



SuperHoiva

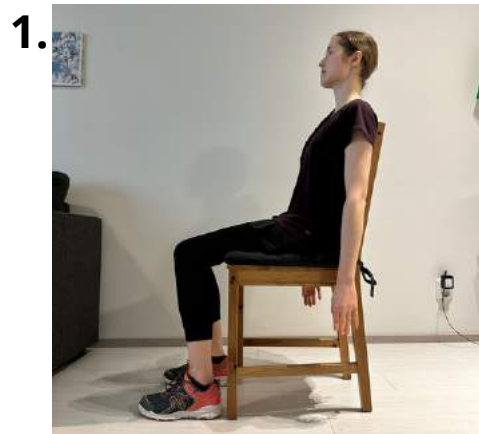
Hyvinvointia liikunnasta

Kotona tehtäviä liikuntaharjoitteita

Opas sisältää liikkeitä, joita voi tehdä kotona. Monet liikkeistä voi tehdä sekä istuma- että seisoma-asennoissa, mutta sivun 2 liikkeet tehdään pelkästään seisoen. Suosittelemme tekemään liikesarjat 1-3 kertaa päivässä, esimerkiksi aamulla, iltapäivällä ja illalla. Seisaaltaan tehtäviä harjoituksia tai tuolilta ylös nousemista kannattaa välttää, jos on huimausta.

Liikkeet on suunniteltu vahvistamaan tasapainoa, lihasvoimaa ja liikkuvuutta. Näiden kotona tehtävien harjoitusten lisäksi käveleminen/ulkona liikkuminen mahdollisuuksien mukaan on hyödyllistä.

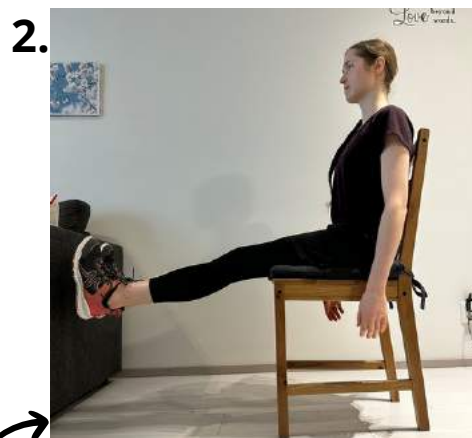
Helppoja harjoituksia ryhdin kohentamiseen



Tuolista ylös nousu

Istu selkänölliseen tuoliin, vedä hartioita taaksepäin hyvään ryhtiin. Nouse ylös tuolilta ja istuudu takaisin tuolille.

Toista liike 10 kertaa, pidä tauko ja toista sarja vielä 1-2 kertaa



Jalkojen ojentaminen tuolissa

Istu selkänölliseen tuoliin, vedä hartioita taaksepäin hyvään ryhtiin. Suorista jalat eteenpäin (molemmat tai yksi kerrallaan) ja palauta takaisin maahan.

Toista liike 10 kertaa, pidä tauko ja toista sarja vielä 1-2 kertaa



Tämän liikkeen voit tehdä vaihtelevasti joko nopeilla toistoilla tai hitaana liikkeenä, jossa pidät jalkoja ylhäällä esimerkiksi 5 sekuntia ja palautat vasta sitten jalat maahan. Molempia kannattaa tehdä vaihtelevasti.



Selän taivutus sivusuunnassa

Tämä liike tehdään seisoma-asennoissa. Vedä hartioita taaksepäin ja leukaa ylöspäin hyvään ryhtiin. Taivuta kättä alaspäin niin, että selkä liikkuu ainoastaan sivusuunnassa. Palaa takaisin ylös. Tee liike ensin vasemmalle puolelle ja sitten oikealle puolelle.

