevyt muutaman minuutin taukovenyttely

Alla olevissa harjoituksissa voit tehdä jokaista venytystä noin 10 sekunnin ajan.

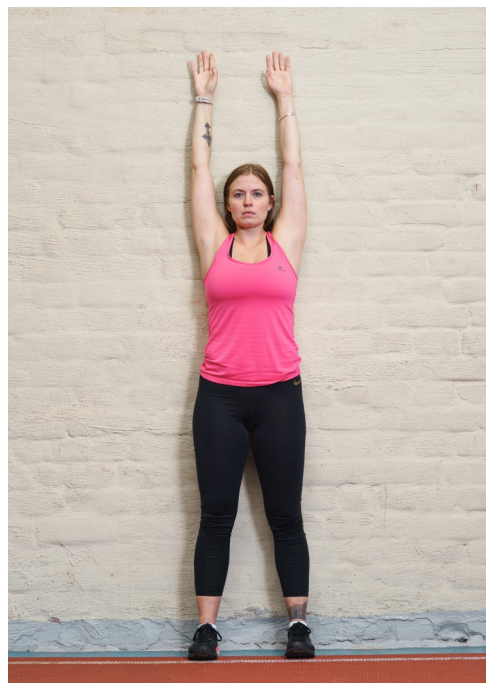
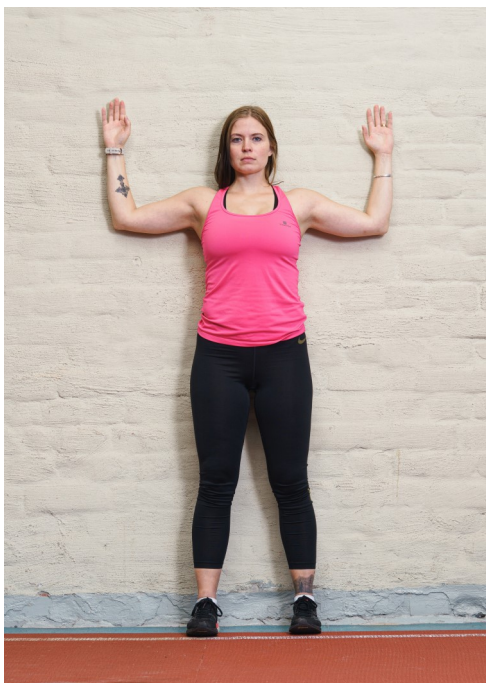
1. Taivuta päätä kevyesti sivulle kohti olkapäätä ja anna niskan venyä. Tee sama toiselle puolelle.



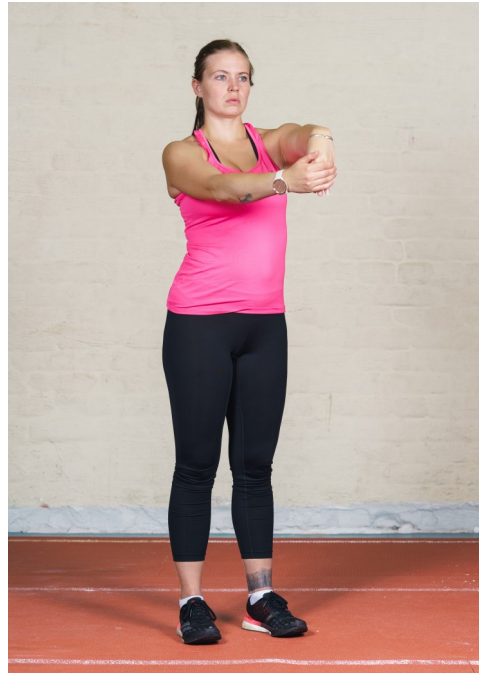
2. Ota toisesta peukalosta kiinni, pyöristä molemmat hartiat ja venytä pitkälle 5 sekunnin ajan. Rentouta kroppa ja venytä jälleen. Toista liike useamman kerran.



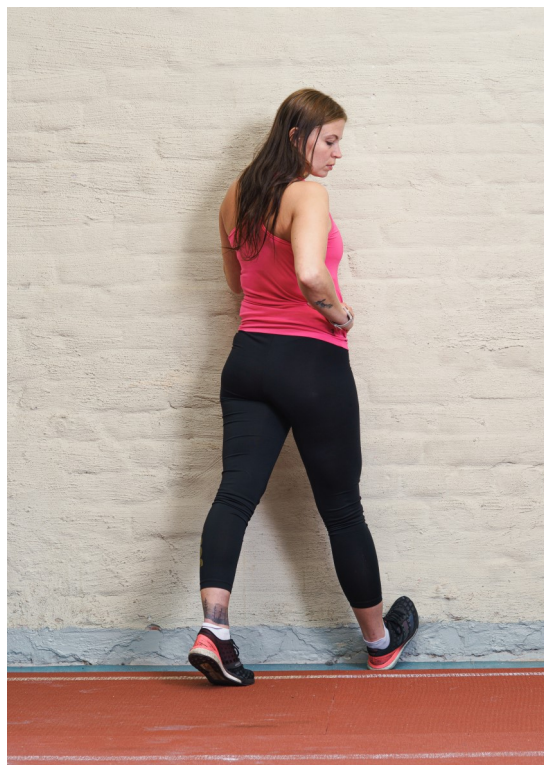
3. Mene seisomaan selkä seinää vasten. Liu'uta käsiä seinää pitkin ylös yrittäen pitää kyynärpäät kiinni seinässä. Käsien ollessa ylhäällä, venytä koko ranka pitkäksi. Liu'uta kädet alas pitäen kyynärpäät seinää vasten. Selkä saa aktivointia ja rintakehä liikkuvuutta. Toista liike 10 kertaa.



4. Käännä toinen kämmen ylöspäin ja ota toisella kädellä kiinni sen sormista. Taivuta sormia rauhallisesti kohti lattiaa ja anna ranteen sekä käsivarren venyä. Pidä koko muu käsivarsi suorana venytyksen aikana. Vaihda venytys toiselle kädelle.



5. Venytyksen voit tehdä kaappia tai seinää vasten. Pidä kantapää maassa ja nosta varpaat nojaamaan seinää vasten. Venytä pohjetta rauhallisesti. Halutessasi lisää venytystä, vie kehoasi lähemmäs seinää samalla venyttäen pohjetta.



Muutaman minuutin taukojumppa

1. Alkulämmittely

Aloita hartioden pyörittelyllä. Aseta kämmenet olkapäiden päälle ja pyöritä hartioita rauhalliseen tahtiin ensin eteenpäin ja sitten taaksepäin. Tee kyynärpäilläsi niin isoa ympyrää kuin mahdollista. Toista tämän jälkeen pyörittelyt suorilla käsivarsilla. Pyöritä käsivarsia eteenpäin ja taaksepäin. Kokeile myös pyörittelyä vastakkaiseen suuntaan. Tee pyörytyksiä n. 10 kertaa jokaiseen suuntaan.



2. Hartioden pumppaus

Kohota hartiat korviin ja anna niiden laskea rennosti alas. Toista 10 kertaa.



3. Niskan venytys

Taivuta päätä rauhallisesti vuorotellen oikeaan ja vasempaan olkapäähän. Toista 10 kertaa.



4. Niska - kaula

Vie ensin leuka rintaan ja sen jälkeen nosta katseesi rauhallisesti kohti kattoa. Toista liikettä 10 kertaa.



5. Eteen taivutus

Kurota käsiä kohti lattiaa selkä suorana. Voit varovasti joustaa alaspäin pumppaavaa liikettä.

