Perusliikkeitä kuntoilijoille

Eläkeläiset ry:n liikuntajulkaisuja 3

Alla olevista otsikkolinkeistä pääsee vastaaviin sisältöihin

Yleisliikkeet

Vatsaliikkeet

Voimaliikkeet, kädet

Selkäliikkeet

Kylkiliikkeet

Voimaliikkeet, jalat

Pakaraliikket

Liikkuvuus

Lihaskuntoa kohentamaan

Kuminauhalla voimaa -oppaan liikkeet on tarkoitettu kaikkien lihasryhmien kunnon kohentamiseen ja nivelten liikkuvuuden edistämiseen.

Julkaisu on ladattavissa Eläkeläiset ry:n www-sivuilta osoitteesta https://elakelaiset.fi/toiminta/liikunta/

Tästä osoitteesta voi oppaan ladata myös englannin, venäjän, somalian ja arabin kielisenä versiona.

Oppaan voi tilata myös Eläkeläiset ry:n toimistosta, puh. 020 743 3610.

Harjoituksilla tasapainoa

Tasapaino kehittyy vain, kun sen haastaa. Hyvään tasapainoon vaikuttaa se, missä kunnossa jalkapohja- ja reisilihakset ovat. Selkä- ja vatsalihasten hyvä kunto ja hallinta auttavat myös pysymään paremmin pystyssä.

Harjoituspankin liikkeet on jaoteltu ilman välineitä tehtäviksi ja eri välineitä, kuten palloja, hyppynaruja ja erilaisia alustoja sekä esteitä käyttäen tehtäviksi. Tulostaminen ja tilaukset kuten Kuminauhalla voimaa -opas.

Eläkeläiset ry
Mechelininkatu 22 A 1, 00100 Helsinki

Saatteeksi

PERUSLIIKKEIDEN VIHKO on koottu teille, hyvät vertaisohjaajat, jotka liikutatte ikäihmisiä Eläkeläiset ry:n yhdistyksissä. Idea kuntopiireihin sopivien liikkeiden kokoamiseksi yksien kansien väliin tuli Tampereen Eläkeläiset ry:n miesten liikuntaryhmästä. Tampereen yhdistyksessä liikuntaryhmät ovat pitäneet jäsenten kunnosta huolta jo yli puoli vuosisataa.

Iän karttuessa koko lihaksiston kunnon ylläpitämisen merkitys kasvaa. Säännöllinen ja monipuolinen voimaharjoittelu on tarpeen, sillä ajan myötä lihaksisto heikkenee. Vihkosta saatte vinkkejä, miten lihaksia voi kuormittaa tasapuolisesti. Hyvän lihastasapainon saavuttamiseksi kannattaa harjoituksiin sisällyttää liikkeitä kehon kaikista osista. Erityisesti kiinnittäkää huomiota jalkalihasten vahvistamiseen.

Harjoituspankin liikkeet on jaoteltu kahdeksaan ryhmään, jotka ovat: yleis-, vatsa-, selkä-, kylki- ja pakaraliikkeet sekä voimaliikkeet käsille ja jaloille. Vihkon lopussa on harjoituksia liikkuvuuden ylläpitoon.

Kädessäsi oleva peruskuntoliikkeiden vihko on sarjassa kolmas. Aikaisemmin ovat ilmestyneet *Kuminauhalla voimaa* ja *Harjoituksilla tasapainoista elämää* -julkaisut. Kaikkien vihkosten yksittäiset liikkeet ovat tulostettavissa Eläkeläiset ry:n verkkosivuilta www.elakelaiset.fi/toiminta/liikunta ja ne sopivat käytettäviksi kuntopiirissä.

Harjoitukset on kuvattu urheiluopisto Varalan monikulttuurisella liikuntaleirillä. Tampereen Eläkeläiset ry:n jumppareiden lisäksi leirillä oli alkuperältään inkeriläisiä, somalialaisia ja libanonilaisia ikäihmisiä. Kuvauksiin osallistui myös Eläkeläiset ry:n Kävelypässit, ikämiehet, jotka innostavat ja kannustavat iäkkäitä liikkumaan. Suuri kiitos kaikille!

