

Eläkeliitto - Murtumatta mukana - Lujutta Liikkumalla

Vertaisliikunnanohjaajan vinkkiopas

Välinevinkkejä ikääntyneiden liikuntaan

Iida Elonen

Opinnäytetyö

Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma

Syksy 2017



| | |
|--|--|
| Tekijä(t) lida Elonen | |
| Koulutusohjelma Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma | |
| Raportin/Opinnäytetyön nimi Eläkeliitto - Murtumatta Mukana - Lujuutta Liikkumalla Vertaisliikunnanohjaajan vinkkiopas Välinevinkkejä ikääntyneiden liikuntaan | Sivu- ja liitesivumäärä 30+ 17 |
| <p>Liikunta ja hyvinvointi ovat entistäkin enemmän läsnä ikääntyvien ihmisten arjessa. Säännöllinen ja monipuolinen liikunta ehkäisee loukkaantumisia ja niistä syntyviä vammoja. Fyysisen merkityksen lisäksi liikunta vaikuttaa myös psyykkisesti ja sosiaalisesti ikääntyneiden ihmisten elämään. Liikuntaryhmiin osallistuminen mahdollistaa sosiaalisten suhteiden ylläpitämistä ja lisää ryhmään kuuluvuuden tunnetta. Ikääntyneiden ihmisten liikunnan ei tarvitse olla kovinkaan kuormittavaa ollakseen hyödyllistä, eikä sen tarvitse sisältää hienoja ja kalliita välineitä vaan tärkeintä on osallistuminen ja onnistumisen kokemukset.</p> <p>Kun ohjataan ikääntyneiden ihmisten liikuntaa, on hyvä muistaa ennen kaikkea turvallisuus. Liikkeiden tulee olla helposti toteutettavia ja niiden suorittaminen ei saa olla liian monimutkaista tai haastavaa. Kun ikää on enemmän, erilaisista vammoista toipuminen kestää pidempään ja ne voivat vaikuttaa toimintakykyyn pysyvästi. On hyvä muistaa, että myös ikääntyneet ihmiset ovat yksilöitä, jolloin liikkeiden eriyttäminen on tärkeää ja yksilöllisten tarpeiden määrä kasvaa. Näiden tarpeiden huomioiminen vaatii ohjaajalta kokonaisvaltaista tietämystä ikääntymisestä ja sen vaikutuksista toimintakykyyn.</p> <p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli laatia opas, joka sisältää välinevinkkejä ikääntyneiden ihmisten liikuntaryhmiin. Opas on tarkoitettu liikuntaryhmien vertaisohjaajille, jotka kaipaavat vinkkejä ja uusia ideoita tuntien sisältöihin. Opasta voi käyttää pidempään ohjanneiden ohjaajien materiaalipankkina tai uusien vertaisohjaajien koulutuksessa. Oppaan sisältö koostuu vertaisliikunnanohjaajilta kerätyistä liikuntaideoista, jotka on todettu käytännössä toimiviksi. Näiden liikkeiden lisäksi opas sisältää tiivistetyn tiedon ikääntyneiden ihmisten liikunnanohjauksesta ja niistä iän tuomista muutoksista, jotka vaikuttavat liikkumiseen.</p> <p>Vertaisliikunnanohjaajan vinkkiopas on jaettu viiteen osa-alueeseen; ryhtiin, liikkuvuuteen, tasapainoon, voimaan ja venyvyyteen. Nämä terveystieteen osa-alueet vaikuttavat keskeisesti ikääntyvien ihmisten toimintakykyyn ja liikkumiseen ja siksi valikoituivat oppaan keskeisiksi teemoiksi. Jokainen teema sisältää siihen sopivia liikkeitä, jotka toteutetaan erilaisien välineiden kanssa. Liikkeet ovat kuvattu selkeästi ja kuvien vieressä on jokaisen liikkeen tärkeimmät ydinkohdat. Jokaisesta liikkeestä on suunniteltu helpompi ja haastavampi variaatio, joiden avulla ohjaaja pystyy tarjoamaan eritasoisille liikkujille mahdollisuuden osallistua tunnille.</p> <p>Tämä opas laadittiin yhteistyössä Eläkeliiton vertaisliikunnanohjaajien kanssa ja ulkoasusta ja taitosta vastasi Tampereen seudun ammattiopiston painoviestinnän opiskelija Minna Äikäs. Opasta on jaettu Suomen vertaisliikunnanohjaajille vuonna 2017 reilu 200 kappaletta ja vuonna 2018 niitä jaetaan Eläkeliiton koulutuksissa n.150 kappaletta. Vuonna 2018 tästä oppaasta on tulossa myös ruotsinkielinen käännös, sillä Murtumatta mukana -toiminta on kaksikielistä.</p> | |
| Asiasanat Ikääntyminen, senioriliikunta, vertaisuus, vertaisohjaaja, vinkkiopas | |

Sisällys

| | | |
|-------|--|----|
| 1 | Johdanto | 1 |
| 2 | Ikääntyneiden liikunta ja sen ohjaaminen | 3 |
| 2.1 | Tavoitteet ja hyöty | 3 |
| 2.1.1 | Fyysinen toimintakyky | 4 |
| 2.1.2 | Psyykkinen toimintakyky | 4 |
| 2.1.3 | Sosiaalinen toimintakyky | 5 |
| 2.2 | Erytyspiirteet | 6 |
| 2.3 | Välineiden käyttö ikääntyneiden liikunnassa | 7 |
| 2.3.1 | Hyöty | 7 |
| 2.3.2 | Edullisuus | 7 |
| 2.3.3 | Turvallisuus | 8 |
| 3 | Terveyskunnan osa-alueet | 9 |
| 3.1 | Ryhti | 9 |
| 3.2 | Liikkuvuus ja notkeus | 10 |
| 3.3 | Tasapaino | 11 |
| 3.4 | Voima | 12 |
| 4 | Vertaistoiminta ja vertaisohjaaja | 15 |
| 4.1 | Mikä on vertaisohjaaja | 15 |
| 4.2 | Ikääntyneiden vertaisohjaaja | 16 |
| 5 | Tyypilliset ikääntyneiden liikuntaan vaikuttavat sairaudet | 18 |
| 5.1 | Tuki- ja liikuntaelämistön sairaudet | 18 |
| 5.2 | Sydämen toiminnan ja aineenvaihdunnan häiriöt | 19 |
| 5.3 | Neurologiset sairaudet | 21 |
| 6 | Työn tavoite | 22 |
| 7 | Työn vaiheet | 23 |
| 7.1 | Toimeksiantaja | 23 |
| 7.2 | Aikataulu | 23 |
| 7.3 | Toteutus | 24 |
| 8 | Tuotos - Vertaisliikunnanohjaajan vinkkiopas | 26 |
| 9 | Pohdinta | 28 |
| 10 | Lähteet | 31 |
| 11 | Liitteet | 34 |

1 Johdanto

Väestö ikääntyy ja ikääntyneiden ihmisten elämänlaatu tulee ottaa huomioon yhteiskunnan kokonaisvaltaisessa suunnittelussa, sillä onnistuva ikääntyminen ei ole merkityksellistä pelkästään yksilölle. Ikääntyvän ihmisen toimintakyvyn ylläpitäminen ehkäisee pidemmällä aikavälillä ongelmien kasautumista ja siirtää hoidon ja kuntouttavien palveluiden tarvetta tulevaisuuteen. (Eloranta & Punkanen 2008, 7.) Siksi on tärkeää pystyä tarjoamaan ikääntyville ihmisille monipuolisia matalankynnyksen liikuntapalveluja ja -ryhmiä, joihin osallistuminen on vaivatonta.

Ikääntyneiden ihmisten liikunnalla on omat erityispiirteensä ja niiden huomioiminen ohjauksessa on erittäin tärkeää (Voitas). Vaikka nuorempana liikuntaa olisi harrastettu paljon, hyväkin kunto heikkenee, jos liikunnan lopettaa. Terveyskuntoa on siis pidettävä yllä säännöllisesti. (Hyvärinen 2006, 37.) Liikunnalla ei voida hidastaa vanhenemista, mutta sen avulla pystytään vaikuttamaan vanhenemisen seurauksiin ja edistämään terveellistä elämää (Fogelholm, Vuori & Vasankari 2011, 88).

Tavoitteiden asettelu on liikunnassa tärkeää ja realistisesti asetetut tavoitteet motivoivat liikkumaan. Ikäihmisten liikunnassa tavoitteet eivät yleensä keskity ulkoisiin kriteereihin vaan tärkeämpää on arjessa jaksaminen ja oman toimintakyvyn säilyttäminen. Tärkeää on ilon ja onnistumisen hetket sekä virkistäytyminen. Liikunta tarjoaa erilaisia elämyksiä, antaa mahdollisuuden yhdessäoloon, auttaa rentoutumaan sekä purkamaan stressiä. (Hyvärinen 2006, 37.) Ikääntyneiden ihmisten yhdeksi keskeiseksi elämänlaadun ulottuvuudeksi määritellään sosiaalinen hyvinvointi, joka tarkoittaa ystävyysuhteita ja vapaa-ajan toimintaa sekä harrastuksia (Lyyra, Pikkarinen & Tiikkainen 2007, 96).

Aina liikuntaryhmiä ei tarvitse ohjata koulutettu liikunnanohjaaja, vaan iäkkäiden liikuntaryhmissä vertaisohjaaminen toimii hyvin. Vertaisohjaaja on yksi ryhmänsä jäsen, joka on innostunut ohjaamaan muita ja kannustamaan ikätovereitaan liikkumaan. Kun ryhmää ohjaa vertaisohjaaja, mukaan lähtemisen kynnyks madaltuu ja motivaatio liikkumiseen kasvaa. Vertaisohjaajan vahvuus on se, että hän yleensä tietää ikätovereidensa tarpeet ja hänellä on omakohtainen kokemus ikääntymisen vaikutuksista toimintakykyyn ja liikkumiseen. Tällöin liikuntahetkien sisällön suunnittelu on helpompaa ja liikkeet ovat yleensä turvallisia. (Aalaranta, Seppälä & Koskue 2009, 18.)

Vaikka liikkuminen itsessään ja omassa yksinkertaisuudessaan olisi tehokasta ja riittävää, välineiden käyttö voi tehdä siitä vielä mielekkäämpää. Ikääntyneiden liikunnassa välinei-

den käytöllä ei haeta kovia vastuksia tai suurta lisäpainoa, vaan sillä saadaan monipuolisuutta liikkumiseen. Iäkkäämmillä ihmisillä välineiden turvallisuus korostuu eivätkä ne saa kasvattaa loukkaantumisen riskiä. Monissa pienten yhdistyksien liikuntaryhmissä välineiden vähäisyys saattaa olla rahakysymys. Siksi olemme yhdessä Eläkeliiton kanssa tehneet tämän välinevinkkioppaan, josta on saatavilla uusia ideoita helppojen ja halpojen välineiden käyttöön liikuntaryhmissä. Oppaan on tarkoitus olla selkeä ja helppolukuinen, josta löytyy tarvittava tieto ikääntyneiden liikunnanohjaamisesta sekä helpompia ja haastavampia variaatioita välineillä tehtäviin liikkeisiin. Välinevinkkien lisäksi oppaasta löytyy teoriaa eri terveystilanteiden osa-alueista. Vertaisohjaajan kannattaa perehtyä oppaaseen ennen liikuntatuokioiden ohjaamista tai sen voi ottaa myös mukaan tunneille. Muistiinpanoja voi kirjoittaa niille varattuun tilaan.