Toista liike 5-10 kertaa per puoli, pidä tauko ja toista sarja vielä 1-2 kertaa



Tasapaino harjoittelun hyödyt

- Vähentää kaatumis riskiä
- Vahvistaa koordinaatiota
- Dynaamiset tasapaino harjoitukset lisäävät jalkojen lihasvoimaa sekä lonkan ja lantion alueen liikkuvuutta

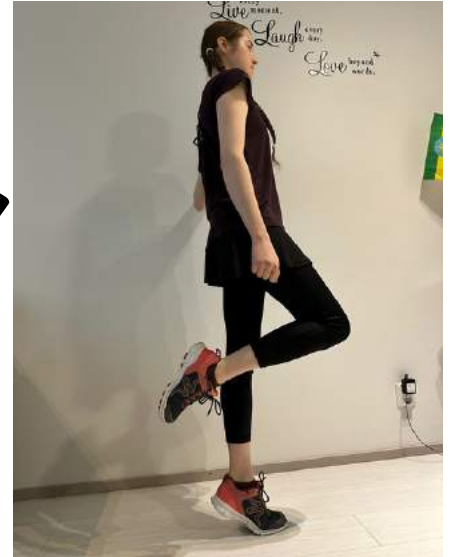
Tasapaino harjoituksia

Yhdellä jalalla seisonta

Seiso yhdellä jalalla joko seinää vasten tai tuolista kiinni pitäen. Ota toisella kädellä kiinni ylhäältä olevasta jalasta, jos mahdollista. Pysy asennossa 5-10 sekuntia. Tee liike oikealla ja sitten vasemmalla jalalla 2-5 kertaa.



Vaikeampi versio yhdellä jalalla seisonnasta (oikealla puolella): Seiso yhdellä jalalla seinää vasten tai tuolista kiinni pitäen. Nouse varpaillesi maassa olevalla jalalla. Voit tehdä liikkeen hitaasti pysymällä 5-10 s ylhäällä tai nopeana liikkeenä, jossa toistat ylös nousemista ja alas tuloa nopeasti 10 kertaa. Toista ylösnousujen sarja 2-3 kertaa.

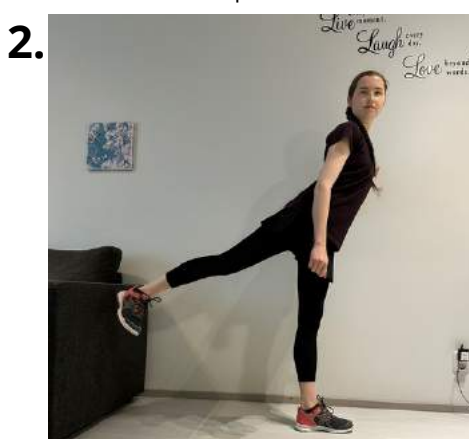


Nilkkojen ojentaminen seisoma-asennossa



Seiso sivusuunnassa seinää vasten tai tuolista kiinni pitäen. Nouse varpaillesi molemmilla jaloilla. Voit tehdä liikkeen hitaasti pysymällä 5-10 s ylhäällä tai nopeana liikkeenä, jossa toistat ylös nousemista ja alas tuloa nopeasti 10 kertaa. Toista ylösnousujen sarja 2-3 kertaa.

Ota tukea seinästä tai tuolista. Nosta jalka suoraan eteenpäin, pidä ylhäällä 5-10 sekuntia ja palauta maahan. Seuraavana nosta jalka suorana taaksepäin, pidä ylhäällä 5-10 sekuntia ja palauta. Kolmantena, seiso selkä seinää vasten ja nosta jalka suoraan sivulle, pidä ylhäällä 5-10 sekuntia ja palauta. Käy läpi kaikki alla olevien kuvien suunnat ja toista sarja 1-2 kertaa. Voit tehdä sarjan joko hitaina liikkeinä pitäen jalkaa ylhäällä tai nopeana jalan heilutuksina. Ne vahvistavat lihansia eri tavalla, niin molempia tapoja kannattaa käyttää. Heilutus liikkeet lisäävät erityisesti liikkuvuutta lantion ja selän alueella. Paikallaan pidettävät liikkeet vahvistavat reiden, lonkan ja säärien lihaksia.