Eva Rönkkö
monikulttuurisuustyön suunnittelija, liikunnanopettaja, LitM

VINKKEJÄ OHJAAMISEN TUEKSI

- harjoitukset sopivat niin sisä- kuin ulkokäyttöön
- vuorottele yleiskuormittavia, voima-, liikkuvuus- ja koordinaatioliikkeitä keskenään
- neuvo, missä liikkeen pitäisi tuntua
- innosta, kannusta ja kehu
- jokainen harjoittelee oman kunnon mukaan

1 Viivajuoksu

Yleisliikkeet

2. Taputus jalan alle

3. Haara—perushyppy astuen

4. Juoksu etunojassa

5. Polvennostojuoksu

6. Hiihtohyppy

7. Luisteluhyppy / askel

8. Varvasjuoksu

9. Jalan nosto ristiin

10. Kantapää pakaraan

11. Varpaiden kääntö sisään ja ulos

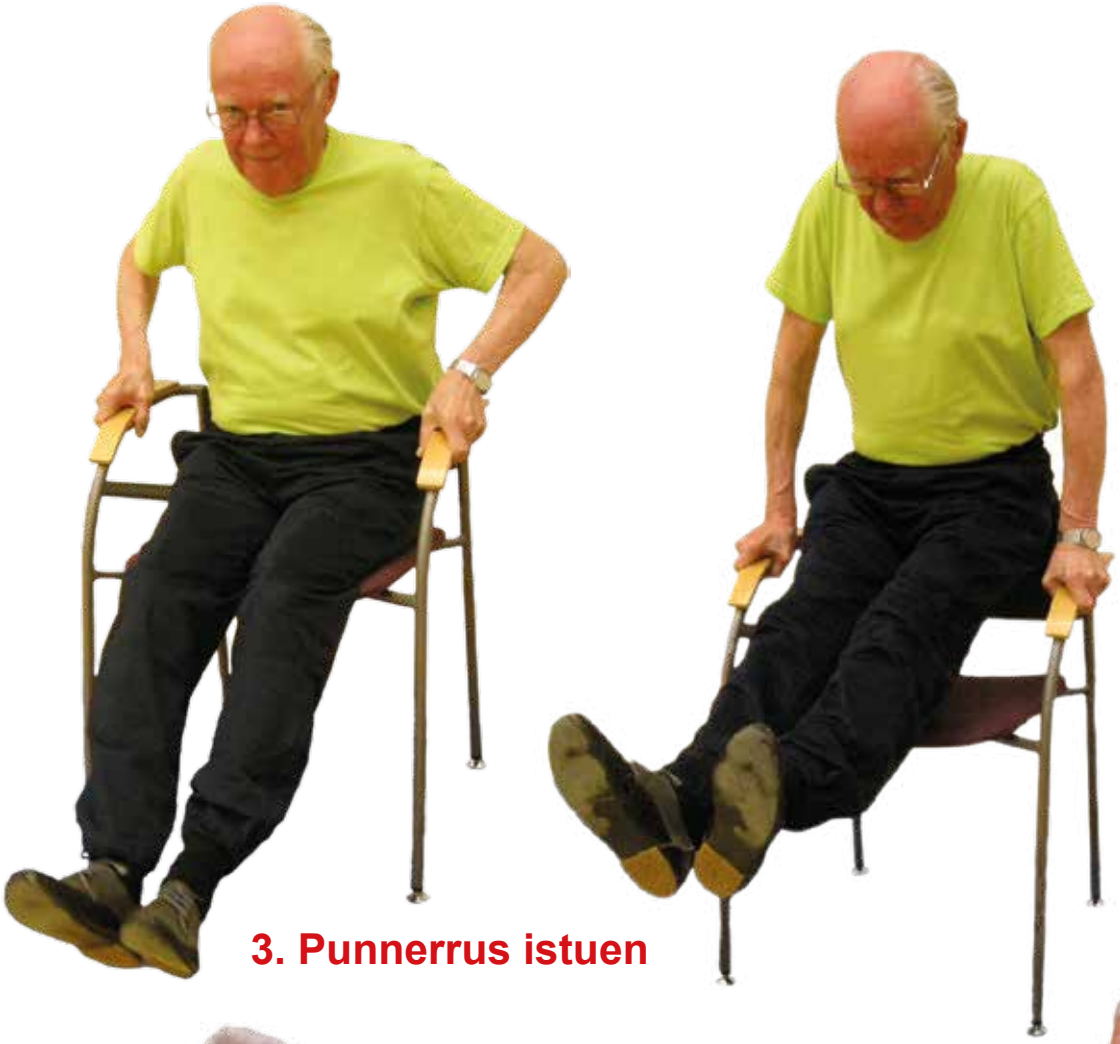
Yleisliikkeet

12. Ojennus ylös

13. Pallon pompottelu

1. Punnerrus

2. Punnerrus polvet maassa



3. Punnerrus istuen

4. Takapunnerrus

Voimaliikkeet, kädet

5. Takapunnerrus
jalat koukussa

6. Punnerrus
tuolia vasten

Voimaliikkeet. kädet

1. Tuolilta nousu

2. Istu ”kuumalle tuolille”

Voimaliikkeet, jalat

3. Askelkyykky paikalla

4. Kyykky

Voimaliikkeet, jalat

5. Varpaille ja kantapäille nousu vuoron perään

6. Syväkyykky

Voimaliikkeet, jalat

1. Jalka suorana nostot

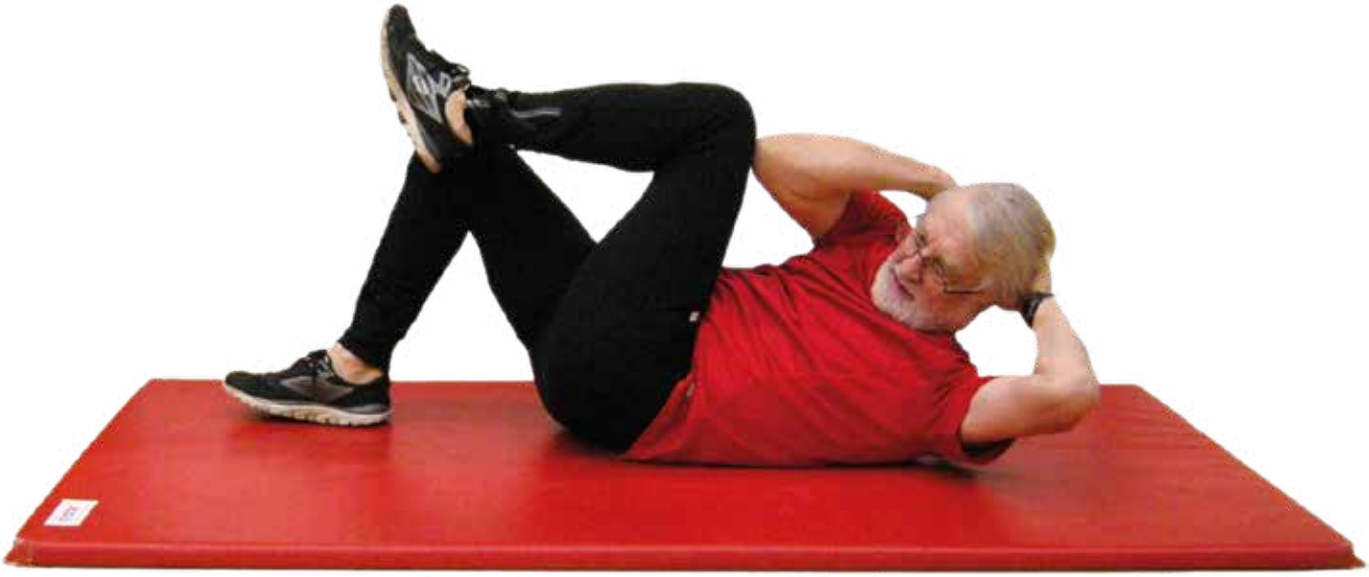
2. Jalka koukussa nostot (sivulla)