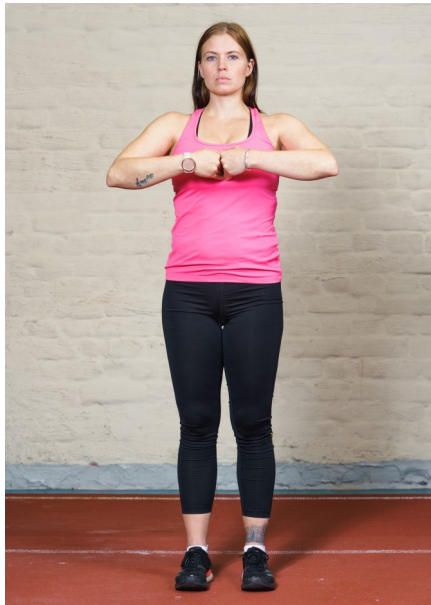


6. Ravistelu

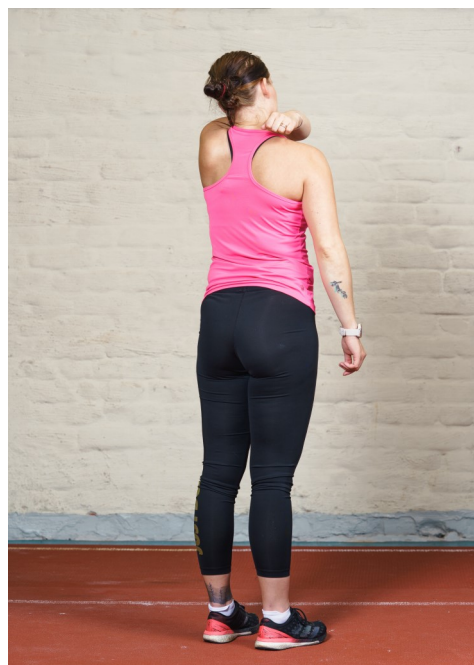
Ravistele käsivarsia kymmenen kertaa. Ravistele ranteita kymmenen kertaa.

Niska-hartiaseudun hieronta ja venyttely

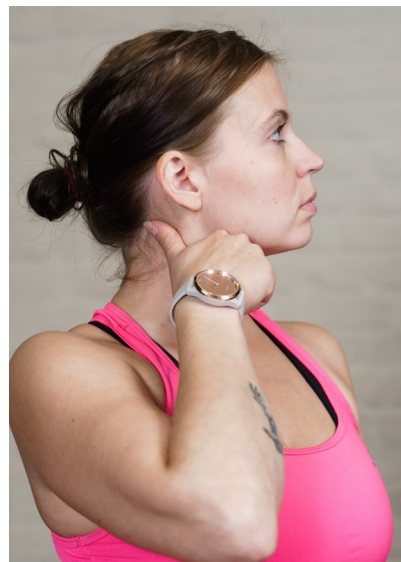
1. Laita sormenpäät rintalastan alaosaan ja lähde liikuttamaan sormenpäitä kevyesti painaen ylös-alas kuin nykyttäen, siirry koko ajan ylemmäs rintalastan yläosaan asti. Vaihda ylhäällä pieneen pyörittävään liikkeeseen ja etene solisluun reunaa pitkin olkapäihin asti. Voit toistaa sarjan vielä toisen kerran.



2. Lähde pyörittämään sormenpäillä kallonpohjan reunoilta, korvan takaa kohti keskilinjaa ja niskaa. Jatka pyörittämistä myös niskassa ja etene kohti hartioita. Taputtele hartiat nyrkillä joko yhtä aikaa tai vuorotellen oikea ja vasen hartia.

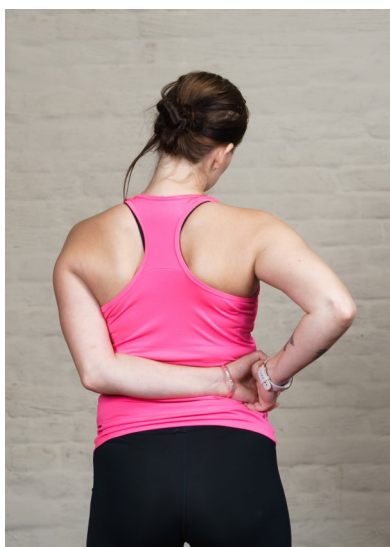
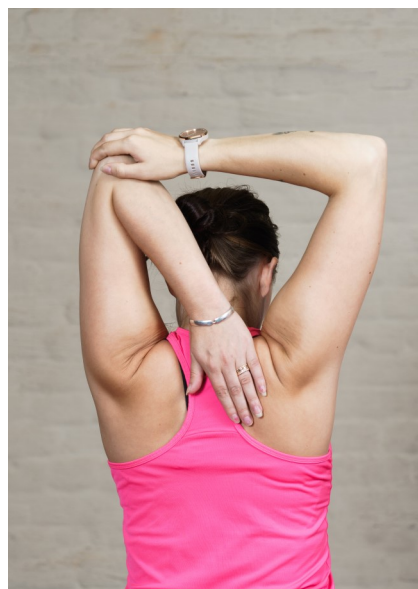


3. Ota oikean käden sormilla lypsyote. Käännä päätä horisontaalitasossa vasemmalle (kuin sanoisit päällä EI) ja nappaa oikealla kädellä kaulan lihaksen yläosasta kiinni. Lähde rauhallisesti ”lypsämään” eli vetämään sormilla lihasta alas-päin, samalla kun käännät päätä vasemmalta oikealle. Toista sama seuraavan ”lypsämisen” aikana. Lypsä ainakin 3 kertaa. Tee sama toisella puolella.



4. Asetu pieneen haara-asentoon. Paina leuka rintaan ja lähde rullaamaan pyöreällä selällä alas. Rullaa myös alhaalta ylös pyöreällä selällä palaten hyvään ryhtiin. Toista 5 kertaa.

5. Ojentaja-hartiavenytyks: nosta käsi pään taakse koukkuun niin, että kämmen on yläselkää vasten. Ota toisella kädellä kyynärpästä kiinni ja liu’uta kämmentä yläselästä lähelle lapojen väliä. Voit kallistaa päätä pois päin venytettävästä kädestä. Laske venytyksessä 10:n ja vaihda toinen puoli.



6. Laita vasen käsi selän taakse ja ota oikealla kädellä kiinni vasemmasta kädestä, kuin ristisit kädet. Oikean käden kyynärpää osoittaa taakse tai hieman sivulle. Käännä päätä oikealle olkapäätä kohti. Pidä venytys 5s:n ajan ja palauta pää keskelle. Toista venytys 3 kertaa. Tee sama toiselle puolelle.

Niska-hartiajumppa istuen tai seisten

- 1. Eteenpäin nyrkkeily:** ojenna käsiä vuorotain eteenpäin kuin nyrkkeillen. Toista 20 kertaa



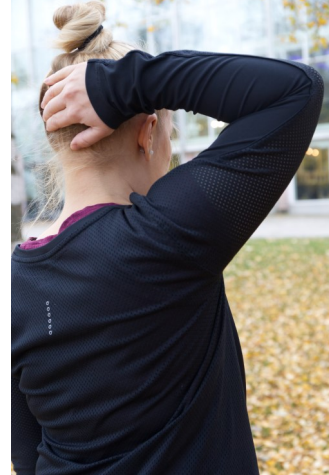
- 2. Sahaus:** nojaudu toisella kädellä saman puolen reiteen, ojenna vapaa käsi alaviistoon ja vedä kyynärpää edellä taakse. Rutista lapaa keskilinjaan ja ojenna käsi takaisin alaviistoon, kuin ”sahaisit”. Toista 10 kertaa. Tee sama toisella kädellä.