Opinnäytetyö ja opas toteutettiin yhdessä Eläkeliiton kanssa. Eläkeliitto on valtakunnallisesti toimiva eläkeläisjärjestö, jonka toiminnan keskeisiä tavoitteita ovat yhteisöllisyyden vahvistaminen, kumppanuus sekä toisista ja itsestä huolehtiminen. Eläkeliiton liikuntatoimintaa ohjaavat pääosin vertaisohjaajat. Koulutettuja vertaisliikunnanohjaajia Eläkeliitossa on yli 500 ja Eläkeliitossa myös panostetaan monipuoliseen vertaisliikunnanohjaajan perus- ja jatkokoulutukseen. Opas on käyttökelpoinen niin uusien vertaisohjaajien koulutuksessa kuin pidempään ohjanneiden vinkkiaarreittana. (Eläkeliitto 2016.)

Suomessa ikääntyneeksi ihmiseksi määritellään yli 65-vuotias, joka on saavuttanut eläkeikänsä (Vanheneminen ja terveys 2007, 5). Tässä opinnäytetyössä ikääntyneellä ihmisellä tarkoitetaan ihmistä, jonka ikääntyminen alkaa näkyä toimintakyvyssä ja biologinen ja fysiologinen ikä alkaa vaikuttaa kuntoon ja liikkumiseen. Tällaiset muutokset alkavat usein näkyä vasta 75 ikävuoden jälkeen.

2 Ikääntyneiden liikunta ja sen ohjaaminen

Ikääntyneiden liikunnalla on omat erityispiirteensä ja niiden huomioiminen ohjaamisessa on erittäin tärkeää (Voitas). Kun ihminen ikääntyy, jo neljänkymmenen ikävuoden kohdalla on huomattavissa ketteryuden sekä notkeuden heikkenemistä ja mahdollista painon liisääntymistä. Vuosien saatossa nämä sekä muut fyysiset erot korostuvat yhä enemmän, mutta säännöllisen liikunnan avulla toimintakyvyn heikkeneminen hidastuu. (Aalto 2009, 8.)

On hyvä muistaa, että hyvää kuntoa ei pysty varastoimaan, vaan hyväkin kunto alkaa heiketä jo kahden viikon harjoittelemattomuuden jälkeen. Jos taukoa on kertynyt jo useita vuosia, myös sen vaikutukset toimintakyvyssä ovat suuret. Ikääntyneen ihmisen tulisi harastaa liikuntaa vähintään 30 minuuttia päivässä ja sen tulisi olla monipuolista, turvallista ja tarpeeksi kuormittavaa. (Aalto 2009, 66-67.) Tärkeää kaikessa tekemisessä on kuitenkin se, että liikkeet tehdään oikein, eivätkä ne aiheuta kiputiloja vartalossa. Kun liikeradat ovat oikeat, vartaloon ei kohdistu ylimääräistä rasitetta ja vältytään mahdollisilta vammoilta. Tavoitteiden saavuttaminen vaatii kuitenkin harjoittelun jatkuvuutta sekä säännöllisyyttä. Harjoittelun päätavoite ikääntyneillä on saada liikkuminen osaksi elämäntapaa, jolloin muutaman harjoittelukerran jääminen välistä ei ole merkityksellistä. (Sakari-Rantala 2004, 9.)

2.1 Tavoitteet ja hyöty

Liikuntaharrastuksella sekä sitä kautta tulevalla fyysisellä aktiivisuudella on ratkaiseva vaikutus ikääntyneiden ihmisten kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Säännöllinen liikunta edistää liikkumiskykyä sekä ehkäisee toiminnanvajauksien syntyä. Liikuntaryhmään osallistuminen ja harrastaminen vaikuttavat suoraan paremmaksi koettuun terveydentilaan ja mielekkääseen elämään. (Vanheneminen ja terveys 2007, 234.)

Ikääntyneiden liikunnan yksi tärkeimmistä tavoitteista on toimintakyvyn säilyttäminen mahdollisimman pitkään. Ihmisen toimintakyky on kokonaisuus, joka koostuu fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta puolesta. Hyvä toimintakyky tarkoittaa jaksamista arjessa, vireyttä, itsenäisyyttä sekä tasapainoista elämää. (Aalto 2009, 9.) Jos yksi osa-alue heikkenee, se vaikuttaa myös muihin osa-alueisiin (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 19).

Toimintakykyyn vaikuttavat perinnölliset tekijät sekä ympäristö. Ihmisen keho, mieli ja ympäristö ovat koko ajan vuorovaikutuksessa toisiinsa ja ikääntyneillä muutokset toimintakyvyssä saattavat vaihdella suuresti. Toimintakyvyn merkittävimmät heikentäjät ovat iän mukana tulleet sairaudet ja vammat. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 19)

2.1.1 Fyysinen toimintakyky

Fyysinen toimintakyky tarkoittaa selviytymistä fyysistä aktiivisuutta vaativasta arjesta ja sen tuomista haasteista. Hyvän fyysisen toimintakyvyn omaava henkilö pystyy omatoimisesti liikkumaan haluamallaan tavalla paikasta toiseen, nousemaan ylös tuoliilta sekä säilyttämään tasapainonsa. Fyysinen toimintakyky jaetaan yleiskestävyyteen, lihaskuntoon sekä liikkeiden hallintakykyyn. Lihaskuntoon kuuluvat voima, kestävyys sekä notkeus ja liikkeiden hallintakykyyn kuuluvat tasapaino, koordinaatio ja reaktiokyky. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 22-23.) Fyysinen ikääntyminen yhdistetään yleensä suoraan sairastamiseen, toimintakyvyttömyyteen, kiputiloihin sekä muihin negatiivisiin asioihin (Merchant, Griffin & Charnock 2007, 135).

Fyysisen kunnon osa-alueita tulee kehittää laaja-alaisesti keskittymällä lihasvoiman ylläpitämiseen erityisesti jaloissa ja lantion seudulla. (Voitas). Lihasvoiman lisäksi tärkeitä osa-alueita ovat tasapaino, liikkuvuus ja notkeus sekä aerobinen harjoittelu eli hengitys- ja verenkiertoelimistön kuormittaminen. Lihasvoimaharjoitteita voi tehdä oman vartalon painolla tai käyttämällä erilaisia välineitä, kuten pieniä painoja, kuminauhoja tai tuoleja. Fyysisen kunnon ylläpitämisellä pyritään ehkäisemään ennenaikaista raihnastumista sekä parantamaan fyysistä liikuntakykyisyyttä. (Karvinen & Oikarinen 1994,13.)

Kun ihminen ikääntyy myös sairastumisien alttius kasvaa (Aalto 2009, 10). Fyysisiin tavoitteisiin kuuluu myös toimintakyvyn lisäksi eri sairauksien ehkäisy sekä liikunnan avulla toteutettu niiden hoito. (Karvinen & Oikarinen 1994,13.) Ennen tuntia tehtävän suunnittelun merkitys kasvaa ikääntyneiden liikuntaa ohjattaessa. Ohjaajan on hyvä muistaa, että fyysisiin tavoitteisiin ei päästä, ellei harjoittelua toteuteta suunnitelman mukaisesti (Sakari-Rantala 2004, 23).

2.1.2 Psyykinen toimintakyky

Fyysisien tavoitteiden lisäksi psyykkisten tavoitteiden merkitys kasvaa iäkkäiden liikuntaryhmissä. Tähän kuuluvat eri tunne-elämän tavoitteet, kuten ilon ja virkistymisen kokeminen. Ikääntynyt ihminen kaipaa liikunnaltaan onnistumisen kokemuksia, jolloin liikuntahar-

joitteet eivät saa olla liian haastavia. (Karvinen & Oikarinen 1994, 13.) Psykkiseen toimintakykyyn kuuluvat kognitiiviset toiminnot, persoonallisuus, psyykkiset voimavarat ja mieliala (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 23-24).

Kognitiivisilla eli tiedollisilla tavoitteilla pyritään lisäämään liikkujan omaa ymmärrystä kehonsa kuntoon liittyen sekä antamaan tarpeeksi tietoa eri sairauksien ja liikunnan välisistä yhteyksistä. Myös luovuuden harjoittaminen sisältyy psyykkisiin tavoitteisiin. (Karvinen & Oikarinen 1994, 13.) Kognitiivisten kykyjen heikkeneminen on iän myötä melko yleistä, mihin kuuluvat mm. muisti, oppiminen ja havaitseminen (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 23). Tähän vaikuttavat ikääntymisen myötä tulleet fysiologiset muutokset, perinnölliset tekijät, sairaudet sekä liikunta (Aalto 2009, 22).

Psyykinen toimintakyky on vahvasti yhteydessä fyysiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. Psykkiseen toimintakykyyn kuuluvat myös ihmisen oma minäkäsitys sekä itsearvostus, joiden avulla ikääntynyt ihminen pystyy arvioimaan omaa toimintaansa ja sen merkitystä. Tähän kuuluvat myös päätöksenteko ja ongelmanratkaisukyky. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 24.)

Liikunnan on todettu pitävän kehon lisäksi myös mielen virkeänä ja hidastavan henkistä rappeutumista (Aalto 2009, 25). Liikunta vaikuttaa edistävästi ihmisen verenkiertoon ja aineenvaihduntaan, minkä on ajateltu olevan yksi tekijä liikunnan vaikutuksista kognitiivisten kykyjen säilymiseen. Psykkisestä näkökulmasta ajateltuna suositeltavaa olisi mahdollisimman virikkeellinen liikunta, joka kehittää erilaisia taitoja ja aistitoimintoja. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 22.) Kokonaisuudessaan liikunta tarjoaa erilaisia elämyksiä, antaa mahdollisuuden yhdessäoloon, auttaa rentoutumaan sekä purkamaan stressiä. (Hyvärinen 2006, 37). I

2.1.3 Sosiaalinen toimintakyky

Sosiaalinen toimintakyky tarkoittaa yksinkertaisuudessaan kykyä kommunikoida toisten ihmisten kanssa ja toimia elämässään toisten ihmisten kanssa erilaisissa tilanteissa ja ympäristöissä. Tähän kuuluvat vahvasti ihmisen omat sosiaaliset taidot, jotka tarkoittavat vuorovaikutusta ja kykyä solmia ja ylläpitää ihmissuhteita. Ikääntynyt ihminen tarvitsee elämäänsä sosiaalisia suhteita ja tukiverkostoja, mitkä toimivat elämän peruspilareina. Laaja sosiaalinen verkosto vaikuttaa myös myönteisesti fyysiseen ja psyykkiseen toimintakykyyn. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 23-25.)