SuperHoiva

Hyvinvointia liikunnasta

Kotona tehtäviä liikuntaharjoitteita

Liikkuvuusharjoittelun hyödyt

- Vahvistaa niskan, kaulan ja selän alueen liikkuvuutta ja lihaksia
- Vähentää kipua ja jäykkyyttä niskan, kaulan ja selän alueilla
- Ehkäisee kipu- ja jännitystiloja
- Helppoa tehdä tuolilta tai seisoma-asennossa

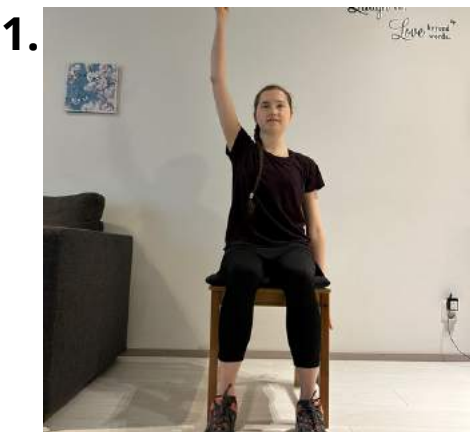
Liikkuvuus harjoituksia tuolilla

Käsien nostaminen ylöspäin eri suunnissa



Istu selkänöjallisessä tuolissa hyvässä ryhdissä. Pidä kädet rennosti vartalon sivuilla. Nosta käsiä sivusuunnasta ylöspäin hartioiden korkeudelle. Palauta kädet alas alkuperäiseen asentoon. Toista liike 5-10 kertaa. Pidä tauko ja toista sarjat 1-2 kertaa.

Istu selkänöjallisessä tuolissa hyvässä ryhdissä. Pidä kädet rennosti vartalon sivuilla. Nosta käsiä sivusuunnasta ylöspäin pään yläpuolelle, kädet suorina. Voit taivuttaa hieman päätä taaksepäin/katsoa ylöspäin liikkeen aikana. Palauta kädet alas alkuperäiseen asentoon. Toista liike 5-10 kertaa. Pidä tauko ja toista sarjat 1-2 kertaa.



Istu selkänöjallisessä tuolissa hyvässä ryhdissä. Pidä kädet rennosti vartalon sivuilla. Nosta käsiä vuorotellen sivusuunnasta ylöspäin pään yläpuolelle, kädet suorina. Toinen käsi palautuu aina alas samalla kun toinen käsi nousee ylös. Palauta kädet alas alkuperäiseen asentoon. Toista liike molemmilla puolilla 5-10 kertaa. Pidä tauko ja toista sarjat 1-2 kertaa.



Käsien työntö ja ojennus liikkeet



Istu selkänojallisessa tuolissa hyvässä ryhdissä. Pidä kädet rennosti vartalon sivuilla vasemman puoleisen kuvan osoittamalla tavalla. Työnnä käsiä sivulle päin niin, että kädet suoristuvat (oikean puoleinen kuva).

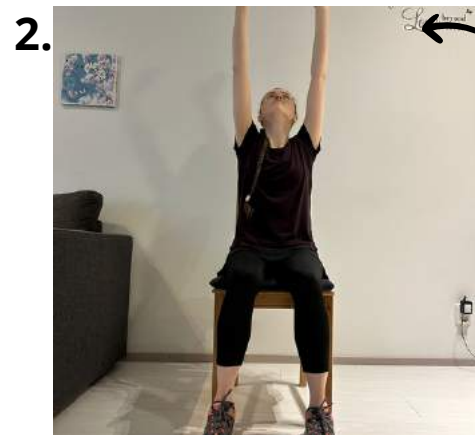
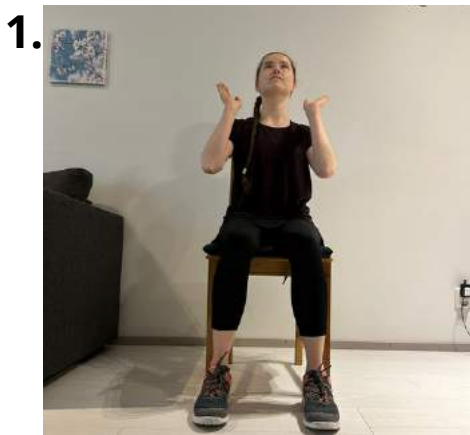
Pyri saamaan kädet mahdollisimman suoraksi. Voit kokeilla liikettä ranteet 90 asteen kulmassa tai ojennettuina. Palauta kädet alkuperäiseen asentoon. Toista liike molemmilla puolilla 5-10 kertaa. Pidä tauko ja toista sarjat 1-2 kertaa.