- 3. Halausliike:** risti kädet itsesi ympärille isoon halaukseen. Tavoittele käsillä vastakkaisen puolen lapaluuta. Anna yläselän pyöristyä kevyesti ja paina leukaa rintaan. Hengitä halausasennossa yksi pitkä sisään- ja uloshengitys ja vaihda kädet toisinpäin. Toista liike 6 kertaa.



4. Kaulan syvien lihasten aktivointi: aseta käsi otsalle ja yritä puskea päätä eteen vastustaen sitä kädellä. Pidä jännitys 2-3 sekuntia ja rentouta. Pidä niska pitkänä ja leuka keskilinjassa. Toista liike 3 kertaa. Tee sama sivuille. Laita oikea käsi oikealle puolelle päätä korvan korkeudelle ja jännitä jälleen. Tee sama vasemmalle puolelle. Kokeile asettaa käsi myös takaraivolle ja puskea päätä taaksepäin.



5. Hartiapumppaus + venytys: kallista päätä vasemmalle ja nosta samalla vasen hartia kohti korvaa, käännä pää oikealle ja anna venyä pieni hetki. Toista liike 6 kertaa. Vaihda pumppaus oikeaan hartiaan.



6. Kanaliike + pyöritys: työnnä leuka eteen ja vedä leuka taakse (kaksoisleuka). Toista 5 kertaa. Lähde piirtämään leualla ympyrää horisontaalitasossa: eteen-sivulle-taakse-sivulle. Toista 5 kertaa ja vaihda suunta.



Venyttelyllä vahvaksi

Liikkuvuusharjoituksilla saadaan paljon positiivisia vaikutuksia. Venyttelyn avulla lihasten elastisuus paranee ja nivelten liikelaajuudet kasvavat. Venyttely pitää myös sidekudoksen joustavana.

1. Takareiden venytys: Nosta toinen jalka tuolille tai jollekin tasolle esim. pöydälle. Pidä selkä suorana ja lähde viemään napaa kohti etureittä. Muista hengittää! Laske venytyksessä rauhallisesti 10:n ja vaihda jalkaa.



2. Pakaravenytys: Nosta oikean jalan sääri pöydän reunan suuntaisesti eli polvi osoittaa sivulle ja varpaat toiselle sivulle. Kallista vartaloa hieman eteen, kohti poikittain olevaa säärtä. Laske venytyksessä rauhallisesti 10:n ja vaihda sen jälkeen jalkaa. Vaihtoehtoisesti voit venytyksen tehdä myös kuvan osoittamalla tavalla, mikäli pöytää ei ole lähettyvillä.



3. Yläselän venytys: Asetu istumaan lattialle tai tuolille. Nappaa oikealla kädellä kiinni vasemman jalan ulkosyrjästä. Lähde ojentamaan jalkaa ja nilkkaa suoraksi ja anna venytyksen tuntua lapojen välissä. Laske venytyksessä rauhallisesti 10:n ja vaihda sen jälkeen puolta.



4. Rintalihaksen venytys: Seiso kylki seinää kohti, hieman irti seinästä. Aseta olkavarsi ja käsi yläviistoon, käsi on suorana ja kämmen seinällä. Kierrä ylävartaloa pois päin seinästä. Pidä 10s venytyksessä. Liu'uta kämmen vaakatasoon ja anna venyä 10s. Laske käsi alaviistoon ja anna vielä venyä 10s. Tee sama toisella puolella.



5. Niskavenytys: Vedä päätä sen verran taakse, että saat muodostettua itsellesi kaksoisleuan. Laske leuka rintaan ja anna venyä hetken. Lähde varovasti päällä heijaamaan pientä liikettä puolelta toiselle pitäen leuka rinnassa kiinni.



Lihaskunto

Lihaskuntoharjoittelulla on laaja-alaisemmat hyödyt, mitä ajatellaan. Lihaskuntoharjoittelulla voidaan tukea yleistä terveyttä, toimintakykyä arjessa koko eliniän ajan ja edistää aineenvaihdunnan terveyttä. Lihaskuntoharjoittelulla ja sen myötä voiman lisääntymisellä on monia terveysvaikutuksia. Pelkästään oman kehon painoa hyödyntämällä voidaan lisätä lihaskasvua, rasvan palamista tai voimatasoja.

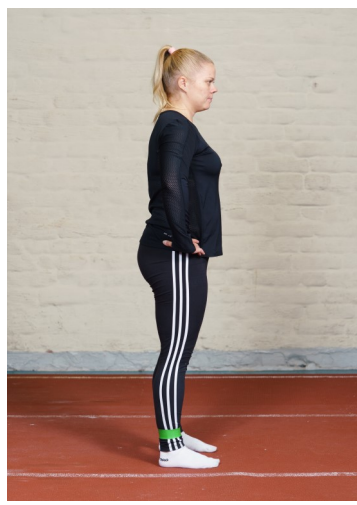
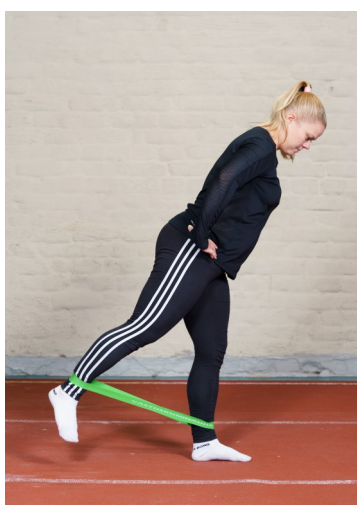
Lihaskuntoharjoittelulla vaikutetaan myös toimintakykyyn. Jokapäiväiset toimet, kuten kauppakassien kantaminen, wc-istuimelta nousu ja purkkien avaaminen vaativat lihasvoimaa. Lihasvoima vaikuttaa myös iäkkäämmillä esimerkiksi kaatumisiin, kävelynopeuteen ja portaiden nousemiseen.

Lihaskuntoharjoittelun terveysvaikutuksia voivat olla kroonisten tulehdustilojen väheneminen, luuntiheyden parantaminen, itsetunnon ja positiivisen kehonkuvan muodostuminen, stressin väheneminen ja henkisen hyvinvoinnin lisääntyminen, verenkiertoelinten edistäminen ja lihasten suojaaminen ikääntymiseltä sekä lihasmassan ja voimatasojen ylläpitäminen. Lihaskuntoharjoittelulla voidaan myös ehkäistä niveltä ja luuston vaurioita, parantaa rasva- ja sokeriarvoja, ehkäistä selkäsärkyjä, parantaa tasapainoa ja tukea muita liikuntaharrastuksia.

Alta löydät lihaskunnan ylläpitämiseen ja vahvistamiseen sopivia taukojumppia.