Vuorovaikutuksen ja sosiaalisten suhteiden luominen on iäkkäiden ihmisten yksi suurin motivaatio liikkumiseen. Liikuntaryhmiin osallistuminen luo itsessään jo itsenäisyyden tunnetta. (Karvinen & Oikarinen 1994,13.) Ikääntyneiden ihmisten yhdeksi keskeiseksi elämänlaadun ulottuvuudeksi määritellään sosiaalinen hyvinvointi, joka tarkoittaa siis ystävyyssuhteita ja vapaa-ajan toimintaa sekä harrastuksia (Lyyra, Pikkarinen & Tiikkainen 2007, 96).

Liikunta tarjoaa parhaimmillaan suurta lisäarvoa varsinkin ikääntyneen ihmisen elämään (Aalto 2009, 10). Moni tulee liikuntatunneille tapaamaan ystäviään sekä samalla myös uusia tuttavuuksia. Siksi tunneilla onkin tärkeää antaa aikaa ja mahdollisuus sosiaaliselle vuorovaikutukselle ja kanssakäymiselle. Sosiaaliset tekijät ovat ikääntyneille liikkujille tärkeitä liikuntaharrastuksen aloittamisen ja jatkumisen kannalta (Sakari-Rantala 2004, 23).

2.2 Erityispiirteet

Vaikka ikä ja terveydentila rajoittaa osaltaan liikunnan harrastamista, liikunnalla ja fyysisellä rasituksella on paljon myönteisiä vaikutuksia iäkkäiden ihmisten toimintakykyyn. Nämä rajoitukset harvoin estävät kokonaan liikunnan harrastamisen. Siksi on hyvä muistaa liikunnan sovellettavuus yksilöiden tarpeiden mukaan. (Sakari-Rantala 2004, 24.)

Iäkkäiden ihmisten liikunnan turvallisuusriskit liittyvät keskeisesti sydämen toimintaan erilaisten sydän- ja verisuonitautien takia. Tämä voi tulla esiin harjoituksen aikana sydämen hapenpuutteena tai rytmihäiriöinä. Vaikka iäkkäämpien liikkujien kohdalla harjoittelun riskit kasvavat, on syytä muistaa, että liikunnan harrastaminen myös suojaa terveysriskeiltä. (Sakari-Rantala 2004, 23.)

Kuten kaikessa liikunnassa, lämmittely ennen harjoittelua ehkäisee merkittävästi liikunnasta aiheutuvia rasituksia ja vammoja. Riittävä ja huolellinen lämmittely enne harjoittelua korostuu ikääntyneiden liikunnassa. Lämmittelyn tarkoituksena on herätellä kehoa ja valmistaa elimistö ja mieli vastaanottamaan tulevaa rasitusta. Riittävä lämmittely tuo turvallisuutta, sillä se ehkäisee mahdollisia lihaskipuja, tapaturmia ja vammoja. (Karvinen & Oikarinen 1994, 25.)

Ohjaajalle haasteina tulee liikkujien yksilölliset tarpeet. Monella iäkkäällä ihmisellä on taustallaan sairauksia ja erityistarpeita, jotka ohjaajan tulee ottaa huomioon tunnin suunnittelussa. Olisi hyvä, jos ohjaaja pystyisi selvittämään ryhmänsä taustatietoja liittyen fyysiseen toimintakykyyn ja sairauksiin ja näin jakamaan henkilöitä eri ryhmiin toimintakyvyn

mukaisesti. (Ikääntyminen ja liikunta 1997, 145.) Ikääntyneiden liikunnan tulee olla monipuolista, turvallista, itsenäisyyteen ja omatoimisuuteen kannustavaa sekä mielihyvää tuottavaa (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 108).

2.3 Välineiden käyttö ikääntyneiden liikunnassa

Tässä osiossa välineillä tarkoitetaan liikunnassa käytettäviä välineitä, joiden tarkoituksena on saada monipuolisuutta liikuntaan. Tässä ei käsitellä ikääntyvien ihmisten liikkumisen apuvälineitä eikä henkilökohtaisia liikuntavarusteita, kuten oikeanlaisia kenkiä tai vaatteita, vaikka niidenkin merkitys turvallisessa liikunnassa on tärkeä.

Ikääntyneiden ihmisten liikuntaa pystytään toteuttamaan aivan yhtä monipuolisesti kuin muunkin aikuisväestön liikuntaa. Monipuolinen liikunta vaatii ikäihmisten kohdalla tarkempaa suunnittelua ja toimintakykytekijöiden huomiointia. Tunneilla joutuu välillä sovelta-
maan eri liikuntalajeja sekä suoritustapoja. Liikuntatuntien välineinä voi myös käyttää samoja välineitä kuin muillakin tunneilla. (Era 1997, 157.)

2.3.1 Hyöty

Liikunnassa käytettävät välineet määräytyvät sen mukaan, mistä liikuntamuodosta on kyse. Välineiden tarkoitus on auttaa, helpottaa, tehostaa tai vaikeuttaa liikuntasuoritusta. Välineiden avulla voi olla helpompi löytää liikkeiden oikeat suoritusradat ja näin myös liikkeen hyöty tehostuu. (Era 1997, 157.)

Välineitä voidaan käyttää monipuolisesti eri fyysisen kunnon osa-alueissa ja niiden harjoittelussa. Tasapainoharjoittelussa hyviä välineitä ovat esimerkiksi hyppynarut lattialla, herne pussit, penkit sekä näistä rakennettavat tasapainoradat. Myös tasapainolaudat haastavat tasapainoharjoittelua hyvin. Voimaharjoittelussa voidaan käyttää monipuolisesti painoja sekä kuminauhoja. Rentoutumisessa apuvälineinä käytetään hieromavälineitä, kuten tennispalloja. (Era 1997, 158.)

2.3.2 Edullisuus

Välineiden ei tarvitse olla kalliimmasta päästä ollakseen tehokkaita ja hyödyllisiä. Edullisia välineitä on hyvä ostaa kotiin, jolloin harjoittelun kynnyks madaltuu, kun harjoittelun voi tehdä itsenäisesti ja omaan tahtiin. Kun on kyse suuremmista liikuntavälineistä, silloin ei kannata hankkia markkinoiden edullisinta vaihtoehtoa, vaan kannattaa sijoittaa kestävämpään ja laadukkaampaan. (Hiltunen & Laakko 1995, 91.)

Uusien liikuntavälineiden ostamisen sijaan, on mahdollista tehdä liikuntavälineitä myös itse kierrätysmateriaaleista. Kun liikuntavälineet eivät ole liian kalliita, raha ei ole este niiden käyttämiseksi. Välineiden askartelu ja tekeminen yhdessä ryhmän kanssa lisää sosiaalista ja psyykkistä hyvinvointia ja itse tehdyillä välineillä harjoittelu on mielekkäämpää ja motivoivampaa. (Alaranta, Seppälä & Koskue, 2009, 96.)

2.3.3 Turvallisuus

Välineiden käyttö voi tuoda liikkumiseen monipuolisuutta sekä uusia näkökulmia, mutta ainoastaan välineiden varaan liikuntaa ei kannatta jättää. Pelkkien välineiden käyttö saattaa tehdä liikkumisesta yksitoikkoista ja näin ollen turhauttavaa. Kuitenkin oikein valittuina ja käytettyinä liikuntavälineet ovat erinomainen lisä liikkumiseen. (Hiltunen & Laakko 1995, 91.)

Ohjaajan tulee kertoa ennen tuntia ryhmäläisille, että he ovat tunnilla omalla vastuulla. Kun ohjaaja huolehtii välineiden turvallisuudesta, välttää turhilta tapaturmilta. Välineiden kunto on syytä tarkistaa aina ennen jokaista tuntia, ettei tule yllätyksiä. Tunnin aikana ohjaaja varmistaa, että kaikki osaavat käyttää välineitä oikein ja kaikki suorittavat liikkeitä oikeilla tekniikoilla. (Alaranta, Seppälä & Koskue, 2009, 97.)

3 Terveyskunnan osa-alueet

Ihmisen ikääntyessä fyysinen toimintakyky ja suorituskky heikkenevät yksilöllisesti, mikä johtuu biologisesta vanhenemisesta (Ikääntyvien liikunta, terveys ja toimintakyky 2001, 299). Useat ikääntyneet ihmiset haluavat ylläpitää terveyttään, kokea ilon tunteita ja kuu-
lua osaksi ryhmää liikuntaharrastuksen avulla. Terveysliikunta ja keskitehoinen kuntoliikunta sopivat melkein kaiken ikäisille liikkujille, kunnosta riippumatta. (Aalto 2009, 33.)

Ikääntyneillä ihmisillä tasapainon ja lihasvoiman heikkeneminen lisäävät huomattavasti kaatumisten riskiä. Kaatuminen on ikääntyneiden suomalaisten yleisin tapaturma, johon johtavia vaaratekijöitä pystytään ehkäisemään liikunnan avulla. Hyvän liikuntakyvyn ja ta-
sapainon ylläpitäminen vaativat kohtalaista lihasvoimaa ja vartalon hallintaa. (Mänty, Sih-
vonen, Hulkko & Lounamaa 2006, 11-12.)

3.1 Ryhti

Kaikessa liikkumisessa perustana toimii ryhti. Se muokkaantuu jo lapsuudesta lähtien, mutta siihen pystyy vaikuttamaan oikeanlaisella harjoittelulla koko elämä ajan (Arvonen & Kailajärvi 2002, 54). Ryhti tarkoittaa kehon olemusta eri asennoissa (Sandström & Aho-
nen 2011, 175). Kun ryhti on hyvä, liikkuminen on helpompaa ja se rasittaa vähemmän koko kehoa. Erityisesti ikääntyessä ryhdin merkitys on suuri, sillä huono ryhti vaikuttaa jo-
kapäiväiseen arkeen ja liikkumiseen. (Arvonen & Kailajärvi 2002, 54.) Hyvä ryhti ja keski-
vartalon lihastasapaino mahdollistavat oikeiden asentojen pitämisen ja painavampienkin
esineiden nostelun eikä selkään kohdistu silloin liiallista painetta (Haukatsalo 2002, 32-
33). Ikääntyessä lihaksien voima heikkenee, jolloin lihakset eivät jaksakaan kantaa selkä-
rankaa ja ylläpitää suoraa ryhtiä. Lihakset eivät tue rankaa eikä myöskään muuta luustoa
eivätkä ne pysty enää liikuttamaan niveliä samalla tavalla kuin ennen. (Arvonen & Kaila-
järvi 2002, 9.)

