

Hei.

Mikäli teillä ei ole tietokonetta ja haluaisitte jumppaohjeita niin ottakaa tästä ”kotijumppaohjeet”. Voitte valita omat jumppa liikkeenne ellette halua kaikkia liikkeitä tehdä. Tehkää jumppa vaikka joka päivä omien tuntemuksien mukaan. Huomioikaa omat liikuntarajoituksenne sekä kuulostelkaa tuntemuksianne jumppaa tehdessänne. Hyvää kotijumppaa 😊.

t: Kontiolahden kunta / Liikuntapalvelut yhteistyössä SiunSoten fysioterapian kanssa

Siun
SOTE

Henkilökohtainen harjoitusohjelma

Terapiapalvelut



©Physiotools

Marssi paikallasi polvia nostellen, pidä kädet liikkeessä mukana. Ota tukea tarvittaessa.

Voit tehdä liikkeen myös istuen.



©Physiotools

Nouse seisomaan jaloilla ponnistaen. Auta käsillä käsituista työntämällä tarpeen mukaan.



©Physiotools

Nosta käsi eteen ja vastakkainen jalka taakse.

Tukenasi voi olla penkki tai rollaattori. Muista lukita rollaattori!



©Glasgow Caledonian University

Tuolilla istuen nosta polvia vuoron perään. Nosta käsiä vuorotellen ylöspäin.

Toista liike 5-15 kertaa. Muista hengittää tehokkaasti liikkeen aikana.

Voit tehdä liikkeen myös seisten.



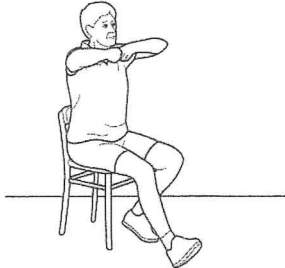
©Physiotools

Kantapäiden nosto

Huom. Muista laittaa rollaattorista jarrut päälle!!

Seiso suorana ja kohottaudu varpaillesi.

Toista liike 5-15 kertaa.



©Glasgow Caledonian University

Kosketa kantapäät vuorotellen eteen lattialle

Nosta käsivarsia ylöspäin soutu liikkeellä niin että peukalot pysyvät lähellä vartaloa. (Tuuleta kainaloita).

Voit tehdä liikkeen myös seisten.



©Physiotools

Makaa kyljelläsi alempi jalka hieman koukussa.

Nosta päällimmäistä jalkaa suoraan ylös nilkka koukussa ja kantapää liikettä johtaen.

Toista liikettä 5-15 kertaa. Tee liike molemmille jaloille.



©Physiotools

Seiso tasajaloin pitäen rollaattorista kiinni.

Ota toisella jalalla "reilu" askel eteenpäin.

Pidä ryhti hyvänä kun joustat hieman polvista. Palaa alkuasentoon palauttamalla eteen astunut jalka takaisin toisen viereen.

Toista liike molemmille jaloille vuorotellen 5-15 kertaa.



©Physiotools

Istu selkä suorana ja jalat tukevasti lattiassa.

Vie kädet sivukautta taakse (sisään hengitä) peukalot ylöspäin, ojenna ryhti.

Tuo kädet sivulta eteen (ulos hengitä) kääntäen peukalot alaspäin, kurkota eteen päin yläselkää pyöristäen.

Tee liike syvän hengityksen tahtiin.

Henkilökohtainen harjoitusohjelma II

Tämä ohjelma on suunniteltu kotijumppaan henkilöille joiden ei tarvitse tukeutua rollaatoriin. Ohjelma kuormittaa kehon suuri lihasryhmiä. Tee liikkeet ottaen huomioon oma kunto ja terveys. Suorita liikkeet omaan tahtiin toistaen kutakin liikettä 5-15 kertaa. Pidä pieni tauko ja voit tehdä liikesarjan uudelleen tuntemuksiesi mukaan.

Ota ohjelma mukaan (tai vie liikuntaohjetta tarvitsevalle / haluavalle) ellei hänellä ole tietokonetta josta voi dikitaalisesti katsoa jumppaohjeita.

Lisätietoja: puh. 050 4285092 / Eija



Ilmansuuntaliike, keskitaso

Ota askel oikealla jalalla siirtäen paino eteen ja tuo jalka takaisin viereen. Samoin askel sivulle ja takaisin viereen, askel taakse ja takaisin viereen. Ota askeleet vielä etuviistoon-viereen ja takaviistoon-viereen. Tee liikesarja ripeästi 5 kertaa. Tee sama toisella jalalla. Voit merkata askelten kohdat lattiaan maalarinteipillä liikesuuntien löytämisen helpottamiseksi.



Polkupyöräile, vaativa

Polkupyöräile jaloilla vieden jalkoja ylhäältä lattiaa kohti ja takaisin. Pyöräile 10 kierrosta vuorotellen suuntaa vaihtaen. Pidä välissä sopiva tauko.



Askelkyykky, vaativa

Astu oikealla jalalla reilu askel eteen. Laskeudu suoraan alas ja ponnista takaisin ylös. Tee sama vasemmalla jalalla.

Kohota ja venytä, keskitaso



Kohota toinen jalka suorana ylöspäin ja laske se hitaasti jarruttaen alas. Tee liike 10 kertaa peräkkäin, minkä jälkeen on toisen jalan vuoro.

Ponnista ylös, vaativa



Ota oikealla jalalla askel eteen ja ponnista ylöspäin. Ponnistuksen aikana vasen polvi nousee ylös ja oikea käsi kohti kattoa. Palaa alkuasentoon ja tee sama toisinpäin.

Rankka punnerrus, vaativa



Punnerra suorin vartaloin lattiaa kohden laskemalla ylävartaloa käsien väliin ja ojenna itsesi uudelleen suoraksi. Tee useita punnerruksia, pidä tauko ja tee vielä uudelleen.

Mäkihyppy, vaativa



Ponnista jalat suoriksi päkiöiden varaan ja ojenna ylävartalo suoraksi vieden molemmat kädet suoraksi kohti kattoa. Laskeudu takaisin kyykkyyyn mahdollisimman alas vieden molemmat kädet kauas taakse.

Sateenkaari, vaativa



Piirrä rauhallisesti vapaalla kädellä sateenkaari viemällä käsi alhaalta etukautta suorana ylös ja takakautta alas. Piirrä useita sateenkaaria kummallakin kädellä. Seuraa katseella sateenkaaren liikettä. Sulje välillä silmäsi.