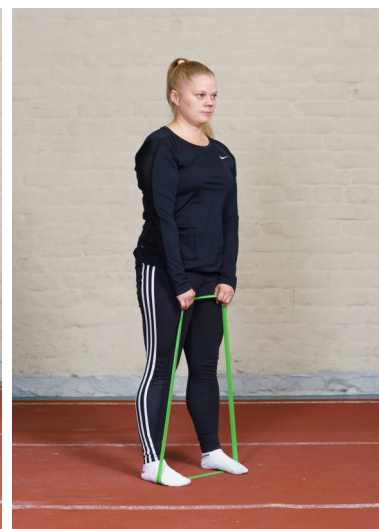
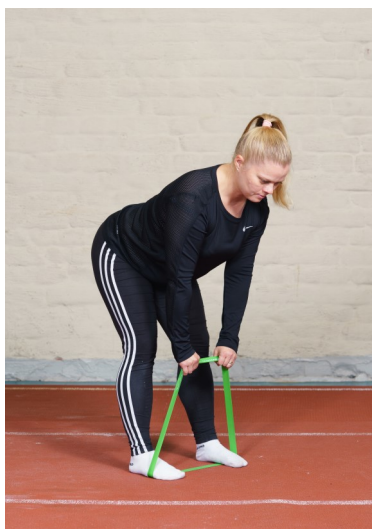
Lihaskunnollinen vastuskuminauhajumppa (lenkkikuminauha)

- 1. Kuminauha-askellus:** Laita vastuskuminauha nilkkoihin, askella 4 askelta vasemmalle ja sitten 4 askelta oikealle niin, että kuminauha pysyy kokoajan jännittyneenä. Toista askellussarja 5 kertaa.

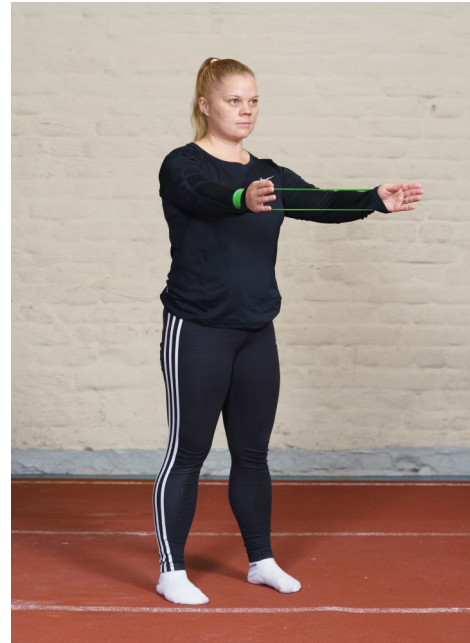


- 2. Jalan nosto taakse:** Laita vastuskuminauha nilkkoihin. Vie paino toisen jalan päälle. Paina tukijalka lattiaa vasten ja koukista hieman polvea. Kallista ylävartaloa hieman eteenpäin ja pidä se kallistuneena koko liikkeen ajan. Lähde nostamaan jalkaa rauhallisesti taaksepäin kantapää johtoisesti. Pidä varpaat kohti lattiaa. Vie jalka niin pitkälle taakse kuin mahdollista ja palauta sitten lähtöasentoon. Tarvittaessa voit ottaa seinästä tukea. Toista liike 10 kertaa molemmilla jaloilla.

- 3. "Hyvää huomenta":** Laita vastuskuminauha molempien jalkapohjien alle ja asetu pieneen haara-asentoon. Nappaa vastuskuminauhasta kiinni molemmilla käsillä niin, että yläkroppasi on kallistuneena eteen alaselkää ojennettuna. Lähde ojentamaan selkää suoraksi ylös asti ja palaa takaisin kallistukseen. Toista liike 10 kertaa.



- 4. Käsien levitys sivuille:** Aseta vastuskuminauha molempiin ranteisiin rintakehäsi korkeudelle niin, että kädet ovat suorana. Lähde levittämään käsiä sivulle ja palauta jarruttaen takaisin keskelle. Älä päästä kuminauhaa löysäksi. Toista liike 10 kertaa.



- 5. Sahaus toispolviseisonnassa:** Ota vasemalla jalalla askel eteenpäin ja aseta oikean jalan polvi lattiaan. Laita kuminauha vasemman jalkapohjan alle ja ota oikealla kädellä kiinni vastuskuminauhan toisesta reunasta. Lähde vetämään kyynärpäätä suoraan taakse puristaen lapaa kohti keskilinjaa. Laske käsi takaisin eteen. Tee sama toisella kädellä. Toista liike 10 kertaa molemmilla käsillä.

- 6. Hartiatyöntö:** Aseta kuminauha käsiisi pitiuutesi suuntaisesti rintakehän-ylävatsan korkeudelle. Ota vasemmalla kädellä kiinni kuminauhan alaosasta nyrkkiotteella ja pujota oikea peukalo kuminauhan läpi puristaen oikeankin käden nyrkkiotteeseen. Oikean käden kämmenselkä osoittaa kasvojasi kohti. Työnnä oikeaa kättä suoraksi kohti kattoa, kuin pumppaisit. Palauta takaisin koukkuun. Toista liike 8 kertaa ja vaihda kädet toisin päin.



Lihaskuntoa kehittävä taukojumppa

- 1. Kyykky:** Asetu hartian levyiseen asentoon. Lähde kyykistymään alaspäin, kuin istuisit tuolille. Pidä polvet ja varpaat samaan suuntaan. Nouse ylös ja rutista lopuksi peppu tiukaksi. Toista 10 kertaa. Pidä pieni tauko ja tee liike uudelleen.



- 2. Luistelukyykky:** Avaa jalat isoon haara-asentoon siten, että varpaat ja polvet osoittavat etuviistoon. Lähde viemään painoa oikealle niin, että polvi koukistuu ja selkä pysyy suorana. Pidä yläkroppa rentona ja anna jalkojen tehdä työ. Palaa tämän jälkeen keskelle. Vie painoa vasemmalle niin, että polvi koukistuu ja palaa takaisin keskelle. Suorita liike sujuvasti "keinuen" puolelta toiselle. Toista 10 kertaa. Pidä pieni tauko ja tee liike uudelleen.



- 3. Lentävät siivet:** Asetu tukevaan lanti-on levyiseen haara-asentoon. Pidä selkä suorana, mutta kallista selkää eteenpäin n. 45 asteen kulmaan. Tuo kämmenet eteen yhteen, kynnärpäät saa olla koukussa. Lähde levittämään käsiä kuin siipiä puristuksen lapaluita yhteen. Palauta kämmenet yhteen. Toista 10 kertaa.



- 4. Punnerrus seinää vasten:** Ota sopiva etäisyys seinästä. Huomioi oma pituutesi. Aseta kädet suorana seinään ja nojaa seinää vasten käsien varassa. Lähde koukistamaan kyynärpäitä yhtä aikaa ja ojenna ne takaisin suoraksi. Pidä niska rangon jatkeena. Toista 10 kertaa. Pidä pieni tauko ja tee liike uudelleen.



- 5. Vuorikiipeilijä:** Nojaa käsillä seinää tai tuolia vasten. Varmista, että tuoli ei liiku. Halutesasi voit asettaa kädet myös lattialle. Lähde nojassa/punnerrusasennossa nostamaan vuorotellen oikeaa ja vasenta jalkaa sivulle koukkuun, kohti saman puolen kainaloa, siten että lonkka aukeaa. Palauta jalka aina toisen jalan viereen ennen kuin vaihdat jalkaa. Toista 10 kertaa. Pidä pieni tauko ja tee liike uudelleen.



Lopuksi tee pienet venytykset: pyöristä yläselkä, avaa rintakehä ja venytä niska!

Ravistele!

Vahvistava taukojumppa

- 1. Rintarangan kierto:** laita kädet ristiin rinnan päälle. Kierrä ylävartaloa rauhalliseen tahtiin puolelta toiselle. Pidä lantio paikallaan. Toista 12 kertaa.



- 2. Rintarangan venytys:** asetu istumaan tuolille haara-asentoon. Tuo kädet jalkojen väliin. Nosta oikea käsi kohti kattoa ja samalla kierrä ylävartaloa sivulle. Tee sama vasenta kättä käyttäen. Toista 12 kertaa.

- 3. Pyöräily istuen:** asetu istumaan tuolin etuosaan. Nojaa ylävartalolla hieman taakse. Nosta jalat ilmaan ja lähde koukistamaan jalkoja vuorotellen kuin polkisit pyörää. Pyöräile 12-15 kertaa.