3. Jalka koukussa nostot (takana)

4. Jalka koukussa nostot (maaten)

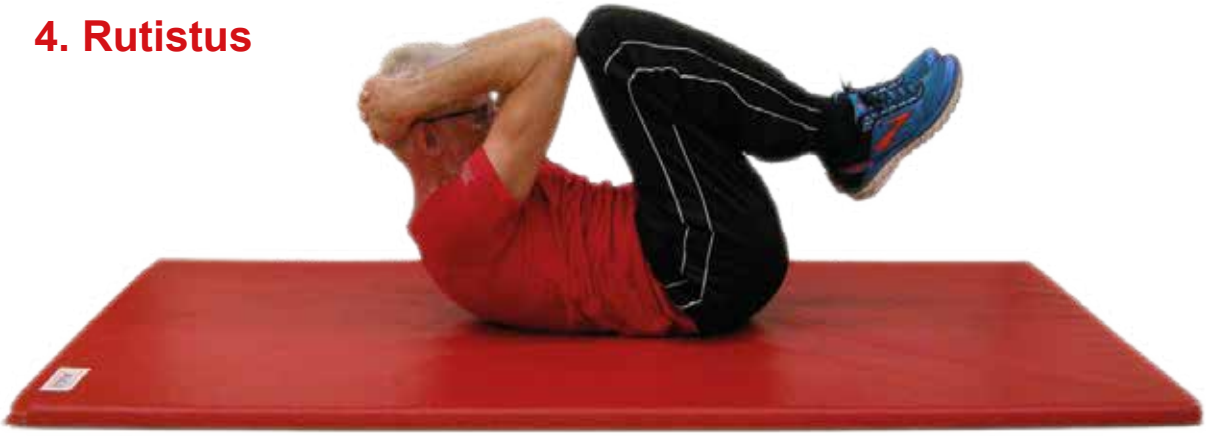
1. Lankku

2. Lankku jalan nostolla



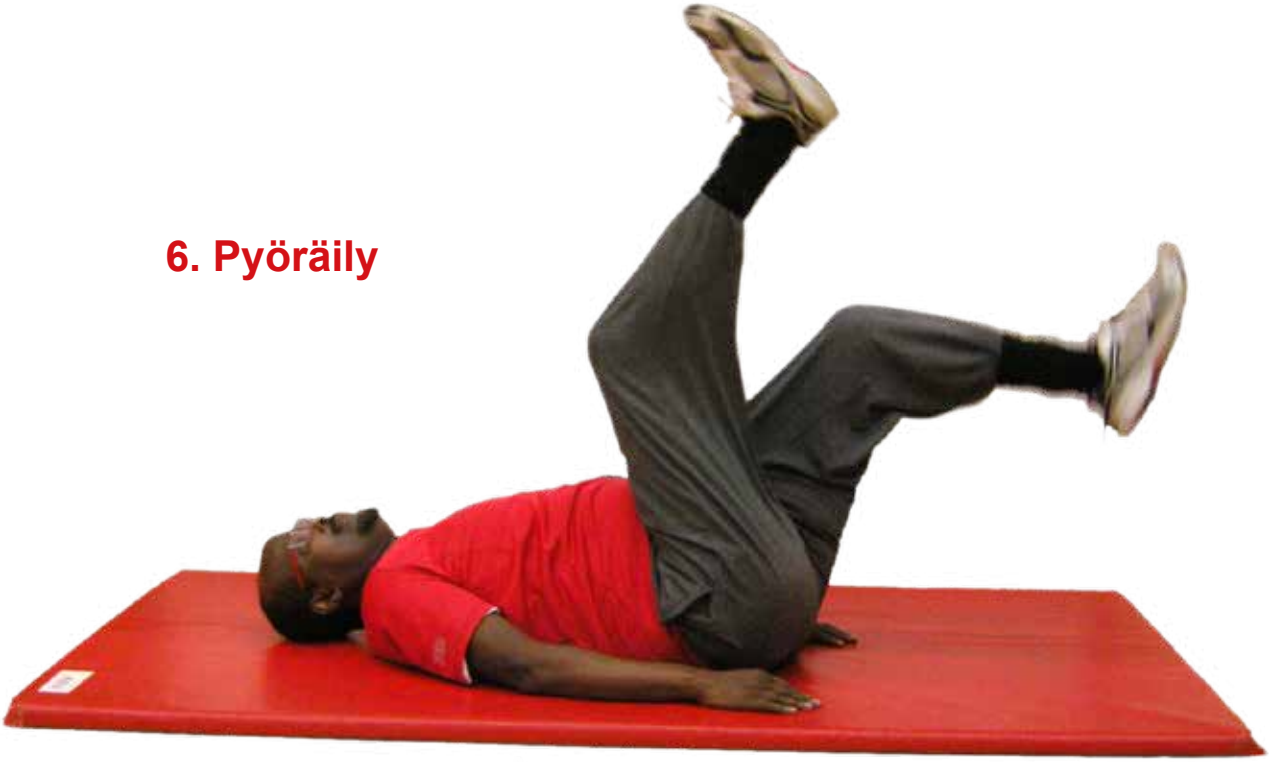
3. Kosketa ristiin kyynärpäätä ja polvea