Kehomme koostuu yli 200 luusta, jotka yhdessä muodostavat tukirangan. Vaikka luun ti-
heys alkaa heikkenemään ikääntyessä, on syytä muistaa, että liikunta vaikuttaa luustoon
silti aina myönteisesti. Liikunta voi vahvistaa luustoa sekä hidastaa luumassan vähene-
mistä. Jotta ihminen pystyy säilyttämään asentonsa pelkästään seistessä, lihaksien on ol-
tava tarpeeksi vahvat ja tasapainoiset. Kun ihminen seisoo ryhdikkäästi, tasapainon tulisi
jakaantua tasaisesti koko jalkapohjalle, mikä tarkoittaa siis sitä, että myös jalkapohjan li-
haksia tulisi kehittää tasapainoharjoittelussa. (Arvonen & Kailajärvi 2002, 15-16.)

Kun ryhtimme on oikea ja suora, asennon pitäminen kuormittaa tasaisesti oikeita lihaksia eikä aiheuta kiputiloja (Arvonen & Kailajärvi 2002, 16). Kauan jatkunut huono ryhti voi aiheuttaa erilaisia kiputiloja nivelissä ja lopulta jopa muutoksia selän rakenteissa. (Keränen 2014, 28). Liikunnalla ja oikeanlaisilla liikkeillä pystytään ehkäisemään nivelten kulumista, selkäongelmia sekä muita kiputiloja. Harjoittelun avulla oikeat lihakset tekevät työtä ryhdin ylläpitämiseksi, jolloin vältetään turhalta lihasjännitykseltä muualla vartalossa. Ryhtiä harjoitettaessa on hyvä miettiä, halutaanko parantaa voimaa, rentoutta vai liikkuvuutta. Huonoon ryhtiin voivat vaikuttaa monet tekijät; perimä, vammat, sairaudet, elämäntapa sekä fyysiset rajoitteet. (Sandström & Ahonen 2011, 173, 177.)

3.2 Liikkuvuus ja notkeus

Ikääntyneen ihmisen lihaskudos korvautuu vähitellen jäykemmällä sidekudoksella, mikä aiheuttaa liikeratojen pienentymistä. Myös luuston ja nivelten haurastuminen vähentää raajojen liikkuvuutta, mistä huolimatta ikääntyneen ihmisen pitäisi yrittää liikkua mahdollisimman isoilla ja luonnollisilla liikeradoilla. (Aalto 2009, 74.) Liikkuvuusharjoittelu jää helposti muiden osa-alueiden varjoon, vaikka sillä on suuri merkitys terveyden kannalta (Hall 2003, 20).

Liikkuvuusharjoittelulla pystytään ylläpitämään nivelten toimintakykyä ja liikelaajuutta. Hyvä liikkuvuus auttaa arkipäivän askareissa ja saattaa jopa ehkäistä vammoja. Yleensä liikkuvuus tulee ajankohtaiseksi silloin, kun sen kanssa tulee ongelmia – usein siis liian myöhään. Mikäli liikkuvuutta kuitenkin harjoittelee säännöllisesti, siinä huomaa nopeasti kehitystä. Liikkuvuudessa on paljon eroja yksilöiden välillä, sillä liikkuvuuteen vaikuttavat niin ikä, perimä, nivelet, ravitsemus kuin fyysisen aktiivisuuden määrä. (Keränen 2014, 44.) Liikkuvuusharjoitteet on hyvä tehdä tasaisella alustalla maaten tai istuen, jolloin kuorma nivelten päällä on mahdollisimman pieni (Karvinen, 1994,152).

Liikkuvuus tarkoittaa siis nivelten liikelaajuutta. Jos liikelaajuudet ovat hyvin pienet, voi jopa pelkkä pään kääntäminen tuottaa vaikeuksia. Liikkuvuuteen vaikuttaa nivelten rakenteen lisäksi myös lihakset, jänteet ja kalvot. Vartalossamme on erilaisia niveliä; sarananiveliä, palloniveliä sekä satulaniveliä ja niillä kaikilla on omat liikeratansa. Hyvä liikkuvuus tarkoittaa, että nivelet pystyvät esteettömästi liikkumaan niiden mukaisilla liikeradoilla. (Keränen 2014, 46). Varsinkin ikääntyessä nivelten liikeradat pienenevät ja liikerajoitukset lisääntyvät. Alaraajojen liikerajoitukset vaikuttavat suoraan liikkumiseen, joten liikkuvuusharjoitteita tulee kohdistaa myös alaraajoille. (Fogelholm, Vuori & Vasankari 2011, 41).

Liikkuvuusharjoittelulla sekä venyttelyllä pystytään ehkäisemään ikääntyneen ihmisen toiminnanvajausta (Aalto 2009, 74). Venyttely ja liikkuvuusharjoittelu sekoitetaan yleensä keskenään, vaikka ne ovat kaksi aivan eri asiaa (Keränen 2014, 46). Liikkuvuusharjoittelu kohdistuu vartalon niveliin ja niiden liikelaajuuteen, kun taas venyttelyllä pyritään lisäämään vartalon lihaksien venyvyyttä ja poistamaan lihasten jumiutumia. Iän mukana lihaksiin muodostuu kiinnikkeitä, jotka lisäävät lihaksien kiputiloja sekä jäykkyyttä. Myös liiallinen rasitus ja mahdolliset vammat muodostavat lihaksiin kiinnikkeitä ja arpikudosta. Lihaksien venyttelyllä pyritään parantamaan kudosten terveyttä ja hyvinvointia sekä ehkäisemään kiputiloja. (Kukkonen 2014, 14-15.)

Venyttely jaetaan aktiiviseen, passiiviseen, dynaamiseen ja joustavaan venyttelyyn. Aktiivisessa venyttelyssä venytettävä lihas yritetään pitää mahdollisimman rentona, kun taas sen vastavaikuttajalihasta jännitetään. Esimerkiksi takareittä istuen venytettäessä rentoutetaan takareisi ja jännitetään etureisi. Aktiivinen venyttely lisää lihasten aineenvaihduntaa ja se koetaankin usein piristävänä. (Keränen 2014, 46.) Aktiivinen venyttely tehdään lyhyin, pumppaavin liikkein, jolloin se kiihdyttää verenkiertoa ja kudoksiin pääsee happea. Tällainen venyttely parantaa kehon suorituskykyä. (Kukkonen 2014, 12.)

Passiivisessa venyttelyssä koko vartalon tulisi olla mahdollisimman rentona, painovoiman syventäessä venytystä. Joustovenyttelyssä nimensä mukaisesti tehdään koko ajan pientä joustoliikettä. Tämän tarkoituksena on lämmitellä lihaksia ja avata niveliä, jolloin keho on valmis tulevaan liikuntasuoritukseen. Dynaamisessa venyttelyssä keho tulee olla lämmin, jotta se ei aiheuta revähdyksiä tai venähdyksiä. Tässä venyttelymuodossa laajennetaan nivelten liikelaajuutta isojen ja nopeiden liikkeiden avulla. Tätä kannattaa harjoittaa yli 65-vuotiaiden kanssa varovasti, jotta vältetään liian nopeita äärimmillen vietyjä venytyksiä ja repimisiä. (Keränen 2014, 46.)

Venyttelyssä kärsivällisyys on valttia. Venyvyys ei lisääny hetkessä, vaan se vaatii säännöllistä ja huolellista harjoittelua. Venyttelyssä oikeat asennot ovat tärkeitä, jotta vältetään kiputiloilta. (Hiltunen & Laakko 1995, 98.) Yhdessä liikkuvuusharjoittelun ja venyttelyn avulla on mahdollista saada liikkuvat nivelet ja joustavat lihakset, mitkä mahdollistavat laajat liikeradat (Kukkonen 2014, 15).

3.3 Tasapaino

Maanvetovoima vetää meitä puoleensa, joten tasapainomme tulee haastetuksi päivittäin. Arkielämän tilanteet, kuten liukkaus, esteet ja epätasaiset maastot vaativat hyvää tasapai-

noa, jotta emme kaatuisi ja loukkaisi. (Heikkilä & Arvonen 2014, 157). Hyvä ja vakaa tasapaino on kuitenkin yksi itsenäisen liikkumisen perusedellytyksistä (Sakari-Rantala 2004, 17). Tasapainoa tulee harjoitella säännöllisesti, varsinkin ikääntyneiden ihmisten kanssa, vaikka sen ylläpitämisessä ei vielä ilmenisikään ongelmia (Pajala 2012, 22).

lääkäillä ihmisillä kaatumistapaturmat ovat yleisimpiä tapaturmia, joiden taustalla saattaa olla paljon erilaisia syitä. Kaatumisten ehkäisemisessä on syytä huomioida kaikki mahdolliset tasapainoon vaikuttavat tekijät, kuten ääreis- ja keskushermoston hidastunut toiminta sekä vähentynyt lihasvoima koko vartalossa. Liikunnalla pystytään vaikuttamaan näihin sisäisiin tekijöihin, mutta kaatumiseen vaikuttavat myös ulkoiset tekijät. Ulkoisia tekijöitä ovat epätasaiset tai liukkaat kävelypinnat sekä huono valaistus. (Kivelä 2012, 75-78.)

Tasapainoa onkin tärkeää kehittää ja sen harjoittaminen on hyvä sijoittaa liikuntatuokioiden alkupäähän, sillä se vaatii hyvää keskittymiskykyä sekä lihasvoimaa. Tasapaino kehittyy jo muutaman viikon säännöllisen harjoittelun jälkeen ja ehkäisee merkittävästi kaatumisia ja näin ollen myös niistä aiheutuvia loukkaantumisia. Tasapainon säätelyyn tarvitaan lihaksien ja nivelien lisäksi myös sisäkorvan tasapainoelimiä sekä silmien ja aivojen yhteistoimintaa. Iän myötä nämä saattavat heiketä, jolloin myös tasapainon ylläpitäminen tulee haastavammaksi. (Keränen 2014, 60-61.)

Tasapainoharjoittelulla pyritään parantamaan kehon hallintaa, jotta asennon säilyttäminen arjen eri tilanteissa olisi helpompaa (Pajala 2012, 22). Tasapainoharjoittelun ei tarvitse olla monimutkaista; pelkkä kävely eteenpäin harjoittaa tasapainotaitoa. Kävelyyhän liittämällä sivuaskelia, käännöksiä, yhdellä jalalla seisomista sekä tanssiaskelia, saadaan harjoittelusta tehokkaampaa. Myös välineiden käyttö antaa tasapainoharjoittelulle lisää monipuolisuutta sekä haastetta. Hyviä välineitä harjoitteluun ovat tasapainolaudat sekä erilaiset terapiapallot. (Sakari-Rantala 2004, 17.) Tärkeintä on muistaa tasapainoharjoittelussa turvallisuus, jotta vältetään turhilta kaatumisilta tai vammoilta. Tasapainoastia tulee kuitenkin kuormittaa tarpeeksi paljon, jotta harjoituksesta saadaan paras mahdollinen hyöty. (Aalto 2009, 76.)