- 4. Ojentajadippi tuolia hyödyntäen:** Valitse tukeva tuoli. Tarvittaessa voit asettaa tuolin seinää vasten. Tule tuolin eteen siten, että selkä osoittaa tuoliin päin. Aseta kädet tuolin reunalle niin, että sormet osoittavat selkääsi kohti. Lähde pumpaamaan käsillä alas pitäen kyynärpäät taaksepäin. Nosta napakasti takaisin suoraksi. Toista 8-10 kertaa.



- 5. Pakara- ja reisiliike:** Seiso suorassa. Voit ottaa seinästä tukea. Lähde nostamaan/loitungamaan vasenta jalkaa sivulle niin, että varpaat pysyvät eteenpäin. Tuo jalka takaisin keskelle, mutta ei kuitenkaan niin, että se osuu lattiaan. Toista nosto sivulle 12 kertaa. Nosta tämän jälkeen jalkaa suoraan taakse, pidä nilkka koukussa koko ajan. Toista 12 kertaa. Tee sama toisella jalalla. Voit toistaa sarjan uudestaan molemmille puolille.



- 6. Lonkan koukistajan venytys:** Seiso hartianlevyisessä haara-asennossa. Ota toisella jalalla pitkä askel eteenpäin. Voit koukistaa hieman polvia. Työnnä lantiota eteenpäin, ja tunne venytys takimmaisien jalan lonkan koukistajassa. Pidä venytys 10s. Venytä myös toinen puoli.

Vastuskuminauhajumppa

Mini pand vastuskuminauha toimii tässä jumpassa parhaiten, mutta pärjää myös millä tahansa vastuskuminauhalla, jonka saat muotoiltua lenkiksi.

- 1. Varvastäppäykset:** Aseta kuminauha hieman polvien yläpuolelle molempiin reisiin ja koukista polvia hieman. Käy oikealla jalalla 2 kertaa edessä täpäten varpaila lattiaan, sitten sivulle ja lopuksi taakse. Tee sama vasemmalla jalalla. Toista koko sarja yhteensä 6 kertaa.



- 2. Yhden jalan maasta veto:** Aseta kuminauha vasemman jalan alle ja ota oikealla kädellä kiinni kuminauhan toisesta päästä. Suorista selkä. Lähde nostamaan oikeaa jalkaa taakse ja samalla kallista vartaloa eteenpäin, pitkä linja tulee säilyä koko liikkeen ajan. Palauta jalka takaisin toisen jalan viereen. Toista 6 jalan nostoa. Vaihda sen jälkeen puolta. Toista jälleen 6 kertaa.



3. Käsikävely punnerrusasennossa tai seinää

vasten: Aseta kuminauha ranteisiin ja nojaa suorilla käsillä joko lattiaa tai seinää vasten, kädet saa olla olkapäiden leveydellä ja kuminauha pingottuneena. Lähde sitkeästi "askeltamaan" käsillä oikealle 2 askelta ja vasemmalle 2 askelta. Toista askellukset molempiin suuntiin yhteensä 6 kertaa.



4. Ylätaljaveto: Aseta kuminauha ranteiden kohdalle niin, että kämmenpohjat ovat vastakkain. Pidä kuminauhassa kevyt venytys. Nosta kädet ylös pään yläpuolelle. Lähde hieman levittämään käsiä sivulle ja vedä kuminauha rinnalle. Kämmenet saa kääntyä alas vedettäessä. Nosta kädet uudestaan ylös ja toista liike 6-10 kertaa.

5. Käsien kuljetus eteen ja alas, auringon palvonta:

Laita kuminauha ranteisiin. Nosta kädet suorana ylös. Levitä käsiä hieman, että kuminauha kiristyy. Lähde laskemaan käsiä suorana alas niin, että kuminauhassa pysyy pieni jännitys. Tee sama liike ylös. Toista liike 6 kertaa.



6. Vatsakierrot kuminauha käsissä: Asetu istumaan lattialle tai tuolille ja kallista hieman vartaloa taaksepäin. Pidä kuitenkin selkä suorana. Ota kuminauha käsiisi nyrkkiin. Lähde kiertämään vartaloa puolelta toiselle joko kädet suorana tai koukussa. Pyri koskettamaan lattiaa tai tuolia kierretessä. Toista puolelta toiselle 16 kertaa.



Motoriset taidot

Motoriset taidot luovat liikkumisen perustan ja muodostavat vahvan perustan arjen taidoille. Motorisella taidolla tarkoitetaan yhden tai useamman kehon osan toteuttavaa tavoitteellista, opittua ja tahdonalaista liikettä. Motorinen taito koostuu raajojen liikkeistä ja niiden yhdistelmistä. Motoristen taitojen oppimiseen eroja voi syntyä motoristen kykyjen lisäksi esimerkiksi yksilön motivaatiosta, kunnosta, aikaisemmista kokemuksista, asenteista ja tunnetiloista. Motorisiin perustaitoihin kuuluu tasapainotaidot, liikkumistaidot ja käsittelytaidot.

Monet päivittäin kohtaamamme fyysiset haasteet vaativat ratkaistakseen moninaisia motorisia taitoja. Motorisia taitoja voidaan luokitella ominaisuuksien perusteella esimerkiksi liikkeen suorittamiseen osallistuvien lihasten koon mukaisesti eli hieno- ja karkeamotorisiin liikkeisiin. Karkeamotorisissa taidoissa kehon suuret lihakset saavat aikaan liikettä, kuten juokseminen tai hyppääminen. Karkeamotoriikan ansiosta tasapainoinen liikkuminen ja hyvin kontrolloidut asennot ovat mahdollisia. Hienomotorisissa liikkeissä vastaavasti kehon pienet lihakset saavat aikaan liikettä. Hienomotoriset taidot kehittyvät karkeamotorisista taidoista. Hienomotorisia taitoja vaativat esimerkiksi välineiden käsittely tai hampaiden pesu.

Tasapaino on keskeinen osa ihmisen motoriikkaa ja liikehallintaa. Tasapainolla tarkoitetaan erilaisten asentojen ylläpitämistä joko paikallaan tai liikuttaessa. Tasapainolla tarkoitetaan myös asentojen sopeuttamista tahdonalaisiin liikkeisiin ja liikkumisympäristöihin. Tasapainoa tarvitaan yllättävissäkin tilanteissa, joissa tarvitsee esimerkiksi reagoida tehokkaasti ja asianmukaisesti. Esimerkiksi liukastuminen vaatii nopeaa reagoitua ja asennon korjaamista.

Aikuisuudessa tasapainotaitoja voidaan kehittää eri lajeilla, esimerkiksi lumella ja jäällä tapahtuvilla lajeilla, metsässä liikkumisella, tanssilla ja rytmiliikunnalla ja eri pallopeleillä. Motorisessa oppimisessa on keskeistä monipuolinen ja vaihteleva harjoittelu, joten myös tasapainon tulee olla monipuolista fyysis-motorista harjoittelua.

Alta löydät taukojumppia motoristen taitojen kehittämiseen ja ylläpitämiseen.

Liikkumistaitoja kehittävä ja sykettä nostava taukojumppa

- 1. Konkkaaminen:** Aseta paino oikealle jalalle ja nosta vasen jalka koukussa ilmaan. Tee pieni hypähdys ja pyri säilyttämään tasapaino alas tullessa. Tee 5 konkkausta ja vaihda sen jälkeen jalkaa. Muista rauhallinen tahti.