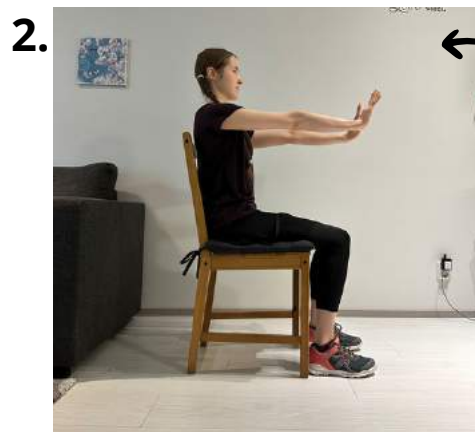
Istu selkänojallisessa tuolissa hyvässä ryhdissä. Pidä olkavarret vartalon sivulla ja koukista kyynärvarret vasemman puoleisen kuvan tavalla. Ojenna kyynärvarret suoriksi niin, että kädet tulevat vartalon sivulle ranteet ylöspäin (oikean puoleinen kuva). Toista liike 5-10 kertaa. Pidä tauko ja toista sarjat 1-2 kertaa.



Voit tehdä tämän liikkeen myös käsipainojen kanssa



Istu selkänojallisessa tuolissa hyvässä ryhdissä. Pidä olkavarret vartalon sivulla ja koukista kyynärvarret vasemman puoleisen kuvan tavalla. Ojenna käsivarret suoriksi ylöspäin ja nosta katsetta hieman ylöspäin. (oikean puoleinen kuva). Palauta kädet takaisin aloitus asentoon (vasemman puoleinen kuva). Toista liike 5-10 kertaa. Pidä tauko ja toista sarjat 1-2 kertaa.



Istu selkänojallisessa tuolissa hyvässä ryhdissä. Pidä olkavarret vartalon sivulla ja koukista kyynärvarret vasemman puoleisen kuvan tavalla. Ojenna käsivarret suoriksi eteenpäin työntävänä liikkeenä (oikean puoleinen kuva). Palauta kädet takaisin aloitus asentoon (vasemman puoleinen kuva). Toista liike 5-10 kertaa. Pidä tauko ja toista sarjat 1-2 kertaa.



Hyvinvointia liikunnasta

Kotona tehtäviä liikuntaharjoitteita



Bonus liike jaksavalle

Tee liike kengät tai liukusteelliset sukat jalassa. Seiso selkä seinää vasten, liikuta jalkoja pois päin seinästä ja laskeudu alaspäin niin, että jalat ovat 90 asteen kulmassa. Tarkoituksena on päätyä istuma-asuntoon kuin istuisit tuolilla, mutta allasi ei ole tuolia. Nojaa seinää vasten. Pysy asennossa 20-30 sekuntia ja nouse takaisin ylös. Toista liike 1-2 kertaa. Tämä on erinomainen liike reisilihaksien vahvistamiseen ja ryhdin parantamiseen. Liike on hyvä tehdä toisen henkilön valvomana.

Säännöllisen ja monipuolisen liikunnan hyödyt

- kaatumisten ja luun murtumien ehkäisy
- sydän- ja verisuonisairauksien tilan paraneminen ja pahenemisen ehkäisy
- hengityselimistön vahvistuminen
- verensokeritasapainon parempi säätely
- kolesterolin ja verenpaineen aleneminen
- lihas venähdysten ja rasitustilojen ehkäiseminen
- itsenäisen tekemisen vahvistaminen ja säilyttäminen
- mielenterveyden vahvistuminen
- fyysisten rajoitteiden väheneminen
- epäterveellisen ruokavalion vaikutusten vähentäminen
- niska- ja hartiasseudun kipujen sekä muiden kiputilojen vähentäminen ja ehkäisy