3.4 Voima

Kun ihminen ikääntyy, lihasmassa vähenee, nopeat lihassolut katoavat, rasvan määrä lisääntyy, lihasvoima heikkenee. Vanheneminen siis vaikuttaa myös lihaksiimme. (Karvinen 1994, 96). Hyvät ja vahvat lihakset auttavat arjessa jaksamiseen. Ne tukevat vartaloamme ja suojaavat luitamme. Lihasten tukea tarvitaan ikääntyneillä ihmisillä erityisesti polvien, olkapäiden, nilkkojen sekä lonkan nivelissä. (Heikkilä & Arvonen 2014, 153-154.)

Kun lihaskuntoharjoittelua tehdään säännöllisesti, liikkuminen ja tasapainon ylläpitäminen helpottuvat, ryhti sekä yleinen toimintakyky paranevat (Aalto 2009, 80). Ikääntyneet ihmiset tarvitsevat arjessaan erityisen paljon lihasvoimaa esimerkiksi tavaroiden nosteluun tai portaissa kävelyyn, joten heikko lihasvoima käsissä ja jaloissa rajoittaa huomattavasti tekemistä ja kulkemista. (Heikkilä & Arvonen 2014, 153-154.) Hyvän lihasvoiman omaava henkilö pystyy huolehtimaan paremmin omasta hygieniastaan sekä arjen askareista, kuten pukeutumisesta (Aalto 2009, 80).

Lihaskunto jaetaan maksimivoimaan, kestävyysvoimaan ja pikavoimaan. Maksimivoima tarkoittaa yhtä nopeaa maksimaalista voimantuottoa, joka tapahtuu siis aina kertasuorituksena. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 112.) On tutkittu, että juuri maksimaalinen voima vähenee huomattavasti ikävuosien karttuessa. Voiman heikkeneminen on suurempaa alaraajoissa kuin yläraajoissa. Tämä tarkoittaa sitä, että iäkkäämmät ihmiset ovat lähempänä suorituskykynsä ääriarvoja arkisissakin tilanteissa suhteessa nuorempiin. Maksimivoimaa voi kuitenkin harjoitella vielä vanhemmallakin iällä ja sillä on suora vaikutus liikkumiskykyyn. (Sakari-Rantala 2004, 10.) Kun lihaksen voimantuotto on pidempikestoista, puhutaan kestävyysvoimasta. Nopea voimantuotto on pikavoimaa, jota ikääntynyt ihmisen tarvitsee kävellessään nopeasti tai juostessaan. Tärkein lihasvoima ikääntyneen ihmisen elämässä, on kestävyysvoima, joka tarkoittaa yleistä fyysistä jaksamista ja oman asennon säilyttämistä. Maksimaalisen voiman ja pikavoiman harjoitteluun liittyy vanhempien ihmisten kanssa huomattavasti enemmän riskitekijöitä kuin kestävyysvoiman. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 112.)

Lihaskuntoharjoittelulla ehkäistään lihasten surkastumista eli sarkopeniaa, joten sen harjoittaminen on sitä tärkeämpää mitä enemmän on ikää (Keränen 2014, 84). Harjoittelun aloittaminen ei ole ikinä liian myöhäistä, sillä lihasvoima kehittyy iästä riippumatta (Heikkilä & Arvonen 2014, 154). Voimaharjoittelussa tärkeintä ei ole mahdollisimman suuret painot, vaan oikeat liikeradat. Oikeiden liikeratojen avulla harjoitusliikkeet kohdistuvat niille tarkoitetuille lihaksille, eivätkä ne silloin aiheuta vääränlaista rasitusta keholle. Ryhdin merkitys voimaharjoittelussa on myös suuri, sillä huonossa ryhdissä tehdyt liikkeet lisäävät loukkaantumiseriskiä ja harjoittelun hyöty häviää. (Keränen 2014, 91.)

Kun lihakset työskentelevät jotain voimaa vastaan, ne vahvistuvat. Vastustavana voimana toimivat hyvin esimerkiksi kuminauhat tai painot. Edullisia voimaharjoitteluvälineitä ovat mm. isot kivet, oksat, tuolit, mattotelineet sekä portaat. Aina harjoittelussa ei kuitenkaan tarvitse käyttää välineitä, vaan voimaharjoittelua voi tehdä myös hyödyntämällä oman ke-

hon painoa. Tällainen harjoittelu kehittää kehonhallintaa ja keskivartalon lihaksia. (Keränen 2014, 87-88.) Lihasvoimaa tulisi harjoitella niin paljon, että loukkaantumisen sattuessa, liikkumiskykyä ei menetetä kokonaan (Sakari-Rantala 2004, 11).

4 Vertaistoiminta ja vertaisohjaaja

Vertaistoiminta on yksi vapaaehtoistoiminnan muodoista ja sen päätavoite on edistää hyvinvointia ja jaksamista. Vertaistoiminta on tasa-arvoista ja toisia kunnioittavaa vapaamuotoista tai organisoitua tukea ja apua. Vertaistoiminta lisää ryhmään kuulumisen tunnetta ja toimintaan osallistuvien on tarkoitus täydentää toisiaan. (Alaranta, Seppälä & Koskue, 2009, 18.) Vertaistoiminnassa jaetaan yhteisiä kokemuksia ja arvostetaan arkea. Toiminta muodostaa yhteisön, jossa kukaan ei joudu olemaan huoliensa kanssa yksin ja joka tarjoaa mahdollisuuden myös oppia uutta muiden ihmisten kokemusten kautta. (Niemelä & Dufva 2003, 31.)

Vertaisuus tarkoittaa ihmisiä yhdistävää kokemusta ja sen käsitteisiin kuuluvat lisäksi verstaistuki, verstaistukeminen sekä vertaisohjaaja. (Mykkänen-Hänninen & Kääriäinen 2009,10). Ihmiset voivat olla vertaisia keskenään monella tavalla. Sen lisäksi vertaisuuden tunne voi syntyä tietynlaisen elämäntilanteen tai -vaiheen sekä yhtäläisten kokemusten vuoksi. (Hyväri 2005, 215). Verstaistuki tarkoittaa yhteisten asioiden ja tunteiden jakamista ja toisen tukemista eri elämän tilanteissa. Se on läsnä jokaisen ihmisen arkielämässä ja ihmisten välisessä kanssakäymisessä. (Niemelä & Dufva 2003, 30.)

Vertaisuuden lähtökohtana on ihmisen luontainen tarve kokea yhteenkuuluvuutta sekä luoda sosiaalisia suhteita. Sosiaalisessa vertaisuudessa kokemuksellinen tieto on tärkeää, mikä tarkoittaa sellaista asiantuntijuutta ja tietoa, mikä on kertynyt eletyn elämän mukana. (Mykkänen-Hänninen & Kääriäinen 2009, 11.)

4.1 Mikä on vertaisohjaaja

Vertaisohjaajat ohjaavat yleensä järjestöjen liikuntaryhmiä. Vertaisohjaaja on yleensä itse aktiivinen ja innostunut liikunnan harrastaja, joka haluaa itse ohjata liikuntaa järjestön muille jäsenille. Yleensä ryhmiin, joissa ohjaajana toimii yksi ryhmän jäsenistä, on matalampi kynnys osallistua. Vertaisohjaajan tehtävä on luoda tunnille tasapuolinen ja turvallinen ilmapiiri, jolloin kaikkien on mukava osallistua toimintaan. (Alaranta, Seppälä & Koskue, 2009, 18.)

Vertaistoimintaa voi olla eri ryhmissä erilaista, mutta pääajatus kaikissa on sama. Ryhmään osallistuvilla ihmisillä on samat mielenkiinnonkohteet ja halu kuulua johonkin suurempaan ryhmään. Yleensä näistä ryhmistä löytyy uusia sosiaalisia suhteita, jotka vahvistavat ihmisen sosiaalista yhteenkuuluvuutta. Sosiaalisuuden lisäksi vertaisryhmä tarjoaa myös psyykkistä tukea vaikeissakin elämäntilanteissa. (Niemelä & Dufva 2003, 32-33.)

Vertaisohjaajan vahvuus on se, että hän tietää ryhmänsä tarpeet ja ymmärtää asiat samalla tavalla kuin he. Vertaisohjaajalla on ryhmäläistensä kanssa yhdistäviä tekijöitä, ikääntyvien ryhmissä muun muassa ikä. Iän tuomat muutokset liikkumiseen, ovat luultavasti tuttuja myös itse ohjaajalle, jolloin hänen on helpompi suunnitella tunteja ja muokata liikkeitä kaikille sopiviksi. (Alaranta, Seppälä & Koskue, 2009, 18.)

Vertaisohjaaja voi toimia ryhmien vetäjänä yksin tai yhdessä muiden liikunnanohjaajien kanssa. Kun vertaisohjaaja ohjaa yksin ryhmää, hänellä tulee olla riittävä tieto ikääntymisen vaikutuksista toimintakykyyn ja liikuntaan. (Alaranta, Seppälä & Koskue 2009, 6.)

4.2 Ikääntyneiden vertaisohjaaja

Vertaisliikunnanohjaajalla tulee olla tieto liikkeiden ja harjoitteiden oikeasta suoritustekniikasta, jotta hän osaa tarjota erilaisia ja eri tasoisia vaihtoehtoja erikuntoisille liikkujille. Vertaisohjaajan kannattaa aina muistaa, että liikkeen tulee olla ensisijaisesti turvallista ja vasta sen jälkeen tehokasta, nopeaa tai kuormittavaa. Jos liikunta on esimerkiksi heti alussa liian vauhdikasta, kaatumisriski kasvaa huomattavasti. Kun ikää on enemmän, kaatumisvammat vaativat usein sairaalahoitoa ja niistä toipuminen saattaa kestää pitkään tai ne voivat jopa heikentää pysyvästi toimintakykyä. (Pajala 2012, 11.)

Ikäihmisten liikuntaryhmien ohjaajilla tulee siis olla tietoa ikääntymisestä ja sen aiheuttamista toimintakyvyn muutoksista, jotta tunnit ovat kohderyhmälle sopivia. Ohjaajan tulee tuntea omat ryhmänsä hyvin, sillä jokaisella liikkujalla on omat yksilölliset vahvuutensa ja heikkoutensa, jotka vaikuttavat tuntien sisältöön (Voitas). Kun ohjaaja tuntee ryhmänsä yksilöt, jokainen pystyy liikkumaan omien edellytystensä mukaisesti. Tällaista osallistujien toimintakyvyn huomioimista kutsutaan eriyttämiseksi. Konkreettisesti tämä tarkoittaa sitä, että ohjaaja antaa erilaisia vaihtoehtoja liikkeille niin, että kaikki osallistujat pystyvät tekemään jotain. (Voimaa vanhuuteen.)

Ikääntyneillä ihmisillä saattaa olla paljonkin muutoksia omassa toimintakyvyssään, jolloin myös motivaatio liikuntaan osallistumiseen saattaa olla heikko. Tällaisissa tapauksissa myös vertaisohjaajan työ voi olla haastavaa, jolloin kannattaa muistaa seuraavat periaatteet; toiminnan tulee olla laadukasta ja yksilöiden tarpeet huomioon ottavaa, liikuntaryhmät kokoontuvat sopivassa paikassa sopivaan aikaan, huomioidaan eritasoiset liikkujat, muistetaan toiminnan turvallisuus, kunnioitetaan kaikkia sekä muistetaan pyytää palautetta toiminnasta. (Alaranta, Seppälä & Koskue, 2009, 20.)