- 2. Puolelta toiselle hyppy:** Laita jalat yhteen ja kuvittele eteesi viiva. Kädet voit pitää vyötäröllä tai sivulla tasapainottamassa itseäsi. Hyppää viivan yli ja palaa hyppäämällä takaisin sille puolelle viivaa kummalta aloitit. Toista 10 kertaa.



- 3. Kinkkaloikka:** Mieti eteesi vesilätäkö. Ota vesilätäkön edessä konkkaushypähdys kuin konkkaisit (sama kuin kohdassa 1) ja tämän jälkeen ilmalennon aikana ojenna edessä oleva jalka suoraksi ja hypähdä vesilätäkön yli kuin harppaisit. Palaa lätäkön toiselta puolelta eri jalalla. Toista 10 kertaa.



4. Jalkojen näpätys yhteen: Aseta jalat haara-asentoon. Kädet voit laittaa vyötärölle. Ponnista ilmaan ja näpätä sen aikana jalat yhteen ilmassa. Alas tullessa palauta jalat haara-asentoon. Toista 10 kertaa.



5. Spurtti: Lähde juoksemaan paikallaan, vähitellen nopeuta vauhtia, kunnes vauhti on niin kova kuin jaloista pääset. Pysäytä vauhti ja ravistele itsesi.



Motoriikkaa kehittävä hauska taukojumppa

Harjoituksen tarkoituksena on virkistää aivoja työskentelyn ohessa. Kokeile, onnistutko seuraavissa harjoitteissa.

1. Piirrä toisella kädellä ympyrää ja toisella kahdeksikkoa saman aikaisesti.



2. Taputa päätä toisella kädellä ja piirrä ympyrää vatsalle toisella kädellä samanaikaisesti.

3. Peukuta toisella kädellä ja osoita etusormella toisella kädellä samaan aikaan. Vaihda käsien liikkeet toisinpäin. Jatka vaihtamista.



4. Taputa päätä ja silitä kylkeä samanaikaisesti.



5. Nappaa korvasta kiinni toisella kädellä ja toisella nenästä (niin että kädet ovat ristissä). Vaihda käsien paikkaa ja jatka liikettä yhtä jaksosista.

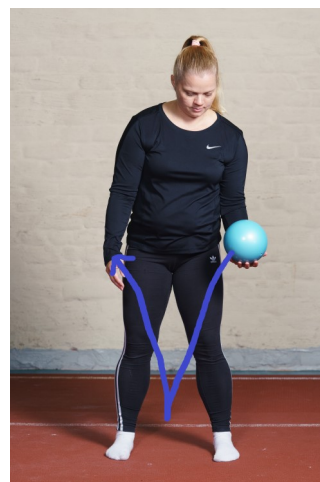
6. Seiso yhdellä jalalla ja nosta toinen jalka koukkuun ilmaan. Taputa käsillä yhteen koukussa olevan jalan päällä, alla sekä selän takana. Jatka liikettä ja harjoittele samalla tasapainoa.



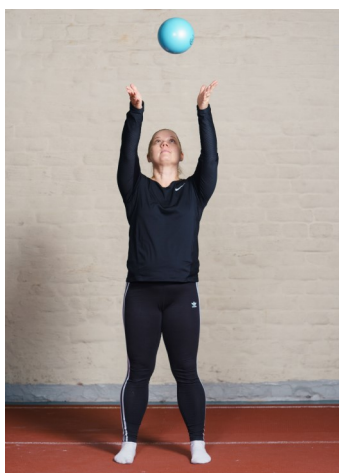
Motoristen taitojen harjoittaminen pallolla

Tähän taukojumppaan tarvitset pallon.

- 1. Pompotus käsillä:** Ota pallostä kahdella kädellä kiinni ja pomputa sitä lattiaan. Toista 10 kertaa. Seuraavaksi siirrä pallo oikeaan käteen ja lähde pomputtamaan palloa lattian kautta niin, että se siirtyy vasempaan käteen eli vuorotellen pomputetaan oikealla ja vasemmalla kädellä. Toista 10 kertaa.



- 2. Heittäminen ilmaan:** Ota pallostä kahdella kädellä kiinni. Heitä palloa ensin ilmaan ja ota kahdella kädellä kiinni. Toista 10 kertaa. Tämän jälkeen kokeile heittää oikealta kädeltä vasempaan käteen. Toista 10 kertaa.



- 3. Vierittäminen käsiä pitkin:** Aseta pallo oikeaan kämmeneen. Lähde vierittämään palloa kättä pitkin kohti olkapäätä. Nappaa pallostä vasemmalla kädellä kiinni olkapään kohdalla. Toista 5 kertaa. Tee sama vasemmalla kädellä ja toista jälleen 5 kertaa. Lopuksi voit koittaa vierittää pallon kädestä käteen rinnan kautta.



- 4. Varpailla pompottaminen:** Pudota pallo maahan ja anna pompahtaa kerran, tämän jälkeen aseta varpaat pallon "alle" ja nosta pallo ilmaan. Toista oikealla jalalla 5 kertaa ja vasemmalla jalalla 5 kertaa.



- 5. Pudotus polvien/reisien välistä ja kiinni:** Purista pallo jalkojen väliin joko reisien tai polvien korkeudelle. Pudota pallo lattiaan ja nappaa yhden pompun jälkeen kiinni. Toista 10 kertaa.



- 6. Extrana parin kanssa tehtävät:**

Yhtäaikainen heitto: heittäkää yhtä aikaa palloa toisillenne ja napatkaa se kiinni
Pompautuksella: tehkää sama pompulla, yhden pompun jälkeen nappaa pallosta kiinni.

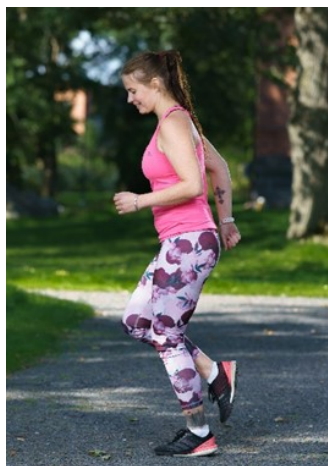


Motoristen taitojen harjoittaminen peliliikkeiden avulla

Mieti itsesi pelimaailmaan, jossa joudut väistämään ja torjumaan sinua kohti tulevia esteitä.

1. Väistäminen sivulle: aloita paikallaan juoksulla tai askelluksella. Esteen tullessa eteen, väistä sivulle niin, että otat sen puolen jalalla askeleen sivulle, kummalle puolelle väistät. Voit samalla hieman taivuttaa vartalosta ja suojata käsillä. Väistämislähtöjen välissä voit juosta tai askeltaa. Vuorottele väistämissuuntaa. Toista yhteensä 10 kertaa.

2. Kyykistyminen ja käsillä suojaus: aloita jälleen paikallaan juoksulla tai askelluksella. Esteen tullessa alita este kyykistymällä ja nostamalla kädet pään suojaksi. Kyykkyjen välissä voit jälleen ottaa juoksuaskelia tai askeltaa. Toista 10 kertaa.



3. Kauhominen käsillä: juokse tai askella jälleen paikallaan. Kauho käsillä vuorotellen molemmilta sivuilta ja alhaalta aarteita mukaan. Poimintojen jälkeen jatka matkaa askeltaen tai juosten. Toista 6 kertaa.



- 4. Ninjapotku eteen ja sivulle:** Potkaise jalkoja vuorotellen eteen niin ylös kuin liikkuvuutesi antaa myöden ja samalla torju eteen tulevat esteet. Voit hieman kallistaa vartalosta taaksepäin. Toista 6 kertaa. Tee sama sivulle potkaisten ja vartaloa hieman kallistuen. Muista ensin nostaa polvea, jonka jälkeen ojenna jalka suoraksi. Toista jälleen 6 kertaa.