4. Rutistus



5. Kosketa polvia

6. Pyöräily



7. Pyöräily sivuttain

8. Lantion nosto

9. Pyöräily istuen

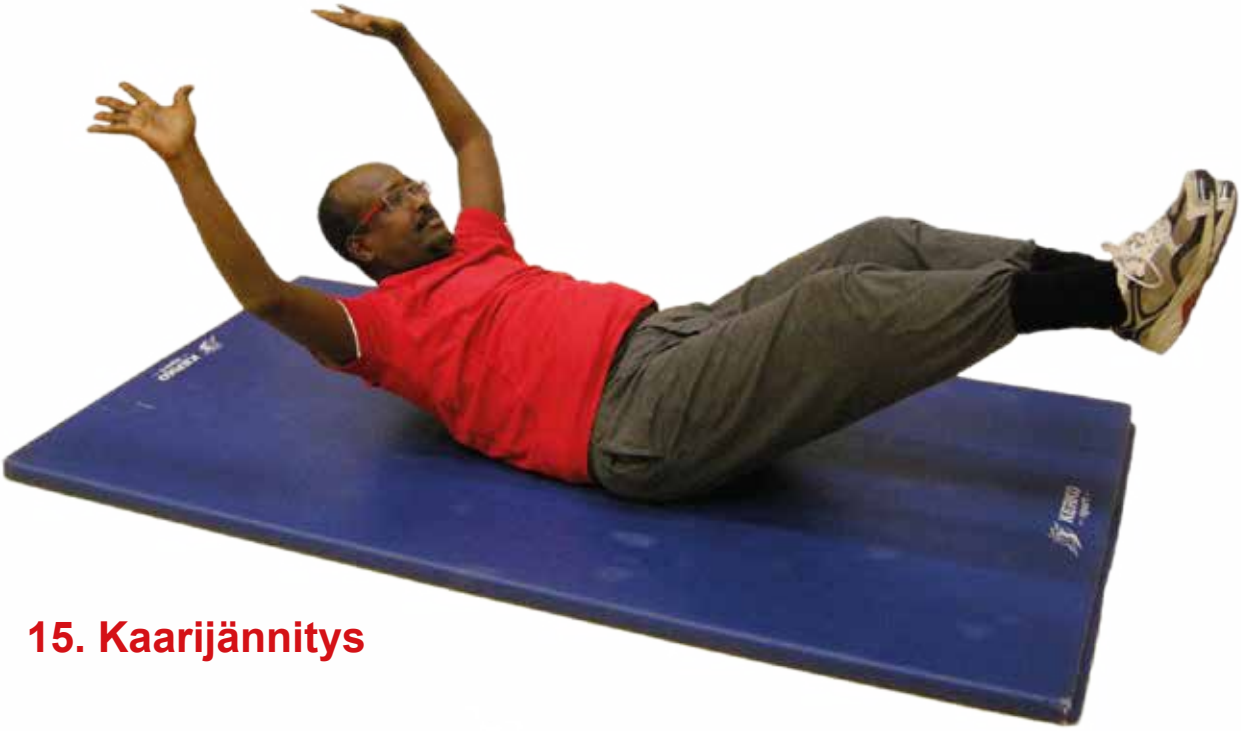
10. Lantion nosto
jalan ojennuksella

11. Jalkojen nosto ylös

12. Polvien nosto rintaan

13. Vinorutistus

14. Kyynärpään vienti taakse



15. Kaarijännitys

16. ”Apuva mies”

17. ”Linkkuveitsi”