Monet liikuntaryhmiin hakeutuvat ikääntyneet ihmiset hakevat yhteenkuuluvuuden tunnetta tiedostaen muiden ryhmäläisten yhdistävät ominaisuudet itseensä verrattuna. Kun ryhmän jäsenet tuntevat toisensa paremmin, vuorovaikutus ryhmäläisten kesken lisääntyy ja näin ollen myös tieto ryhmäläisten yhdistävistä tekijöistä lisääntyy. Ryhmässä toimiminen ja vertaisuuden kokeminen lisää yksilöiden itsetuntoa eli sitä, miten hyvin tietää omat heikkoutensa ja vahvuutensa. Tällainen toiminta lisää ikääntyneiden ihmisten psyykkistä voimaantumista. Sosiaalista voimaantumista koetaan, kun ryhmistä saadaan uusia tuttavuuksia, tietoja ja taitoja. Sosiaalisen toiminnan yhteydessä myös itsensä kriittinen tutkiskelu lisääntyy. (Nylund & Yeung 2005, 262.)

5 Tyypilliset ikääntyneiden liikuntaan vaikuttavat sairaudet

Liikunta on kokonaisuudessaan sairauksia ennaltaehkäisevää sekä tarvittaessa myös parantavaa toimintaa, josta on tehty myös paljon tutkimuksia. Melkein kaikissa sairauksissa kevyt ja matalatempoinen liikunta on suositeltavaa ja turvallista. Kuitenkin kaikkia sairauksia ei voida hoitaa pelkällä liikunnalla, vaan myös lääkkeet ovat tarpeen. (Keränen 2014, 132.) Iäkkäillä liikkujilla terveysongelmien ilmaantuminen on yleisempää kuin nuorilla, jonka takia ohjaajalla pitää olla riittävä tieto liikuntaan vaikuttavista sairauksista. Uusien liikuntaryhmien alkaessa voi suorittaa terveystarkastuksen, jossa tulee ilmi jokaisen ryhmäläisen taustat ja sairaudet. Jos liikuntatarkastusta ei tehdä, ohjaajan on tärkeää seurata ryhmäläistensä reaktioita liikuntaan. (Sakari-Rantala 2004, 26.)

5.1 Tuki- ja liikuntaelämistön sairaudet

Väestön ikääntyessä myös tuki- ja liikuntaeläinsairaudet ovat kasvaneet. Jotta toimintakyky pysyisi mahdollisimman hyvänä mahdollisimman pitkään, on muistettava liikunnan merkitys sairauksien ehkäisyssä ja hoidossa. Liikunta on välttämätöntä ihmisen lihaksille, jänteille, rustoille, luille sekä hermostolle. Nämä kaikki yhdessä muodostavat ihmisen tuki- ja liikuntaelämistön. (Era 1997, 126.) Ihmisen nikamien rappeutuminen alkaa keskimäärin neljäkymmenen ikävuoden jälkeen, jolloin sen aiheuttamiin muutoksiin reagoiminen on yksilöllistä. Elämäntapatekijät kuten stressi sekä muut sairaudet vaikuttavat rappeutumisen aiheuttamiin muutoksiin. (Keränen 2014, 150-151.)

Nivelreuma on pitkäaikainen sidekudossairaus, johon liittyy yleensä tulehduksia. Taudin syntyperää ei tiedetä, mutta taudissa kehon puolustusjärjestelmä toimii omia kudoksia vastaan, joka aiheuttaa usein ensimmäisenä oireita sormien, varpaiden ja päkiöiden niveliin. Oireet ovat pahimmillaan aamuisin. Nivelreumaa ei pystytä parantamaan kokonaan lääkkeillä ja se eteneekin usein pienemmistä nivelistä isompiin, kuten lonkkiin ja polviin. (Keränen 2014, 154.) Tauti saattaa rajoittaa osittain liikuntaa, sillä siitä saattaa aiheutua lisää kiputiloja. Tärkeää olisi tehdä säännöllisesti liikkeitä, jotka ylläpitävät nivelten liikeratoja sekä lihasten joustavuutta ja ehkäisevät kropan jäykistymistä. (Era 1997, 126.) Tällaisen liikunnan tulee olla jokapäiväistä, kevyttä kestävyysliikuntaa, joista yleisimpiä liikuntalajeja ovat uinti, vesijuoksu, kävely ja pyöräily (Keränen 2014, 154-155).

Osteoporoosi tarkoittaa luun haurastumista. Liikunta, vitamiinien kanssa yhdessä, on edellytys luuston lujalle rakenteelle, joka on huomioitava jo nuoresta iästä lähtien. Osteoporoosi on yleisintä ikääntyneillä ihmisillä, jolloin kaatumisista ja muista onnettomuuksista

aiheutuvat murtumat ovat vakavampia ja yleisempiä. Ikääntyneiden liikunnassa on huomioitava sen kuormittavuus luustolle, jotta se vahvistaisi elimistön luita eikä haurastumista tapahtuisi enempää. Luita vahvistavalla liikunnalla pyritään ehkäisemään kaatumisia ja niistä aiheutuvia mahdollisia luumurtumia. Liikkeiden tulisi olla kohdistettuja lonkkien luihin, selän nikamiin ja käsivarsien luihin. (Alaranta, Seppälä & Koskue 2009, 11.) Paras liikuntamuoto osteoporoosin ehkäisyyn on isku-tyyppiset kuormitukset eli nopeat liikesuoritukset, kuten nopeat kierrot, hypähdykset, väännöt, iskut ja värähtelyt. Tärkeintä ei ole liikkeiden toistomäärä tai harjoituksen kesto, vaan yksittäinen luustoon kohdistuva huippukuormitus. (Ikääntyvien liikunta, terveys ja toimintakyky 2001,63.)

Lihasmassan vähentymistä kutsutaan sarkopeniaksi. Sarkopeniaa esiintyy tyypillisesti ikäkäämmillä ihmisillä, jolloin lihaksien käyttö on vähäisempää. Lihaksien vähäisen käytön lisäksi puutteellinen ravitsemus ja yleinen liikkumattomuus lisäävät sarkopeniaa. Paras mahdollinen lääke lihaskatoon, on lihasvoimaharjoittelu. Ikääntyneiden kohdalla tämä tarkoittaa tasaista lihaksen massan ja voima lisäämistä. Lihasvoimaharjoittelua tulee tehdä säännöllisesti ja niin, että liikkeiden suoritustekniikat ovat oikeat. Harjoittelu toimii oman kehon painolla tai mahdollisilla lisäpainoilla ja välineillä. (Keränen 2014, 153.)

Vaikka tuki- ja liikuntaelinten sairauksissa liike on lääke, on kiputilat silti otettava vakavasti. Säännöllinen ja monipuolinen liikunta ennaltaehkäisee monien sairauksien syntyä ja saattaa lievittää oireita, mutta liikuntaelinten sairauksissa kivut voivat olla pitkittyneitä. Ikääntyneillä ihmisillä tuki- ja liikuntaelinten sairaudet ovat yleisiä, joten ne ovat syytä huomioida liikuntaryhmissä. Tunnit tulee suunnitella turvallisesti, sillä varsinkin osteoporoosia sairastavien henkilöiden loukkaantumisriski vauhdikkaassa liikunnassa on suuri. (Aalto 2009, 43-51.)

5.2 Sydämen toiminnan ja aineenvaihdunnan häiriöt

Toistuvasti korkea verenpaine saattaa olla merkki verenpainetaudista eli hypertroniasta. Ikääntyneillä ihmisillä on suurempi taipumus korkeaan verenpaineeseen kuin nuoremmilla aikuisilla. Verenpainetta nostavia tekijöitä ovat muun muassa tupakointi, runsas alkoholin käyttö sekä ylipaino. Korkean verenpaineen omaavalla henkilöllä on muihin terveisiin saman ikäisiin henkilöihin verrattuna suurempi riski sairastua muihin sydän- ja verisuonitauteihin. Hypertroniaan ei ensimmäisenä tarjota lääkehoitoa, vaan tärkeää on ensin saada elämäntavat kuntoon. Liikunta itsessään laskee verenpainetta ja onkin yleinen käytetty hoitomuoto. Liikunnalla on verenpaineen laskemisen lisäksi ennaltaehkäisevä vaikutus sairauden syntyyn. Jotta liikunnasta saadaan sen hyödylliset terveysvaikutukset, sitä on

harrastettava säännöllisesti. Suurien lihaskuntoharjoitteiden tekemistä tulee välttää, sillä se kohottaa hetkellisesti verenpainetta. (Hiltunen & Laakko 1995, 43-45.)

Erilaiset sydänperäiset sairaudet, kuten sepelvaltimotauti sekä aivoverenkierron häiriöt aiheuttavat valtimoiden ahtautumista. Nämä sairaudet voivat tehdä liikkumisen epämiellyttäväksi, sillä liikkumiseen liittyy usein kiputiloja varsinkin rinnan alueella. Kipuilu helpottaa yleensä liikkumisen loputtua, mutta silti liikuntaa ei tule välttää. Säännöllinen ja keskitehoinen liikunta ennaltaehkäisee ja hoitaa valtimoita ahtauttavia sairauksia tehostamalla verenkiertoa ja parantamalla hapenkuljetusta. Verisuonisairauksista kärsivä henkilö ei saa osallistua liian kuormittavaan liikuntaan ja liikunta on lopetettava, jos kiputilat yltyvät liian suuriksi. (Keränen 2014, 145-147.)

Ikääntyneiden ihmisten liikunnassa tulee ottaa tarkasti huomioon sydämen toimintaan liittyvät häiriöt. Vaikka liikunta yleisesti auttaa kohonneeseen verenpaineeseen, intensiteetiltään kovia yksittäisiä liikuntasuorituksia ei suositella. Tunnilla tehtävät liikkeet tulisi suunnitella niin, että vartalolla ei tehdä sellaisia liikkeitä, missä pää menee sydämen tason alapuolelle tai molemmat kädet nostetaan samaan aikaan hartiatason yläpuolelle. Tällaiset liikkeet voi korvata vuorotahtisilla liikkeillä, jossa liikettä tehdään vain yksi käsi kerrallaan. Tärkeää on tehdä liikkeitä rauhalliseen tahtiin, välttäen liiallisia painoja, huolellinen alku- ja loppuverryttely mukaan lukien. (Aalto 2009, 54-55.)