- 5. Vesilätäkön ylitys hypättämällä:** Mieti eteesi iso vesilätäkkö, joka sinun tulee ylittää tasahyppyllä, hypättämällä tai harppaamalla sen yli. Hypähdä eri tyyleillä ja jaloilla. Voit ylittää vesilätäkön eri suuntiin, sivulle, eteen, taakse jne. Toista 10 kertaa.



- 6. Kiipeäminen ylös:** Aseta kädet kohti kattoa ja lähde kipuamaan portaita pitkin seuraavalle tasolle. Tee käsillä liikettä kuin olisit tikapuissa. Kiipeä 10-12 askelmaa.

Tasapainoharjoituksia taukoliikuntaan

Kävely itsessään vaatii tasapainon hallintaa, mutta sitä voi myös kehittää ja ylläpitää erilaisten harjoitusten avulla. Tasapainon ylläpitäminen on tärkeää vartalon syvien lihasten aktivoimiseksi ja kaatumisen välttämiseksi. Jokainen liikkuja tarvitsee hie-
man tilaa ympärilleen.

1. Seiso jalat peräkkäin niin, että edessä olevan jalan kantapää koskettaa takana olevan jalan varpaita. Säilytä tasapaino ja pysy hetken. Vaihda sitten toinen jalka eteen.



2. Nosta toinen jalka hiukan ilmaan taaksepäin ja tee nilkan pyöryksiä, ojennuksia ja koukistuksia. Piirrä sitten jalalla kahdeksikkoo ilmaan. Toista liikkeit 5-10 kertaa. Vaihda toinen jalka. Säilytä hyvä ryhti koko liikkeen ajan.



3. Vie kädet lantiolle. Nosta toinen jalka ylös niin, että reisi on vaakatasossa ja polvi eteenpäin. Lähde vie-
mään tästä asennosta sivulle. Pidä lantio koko ajan eteenpäin, vain jalka kääntyy lonkasta sivulle. Toista loiton-
nusta sivulle 5 kertaa ja vaihda sitten jalkaa.



4. Siirrä paino toiselle jalalle. Kallista vartaloa hieman eteen, ojenna kädet sivuille ja nosta toinen jalka suoraksi taakse. Kasvot, hartiat, lantio, polvi ja ojennetun jalan varpaat osoittavat suoraan alaspäin. Vedä alavatsaa kevyesti sisäänpäin. Pysy asennossa 10s, laske sitten jalka alas ja nosta vartalo pystyasentoon. Tee sama toisella jalalla.



5. Nosta toinen jalka irti lattiasta ja tue jalkapohja tukijalan reiden sisäpintaan tai siihen, mihin jalka nousee. Nosta kädet ylös ja laita kämmenet vastakkain. Pysy asennossa 10s ajan. Tuo ”puuasennosta” jalka maahan ja kädet alas. Tee sama toisella jalalla.

6. Tasapainoa helpottaa, kun otat kiintopisteen edestäsi. Kun haluat vaikeuttaa harjoittelua, kokeile seisomista silmät kiinni eri asennoissa. Aloita kahdella jalalla seisomisesta silmät kiinni ja siirry sitten yhdellä jalalla seisomiseen. Muista turvallisuus eli seiso lähellä tukea, jos tuntuu, että pystyssä pysyminen on haasteellista.



Tasapainon kehittämiseen soveltuva taukojumppa

- 1. Kurotus kattoon:** Nouse varpaille ja nosta kädet kohti kattoa. Lähde vuorotellen venyttämään oikeaa ja vasenta kylkeä pitkäksi. Yritä pitää tasapaino. Toista kurotus 10 kertaa.



- 2. Jalan pyöritys yhdellä jalalla:** Seiso tukevasti oikealla jalalla. Nosta vasen jalka eteen irti lattiasta ja piirrä jalalla ympyrää ensin vastapäivään ja sitten myötäpäivään. Piirrä 5 ympyrää molempiin suuntiin ja vaihda tämän jälkeen jalkaa.

- 3. Huokuva torni:** Seiso suorana jalat yhdessä. Lähde viemään painoa varpaille – kantapäille. Toista 3 kertaa. Tämän jälkeen siirrä painoa sivulta – sivulle. Toista tämäkin 3 kertaa. Lopuksi lähde vielä siirtämään painoa jokaiseen suuntaan eli kuin piirtäisit ympyrää (eteen – sivulle – taakse – sivulle). Toista pyöritys molempiin suuntiin 3 kertaa.



4. Kukkoseisonta – vaaka: Seiso tukevasti yhdellä jalalla. Nosta toisen jalan reisi vaakatasoon polvi koukussa ja nilkka kiinni jalkaan (kukkoseisonta), vie tämän jälkeen jalka suoraksi taakse (vaaka) pysyen edelleen tasapainossa. Toista 5 kertaa ja vaihda sen jälkeen jalkaa.



5. Tähtiseisonta: Siirrä paino oikealle jalalle ja nosta vasen jalka ilmaan, nosta kädet ylös Y-asentoon ja lopuksi kallista hieman vartaloa sivulle kuin olisit tähti. Koukista raajoja suppuun ja ojenna takaisin suoraksi. Pidä selkä kuitenkin suorana. Toista 5 kertaa. Tee sama toiselle puolelle.



Variointiohjeet

Taukoliikuntaohjeita voit varioida esimerkiksi pidemmiksi liikuntatuokioiksi yhdistämällä eri taukojumppia tai ottamalla useamman samasta ”kategoriasta” kuuluvan jumpan. Voit myös sekoittaa taukojumppia yhdistämällä esimerkiksi kahden taukojumpan liikkeitä tai ottamalla liikkeitä useista jumpista juuri sinun sen hetkisiin tarpeisiin. Myös jumppien sisällä olevia liikkeitä on mahdollista muuttaa omaan kunto-tasoon sopivaksi esim. vaihtamalla polvi koukkuun suoran polven sijaan.

Sykkeen mittaaminen

Voit viikoittain tai pari kertaa kuussa seurata sykettäsi. Sykkeen avulla saadaan tietoa mm. kuntotasosta ja terveydentilasta. Normaalisti sydämen syke nousee ja laskee kehon aktiivisuustason mukaan. Levossa sydän lyö hitaasti, kun taas liikunnan aikana syke tihenee, jotta lihakset saisivat riittävästi happea. Pulssi voi nousta myös esimerkiksi stressin, jännityksen tai kahvinjuonnin takia.

Leposykkeen voi laskea näin:

1. Istu rennossa asennossa rauhallisesti hengittäen.
2. Paina etu- ja keskisormellasi rannetta peukalon alapuolella niin, että tunnet sykkeen. Älä paina rannetta liian kovaa, sillä se voi vaientaa pulssin.
3. Laske pulssin sykäykset puolen minuutin (30s) ajan ja kerro saamasi tulos kahdella (2). Näin saat tietää, kuinka monta kertaa sydämesi lyö minuutissa.

Aikuisilla normaali leposyke on noin 60–90 lyöntiä minuutissa. Lomakkeelle voit täyttää leposykkeen tietoja ja seurata mihin suuntaan se muuttuu vai pysykö se ennallaan.