18. Jalkojen saksitus

19. Jalkojen ja käsien saksitus eri tahdissa

20. Jalkojen ojennus

1. Vastakkaisen käden ja jalan njosto

2. Suoran jalan nosto vuorotellen

3. Konttausasento, vastakkaisen käden ja jalan nosto

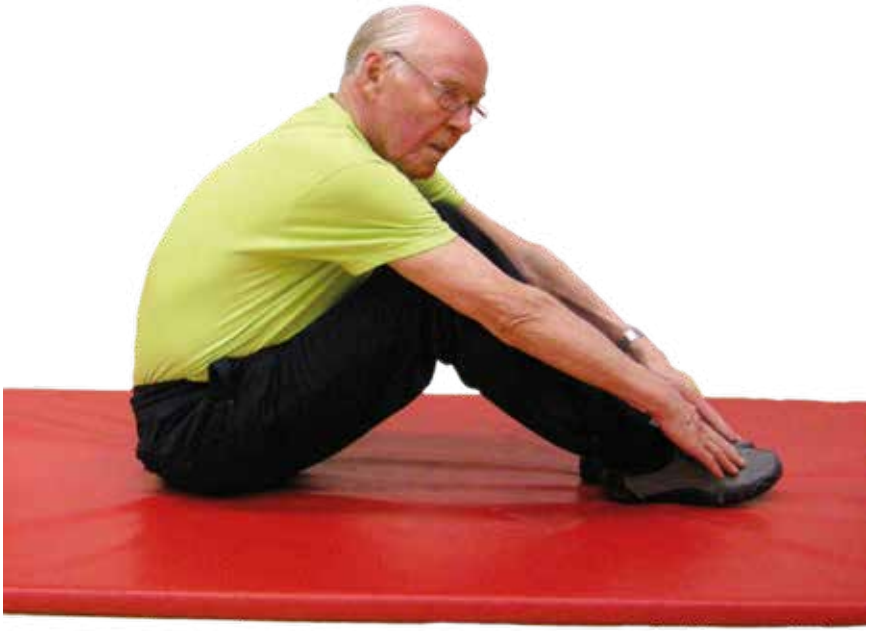
4. Vastakkaisen käden ja jalan njosto

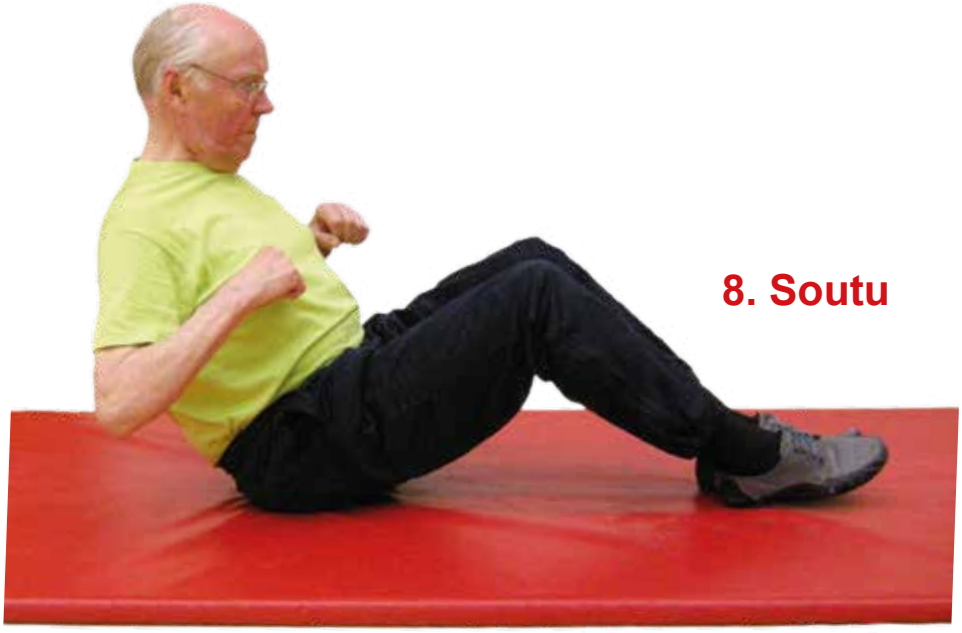
5 Kaarijännitys

6. Hyvää huomenta

Selkäliikkeet

7. Pakaran kosketus





8. Soutu

1. Sivulankku

2. Sivulankku jalan nostolla

3. Sivurutistus

Kylkiliikkeet

4. Kylkitaivutus

1. Käden vienti ristiin yli

2. Käden vienti ristiin ali

3. Kierto kädet ylhäällä

4. Kierto kädet alhaalla

5. Jalan heilutus taakse ja eteen

Ohjeita ja ideoita Yuotubesta ja Eläkeläiset ry:n kotisivuilta

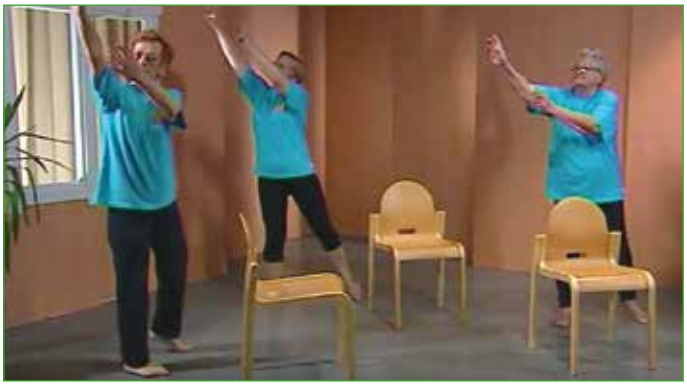
Jumppavideo kerää katsojia

YouTubessa on katsottavana video Kävelypässit-liikuntaryhmän lämmittelyjumpasta. Jumppa virittää mielen ja ruumiin ja elvyttää istumisesta kangistuneet lihakset. Se on suunniteltu erityisesti ikäihmisille, mutta sopii kaikille liikuntasuoritusten lämmittelyjumpaksi ja aamu- tai taukojumpaksi.