Diabetes eli sokeritauti tarkoittaa insuliinihormonin erityksen vähentymistä tai loppumista kokonaan. Ihminen tarvitsee insuliinia kuljettamaan glukoosia lihassolujen sisään ja liikunnalla pystytään vaikuttamaan tähän kuljetustapahtumaan. Diabetesta on kahta tyyppiä; tyypissä 1 haiman insuliinin tuotanto on heikentynyt osittain tai kokonaan ja tyypissä 2 insuliinintuotanto voi olla jopa suurentunut, mutta solut eivät vastaanota sitä enää normaalisti eli on syntynyt insuliiniresistenssi. (Era 1997, 85.) Liikunnalla on suuri merkitys juuri kakkostyyppin diabetekseen, sillä rasitukseltaan matalalla tai kohtalaisella liikunnalla pystytään lisäämään insuliiniherkkyyttä, jolloin veren glukoosi pystyy siirtymään solujen käyttöön. Yksittäisen liikuntakerran myönteiset vaikutukset diabetekseen kestävät vain muutamia päiviä, mikä tarkoittaa sitä, että liikuntaa pitäisi harrastaa kerralla noin 30-60 minuuttia ja viikossa 3-4 kertaa. Sen lisäksi, että liikunta on yksi hyvä lääke kakkostyyppin diabeteksen hoidossa, se toimii myös sen ennaltaehkäisijänä. (Sakari-Rantala 2004, 27.)

5.3 Neurologiset sairaudet

Neurologiset sairaudet jaetaan neurologisiin oireisiin sekä varsinaisiin sairauksiin. Neurologisia oireita ovat päänsärky, huimaus, epilepsia sekä tajunnanhäiriöt. (Era 1997, 135-136.)

Keskushermoston rappeutuminen eli Parkinsonin tauti on ikääntyvän hermoston sairaus, jonka selkeää aiheuttajaa on vaikea löytää. Parkinsonin tauti vaikuttaa merkittävästi liikkumiseen ja toimintakykyyn, sillä liikkuminen hidastuu huomattavasti, raajoihin tulee vapiinaa, lihakset jäykistyvät ja olotila on väsynyt. (Era 1997, 137.) Myös kaatumiset ovat Parkinsonin tautia sairastavalle yleisiä (Pajala 2012, 76). Tautia sairastavat hoitavat sairautaan lääkkeillä, mutta myös liikunnalla on myönteisiä vaikutuksia. Säännöllisellä ja kuormitukseltaan kohtuullisella liikunnalla pystytään ylläpitämään yleiskuntoa ja näin myös hidastamaan toimintakyvyn heikkenemistä. (Era 1997, 137.) Ikääntyneiden liikuntatunneilla pystytään parantamaan merkittävästi tautia sairastavien asennonhallintakykyä sekä tasapainoa (Pajala 2012, 78). Liikkumattomuudella oireet pääsevät kasvamaan suuremmiksi, jolloin tautia sairastava voi erkaantua muista ihmisistä ja sosiaalisesta verkostostaan. (Era 1997, 137.)

Kun on kyse ikääntyneestä ihmisestä, muistisairauden puhkeaminen ei ole välttämätöntä, vaikka sen riski suureneekin iän karttuessa (Keränen 2014, 158). Muistisairaus tarkoittaa henkisten toimintojen heikkenemistä ja muistamattomuuden ja päättelykyvyn heikkenemistä (Era 1997, 137). Muistisairautta eli dementiaa sairastava ihminen voi unohtaa liikunnan tärkeyden. Arkipäivän askareet vaikeutuvat ja aiheuttavat lisää ongelmia fyysiseen toimintakykyyn. Muistamattomuus ja fyysisen toimintakyvyn heikkeneminen vaikeuttavat kotoa poistumista, jolloin liikuntaryhmiin osallistuminen alkaa olla mahdotonta. Muistisairaahan henkilön liikkuminen on arkaa ja pelokasta ja askeleet jäävät jäykiksi ja lyhyiksi. Tällainen kävely muokkaa ryhtiä kumarammaksi. Liikeratojen muistaminen on haastavaa ja aikaisemmin automaattiset liikkeet ovat vaikeita toteuttaa normaalisti. (Ikääntyvien liikunta, terveys ja toimintakyky 2001, 77.) Säännöllisellä ja tarpeeksi aikaisin aloitetulla liikunnalla pystytään kuitenkin ennaltaehkäisemään muistisairauden riskiä jopa 50% (Keränen 2014, 159).

6 Työn tavoite

Tämän työn tavoitteena oli luoda mahdollisimman selkeä ja helppokäyttöinen opas ikääntyneiden vertaisliikunnanohjaajille. Oppaasta pyrittiin saamaan apuväline Eläkeliiton vertaisliikunnanohjaajien koulutuksiin, jossa se jaetaan jokaiselle osallistujalle. Konkreettisen oppaan avulla uusien vertaisliikunnanohjaajien olisi helpompi aloittaa ohjaaminen. Oppaan avulla varmistettaisiin monipuoliset ja turvalliset liikuntatunnit niissä ikääntyneiden liikuntaryhmissä, joissa ohjaajina toimii Eläkeliiton kouluttamat vertaisohjaajat.

Liikkeiden ja välinevinkkien lisäksi opas sisältää teoriaa vertaisohjaamisesta, ikääntyneiden liikunnasta, ryhdistä, liikkuvuudesta, notkeudesta, tasapainosta sekä voimasta. Näillä teoriapaketeilla on tavoitteena antaa liikuntaryhmän ohjaajalle yleiskäsitys ikääntyneiden monipuolisesta liikkumisesta sekä nostaa esille tärkeimmät huomioon otettavat asiat. Lisäämällä ohjaajan tietoisuutta ikääntymisen vaikutuksista liikkumiseen, pyritään välttämään mahdolliset liikunnan riskitekijät ja vaaratilanteet. Tavoite oli luoda sellainen opas, josta tarvittava tieto saadaan helposti.

7 Työn vaiheet

7.1 Toimeksiantaja

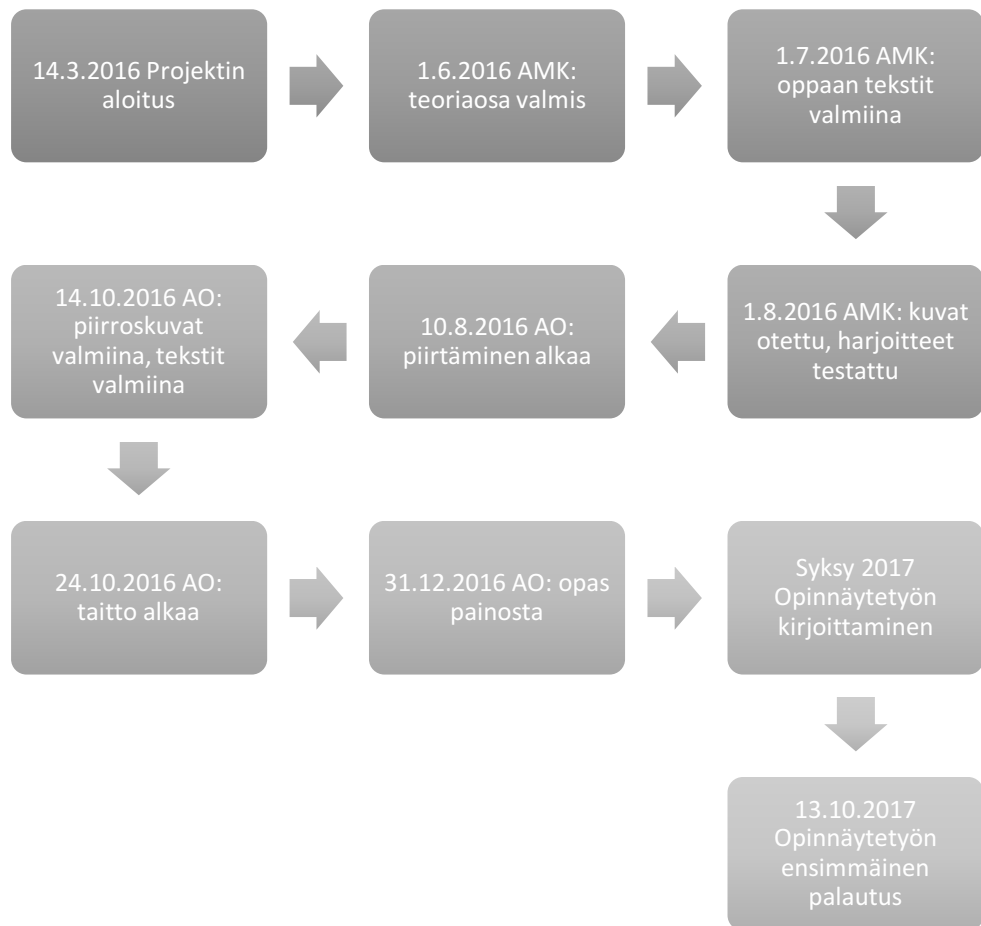
Tämän opinnäytetyön ja välinevinkki-oppaan toimeksiantaja on Eläkeliitto. Eläkeliitto on valtakunnallisesti toimiva eläkeläisjärjestö, missä piirejä on 20, jäsenyhdistyksiä yli 400 ja jäseniä noin 130 000. Toiminnan keskeisiä tavoitteita ovat yhteisöllisyyden vahvistaminen, kumppanuus sekä toisista ja itsestä huolehtiminen. Eläkeliiton liikuntatoimintaa ohjaa pääosin vertaisohjaajat. Eläkeliitossa toimii noin 1 260 liikuntaryhmää, joista suosituimpia ovat erilaiset peli-, kuntosali- ja voimisteluryhmät. Koulutettuja vertaisliikunnanohjaajia Eläkeliitossa on yli 500 ja Eläkeliitossa myös panostetaan monipuoliseen vertaisliikunnanohjaajan perus- ja jatkokoulutukseen. (Eläkeliitto, 2016.)

Eläkeliitto järjestää vuosittain vertaisliikunnanohjaajien koulutuksia, jotka on suunnattu yli 50-vuotiaille liikunnasta ja ohjaamisesta kiinnostuneille henkilöille. Kursseilta saa perustiedon liikunnan ohjaamisesta sekä ikääntyneiden liikunnasta ja sen erityispiirteistä. Vertaisliikunnanohjaajan vinkkiopasta käytetään näiden kurssien koulutusmateriaalina ja kurssille osallistujat saavat oppaan mukaansa. (Eläkeliitto, 2016.)

7.2 Aikataulu

Opinnäytetyöprojekti alkoi keväällä 2016, jolloin alkoi oppaan sisällön suunnittelu ja välitavoitteiden asettelu. Eläkeliitolta tuli aikataulu, jota pyrittiin noudattamaan mahdollisimman tarkasti. Oppaaseen tulevat tekstit olivat valmiita kesällä 2016 (ks. Kaavio 1), jonka jälkeen alkoi liikkeiden kuvaaminen ja testaaminen. Kuvat lähetettiin Tampereen ammattiotipistoon, jossa valokuvat piirrettiin ja sommiteltiin. Opas meni painoon syksyllä 2016 ja tuli ulos vuodenvaihteessa.

Itse raportin kirjoittaminen alkoi syksyllä 2017, jolloin Vertaisliikunnanohjaajan vinkkiopas on ollut näkyvillä puoli vuotta.