Sykkeen seurantalomake

[illegible]

Valmis 45-60min motorisia taitoja vahvistava tunti

Lämmittely

- Aloita hartioiden pyörittelyllä eteen ja taakse, tee sama sormet olkapäillä ja koko kädellä
- Kyljen venytys kurottaen kättä vuorotellen kohti kattoa
- Rullaukset alas ja ylös pyöreällä selällä
- Rullaa pyöreällä selällä alas – kävele käsillä eteen – kävele käsillä taakse – rullaa pyöreällä selällä ylös
- Vartalon kierto: seiso jalat suorana ja kierrä ylävartaloa puolelta toiselle
- Lonkan pyörytys: nosta jalka vaakatasoon ja eteen koukussa ja lähde viemään sitä sivukautta taakse kuin tekisit ympyrää. Pyöritä 5 ympyrää taakse ja sen jälkeen eteen. Tee sama toisella jalalla
- Punnerrus/lankkuasennossa jalkojen vienti kohti vatsaa/rintaa, voit tehdä tämän askeltaen tai juosten

Motorinen harjoitus

Tasapaino:

Tee seuraavat harjoitteet salin tai tilan päästä päähän:

- Varpailla kävelyä, tee sama takaperin: nosta kädet ylös ja kävele varpailla/päkiöillä
- Jalan nosto varpailla seisten: ota askel eteen korkeilla varpailla/päkiöillä seisten ja ojenna toinen (vapaa/takana oleva) jalka eteen alaviistoon. Ota taas askel ja nosta toinen jalka eteen alaviistoon. Kädet voi pitää sivulla tai ylhäällä. Takaisin tullessa tee sama, mutta nosta jalka taakse suorana.
- Nousu kukkoseisontaan: ota askel ja nosta toisen jalan nilkka kiinni polveen/reiteen, tämän jälkeen ota askel toisella jalalla ja nosta jalka jälleen kukkoseisontaan. Saman voi tehdä myös korkeilla päkiöillä. Kädet voi pitää vyötäröllä.

Tee seuraavat harjoitteet paikallaan

- Kippuraan veto: ojenna toinen jalka eteen ja nosta kädet Y-asentoon ylös, kohti kattoa. Supista sieltä kasaan ja takaisin auki. Toista 5 kertaa. Tee sama jalka sivulla ja takana. Tämän jälkeen vaihda puolta.
- Ympyrän piirtäminen ilmaan: seiso tukevasti toisella jalalla ja nosta toinen jalka eteen ilmaan. Piirrä ilmassa olevalla jalalla ympyrä. Toista 5-10 kertaa yhteen suuntaan ja vaihda sen jälkeen suuntaa. Vaihda toinen jalka.
- Nouse varpaille ja nosta kädet kohti kattoa, sulje silmät ja pyri säilyttämään tasapaino

Välineen käsittely:

Tähän harjoitukseen tarvitset pallon ja riittävästi tilaa ympärillesi.

- Pallon heitto yhdellä kädellä – kiinni kahdella kädellä: heitä palloa ilmaan (saa olla iso heitto) ja nappaa pallo kahdella kädellä kiinni, vaihda kättä ja toista sama uudestaan. Tee yhteensä 10-20 heittoa

- Pallon heitto käden ali – kiinni heittokädellä: ojenna vasen käsi suoraksi eteen, heitä oikealla kädellä pallo käden alta uudestaan oikeaan käteen. Tee sama myös vasemmalla kädellä. Toista yhteensä 10-20 kertaa
- Kaariheitto päin yli: aseta pallo oikeaan käteen, lähde heittämään palloa kaaren muodossa päin yli vasemmalle kädelle. Tämän jälkeen heitä palloa vasemmalta kädeltä oikealle kädelle.
- Pompautus polvella: tiputa pallo käsistä ja anna pompahtaa kerran lattiaan, pompauta pallo toisen kerran lattiaan polvella ja nappaa tämän jälkeen pallo käsiin kiinni eli pompautus – polvi - kiinni
- Pallon heitto ilmaan taputuksilla: heitä palloa ilmaan ja taputa 3 kertaa, ota pallo kaksin käsin kiinni
- Pallon vieritys käsiä pitkin: aseta pallo leuan alle käsien väliin, tuo kädet eteen ja kallistamalla käsiä alaviistoon vieritä pallo kämmeniin. Nosta tämän jälkeen käsivarsia yläviistoon ja vieritä pallo kohti rintakehää, Kokeile sama yhdellä kädellä.
- Vatsamakuulla pallon vieritys: asetu lattialle vatsamakuulle. Nosta pallo niskaan, nosta ylävartaloa hieman ylös lattiasta ja vieritä pallo selkää pitkin jalkoihin, nappaa jaloilla pallo kiinni

Liikkumistaidot:

Nämä harjoitteet voit tehdä salin tai tilan päästä päähän

- Polvennostajuoksu: aseta kyynärpäät kylkiin ja kädet 90 asteen kulmassa. Lähde nostaamaan polvia vuorotellen niin, että polvi koskee saman puolen kämmeneen. Voit tehdä saman juosten.
- Sivulaukka: Käänä oikea kylki menosuuntaan ja aseta oikea jalka etuviistoon niin, että isovarvas koskettaa lattiaa. Ota vauhtia ja lähde siirtämään painoa etujalalle, hyppää ilmaan ja napauta jalat ilmassa yhteen. Tule toiselta puolelta salia vasen kylki ja vasen jalka edellä.
- Vaihtoaskel: Seiso nenä menosuuntaan ja aseta oikea jalka eteen niin, että isovarvas koskettaa lattiaa. Tee kuten sivulaukassa, ota vauhtia ja ponnista ylös niin, että ilmassa jalat napsahtavat yhteen. Tee sama vasen jalka edellä eli vaihda joka kerta jalkaa. Kun liike sujuu, pyri tekemään liikkeitä putkeen ilman taukoja.
- Liikedyhdistelmät:
 - 2 juoksuaskelta eteenpäin – 2 tasahyppyä paikallaan
 - 2 tasahyppyä selkä menosuuntaan liikkuen – 2 haaraperushyppyä paikallaan
- 2 konkkaloikkausta (pieni konkkaus ja etujalkaa suoristaen loikka vesilätäkön yli) eteenpäin oikealla ja vasemmalla jalalla – 2 konkkaloikkaa sik sak muodossa (1 oikealle ja 1 vasemmalle). HUOM! Jalka vaihtuu joka kerta

Venyttely

Pidä kaikissa liikkeissä venytys 10-20s

- Etureisivenytys: Koukista toinen jalka kohti peppua niin, että saat napattua nilkasta kiinni ja kantapää koskettaa peppuun.

- Takareisi-pohjevenytys: Ojenna jalka suoraksi eteen ja koukista nilkka. Koukista toista jalkaa (tukijalkaa). Anna venyä takareidessä ja pohkeessa.
- Pakaravenytys selinmakuulla: asetu selinmakuulle ja koukista toinen jalka niin, että jalkapohja koskee lattiaan. Nosta toinen jalka sen päälle. Lähde nostamaan jalkapohjaa lattiasta lähelle vartaloa ja pidä venytys.
- Lapavenytys istuen: asetu täysistuntaan ja tuo jalat eteen. Nappaa oikealla kädellä vasemman jalan ulkosyrjästä kiinni. Ojenna nilkkaa ja anna venytyksen tuntua lapojen välissä. Tee sama toiselle puolelle.
- Rintakehän avaus: Tuo jalat risti-istuntaan tai asentoon missä on hyvä olla. Tuo kädet selän taakse yhteen ja nosta katseesi ja leukasi ylös.
- Niskavenytys: käännä päätä niin, että korva osoittaa olkapäätä kohti. Venytä niskaa. Tämän jälkeen tuo pää varovasti keskelle ja anna venytyksen tuntua myös tässä. Lopuksi tuo pää vielä toiselle sivulle.