Lämmittelyjumpan suunnittelu: Eva Rönkkö ja Antti Honkonen; videon kuvaus ja editointi: Jaan Rönkkö.

Hae Youtubesta: Kävelypässien lämmittelyjumppa

Ikäihmisten voimisteluohjelma kotiin ja kerhoon



Voimisteluohjelma on Tasapainoista elämää -projektin tuotos. Video sisältää lämmittelyn, tasapainoharjoituksia sekä venyttelyt. Harjoitteet on suunnitellut liikunnanopettaja Eevi Kaasinen ja fysioterapeutti Riikka Kamunen.

Hae YouTubesta tämän jutun otsikolla.

Oppaan liikkeiden
suunnittelu ja ohjaus: Eva Rönkkö
Kuvat ja taitto: Pekka Isaksson

LIIKUMME TANSSIEN
ELÄKELÄISET ry

Liikumme tanssien

Eläkeläiset ry:n Liikumme tanssien -hankkeessa (2018-2020) järjestämme tanssipajoja ympäri Suomea.

Jo järjestetyistä tanssipajoista on katsottavissa tiivistetyt videokoosteet järjestön verkkosivuilla: www.elakelaiset.fi Toiminta/ aineistoja ohjaajille. Ohjaajat saavat videoilta ideoita liikuntakerhoihin.