Kaavio 1. Välinevinkkioppaan välitavoitteet ja aikataulu. AMK lyhenne tarkoittaa ammatti-
korkeakoulua (Haaga-Helia) ja AO ammattiopistoa (Tampereen seudun ammattiopisto).

7.3 Toteutus

Vinkkiopasta lähdettiin työstämään tarpeeseen. Projekti alkoi keskustelulla Eläkeliiton kanssa työn tavoitteista, aikataulusta sekä toteutuksesta. Pää tavoitteena oli löytää yhteinen linja oppaan sisällöstä, jotta se vastaisi parhaalla mahdollisella tavalla Eläkeliiton ajatusta valmiista oppaasta.

Oppaan sisällön tuottaminen alkoi aiheen rajauksella. Teoriaosuus rajautui vertaisohjaukseen, senioriliikuntaan sekä ikääntyneiden terveyskunnan eri osa-alueisiin. Teoriaa kirjoitettiin essee-muodossa, josta Eläkeliiton yhteyshenkilö karsi ylimääräiset pois ja valitsi tärkeimmät kohdat oppaaseen.

Teoriapohjan jälkeen alkoi välinevinkkien ja liikkeiden kokoaminen yhteen. Eläkeliitto antoi listan kokoamisesta välinevinkeistä, joita lähdettiin lajittelemaan aihealueittain. Välinevinkit jaettiin ryhmiin, liikkuvuuden, notkeuden, tasapaino sekä voiman kokonaisuuksien alapuolelle. Välinevinkkejä kerättiin ympäri Suomea eri ohjaajilta ja ne haluttiin tuoda kaikkien

ikäntyneiden liikuntaryhmien ohjaajien tietoisuuteen. Jokaisesta liikkeestä tehtiin helppompi ja haastavampi variaatio, jotta liikkeet sopisivat mahdollisimman monelle. Eläkeliitolta tuli koko ajan palautetta ja apuja liikkeisiin ja asioihin, joihin tuli kiinnittää huomiota ikääntyneiden liikunnan näkökulmasta.

Kun liikkeet sekä niiden variaatiot olivat kasassa, alkoi kuvaaminen. Kuvaaminen tapahtui Raumalla ja mallina toimi eläkkeellä oleva vanhempi nainen. Liikkeet pyrittiin kuvaamaan mahdollisimman selvästi ja sellaisista kuvakulmista, että oikeat liikeradat ovat helppo ymmärtää. Kuvaaminen tapahtui nopeasti, sillä liikkeet olivat jo etukäteen mietittynä ja välineet hankittuna. Liikkeet kuvattiin kahdessa päivässä, jonka jälkeen ne siirrettiin tietokoneelle ja niistä valittiin oppaaseen tulevat kuvat.

Opasta työstettiin koko projektin ajan sen oikeassa muodossa Wordissa, johon oli helppo tehdä tarvittaessa muutoksia. Kuvat siirrettiin Word-tiedostoon ja ne lajiteltiin oikeisiin osaluokkiin. Kun kaikkien liikkeiden kuvat olivat oikeissa paikoissa, alkoi ydinkohtien kirjoittaminen. Liikkeiden ydinkohdat kirjoitettiin aina kuvien alapuolelle, valmiissa oppaassa ne ovat viereisellä sivulla. Kuvien ja ydinkohtien jälkeen tiedosto lähetettiin Eläkeliitolle, jolloin siihen tehtiin vielä muutamia muutoksia.

Muutoksien ja tarkistelujen jälkeen opas lähetettiin Tampereen seudun Ammattiopistoon, jossa painoviestinnän opiskelija Minna Äikäs aloitti sen ulkoasun ja taiton suunnittelun. Ulkoasusta käytiin viestittelyä muutamana kerran, jolloin saatiin yhteinen linja värimaailmaan ja sivujen aseteluun. Otetut valokuvat kuvitettiin piirrosmaisiksi ja niiden värimaailma muutettiin teemaan sopivaksi.

Taiton jälkeen Minna Äikäs lähetti valmiista oppaasta pdf-tiedoston, jonka jälkeen siitä painettiin myös konkreettinen opas.

8 Tuotos - Vertaisliikunnanohjaajan vinkkiopas

Eläkeliitto halusi Vertaisliikunnanohjaajan vinkkioppaan osaksi Murtumatta mukana -toimintaa ja niiden koulutuksia. Oppaassa olevia välinevinkkejä kerättiin ympäri Suomea eri vertaisohjaajilta ja liikunnanohjaajilta. Nämä vinkit ovat todettu käytännössä toimiviksi eivätkä välineiden hankkiminen vaadi suurta rahallista sijoitusta. Välinevinkeistä ja liikkeistä on kehitelty helpompia ja haastavampia variaatioita, jotta jokainen pystyisi toteuttamaan ne oman toimintakykynsä mukaan.

Vertaisliikunnanohjaajan vinkkiopas on 122-sivuinen tiivistetty opas, josta saa vinkkejä ikääntyneiden ihmisten liikuntaryhmiin. Opas on kooltaan vain A5, jolloin sitä on helppo kantaa mukana. Ulkoasu pyrittiin suunnittelemaan niin, että sen pelkistetty ulkonäkö tekee siitä helposti lähestyttävän ja mielenkiintoisen lukea. Oppaassa on käytetty erilaisia värejä, jotka erottavat eri kappaleet toisistaan. Kun kappaleet ovat selkeitä kokonaisuuksia, ohjaaminen on helpompaa ja kappaleista toisiin hyppiminen tunnin aikana ei vie turhaa aikaa. Jokaisella tunnilla ei tarvitse, eikä ehdikään, käydä oppaan jokaista aihealuetta läpi, vaan ohjaaja voi etukäteen suunnitella tuntinsa sisällön ja mitkä oppaan aiheet hän valitsee toteutettavaksi.

Väreillä ja kuvitetuilla kuvilla pyrittiin luomaan piristävää ja miellyttävää tunnelmaa. Sivujen asettelu toteuttaa samaa kaavaa oppaan loppuun asti, mikä tekee oppaasta ja sen sisällöstä vieläkin selkeämmän. Teksteissä on käytetty tarpeeksi suurta fonttia, mikä mahdollistaa sen, että ohjaaja voi ohjatessaan laittaa oppaan lattialle eteensä ja lukea suoraan liikkeiden vieressä olevat ydinkohdat. Näin ohjaaja voi olla varma liikkeiden oikeista suoritustekniikoista, vaikka oma tietotaito ei olisikaan riittävää.

Oppaan sisällysluettelo ei vastaa täysin tämän opinnäytetyön raportin sisällysluettelo, vaan se on tiivistetympi ja keskittyy enemmän terveyskunnan osa-alueisiin. Teoriaosuus haluttiin pitää lyhyenä ja tiiviinä, jotta opas pysyy selkeänä.

Oppaan sisällysluettelo:

1. Esipuhe
2. Vertaisliikunnanohjaaja
3. Muistilista vertaisliikunnanohjaamiseen
4. Ryhtiä ohjaukseen!
5. Liikettä niveliin!
6. Voimaharjoittelulla vahvaksi!
7. Turvallisesti tasapainoillen!
8. Venyttelemällä vetreäksi!
9. Käytetyt lähteet
10. Muistiinpanot

Esipuhe herättelee lukijan mielenkiinnon oppaaseen ja tiivistää oppaan sisällön. Seuraavassa kappaleessa vertaisohjaaja saa käytännön vinkkejä ohjaamiseensa sekä perustiedot ikääntyneiden ihmisten liikunnanohjaukseen. Opas on jaettu karkeasti viiteen eri terveyskunnan osa-alueeseen; ryhtiin, liikkuvuuteen, voimaan, tasapainoon sekä venyvyyteen. Jako on mietitty sillä perusteella, mitkä osa-alueet ovat tärkeitä ikääntyneiden ihmisten arjessa ja hyvinvoinnin ylläpitämisessä. Kaikki osa-alueet vaikuttavat toisiinsa ja ovat siksi valikoituneet oppaan pääteemoiksi. Näihin osa-alueisiin oli myös keksitty välinevinkkejä, joten ne tulivat loogisesti oppaaseen.

Terveyskunnan osa-alueet ovat erotettu toisistaan väreillä, jotka ovat helppo nähdä sivujen ulkoreunoista pelkästään selaamalla opasta. Näin tuntia ohjatessa on helppo tarvittaessa hyppiä jonkin aihealueen yli ja löytää nopeasti etsimänsä teema. Opas sisältää liikkeitä jotka sopivat aina tiettyyn osa-alueeseen. Liikkeiden ydinkohdat ovat kirjoitettu lyhyesti ja niin, että ohjaaja voi lukea ne suoraan oppaasta ääneen ryhmälleen. Näin taataan oikeat ohjeet ja liikkeiden suoritustekniikat. Ydinkohtien vieressä on palkki, joka sisältää liikkeiden mahdolliset variaatiot. Variaatioissa on aina ensimmäisenä helpompi vaihtoehto ja sen jälkeen haastavampi. Ohjaaja voi valita ryhmän tasosta riippuen, mitkä ohjeet hän haluaa sanoa ryhmälleen ääneen. Nämä tekstit ovat aina aukeaman vasemmalla sivulla ja oikealla sivulla on kuva liikkeen suorituksesta tukemassa ydinkohtia. Kuvat ovat kuvitettuja kuvia ja niiden värimaailma mukaillee aina kyseisen teeman värejä.

Oppaan lopussa on tilaa ohjaajan omille muistiinpanoille, jolloin ohjaajalla ei tarvitse olla tämän vinkkioppaan lisäksi omaa vihkoa mukana tunnilla. Oppaasta on yritetty tehdä mahdollisimman käytännöllinen liikunnanohjaamiseen.

9 Pohdinta

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda opas, jota pystyttäisiin käyttämään Eläkelii-ton vertaisliikunnanohjaajien koulutuksissa. Oppaaseen haluttiin saada kerättyä väli-nevinkkejä, jotka ovat halpoja ja helposti myös itse tehtävissä. Tämän tarkoituksena oli kannustaa ikääntyneiden liikuntaryhmiä ohjaavia henkilöitä käyttämään luovuuttaan ja tuo-maan välineitä osaksi liikuntatunteja. Vertaisliikunnanohjaajan vinkkiopasta jaetaan Eläke-liiton kouluttamille vertaisliikunnanohjaajille. Muille ohjaajille opas on löydettävissä Eläke-liiton nettisivuilta pdf-muodossa, josta sen voi halutessaan ladata itselleen.

Tämän opinnäytetyön produktissa, eli oppaassa, tarkasteltiin liikunnanohjausta ikääntynei-den ihmisten sekä vertaisliikunnanohjaajien näkökulmasta. Aalto (2009, 22) totesi kirjas-saan, että liikunnalla pystytään hidastamaan ikääntymisen tuomia negatiivisia vaikutuksia toimintakykyyn ja moni ikääntynyt ihminen haluaa ylläpitää terveyttään osallistumalla oh-jattuihin liikuntaryhmiin. Oppaaseen on kerätty tiivistetysti ikääntyneiden liikuntaan vaikut-tavia tekijöitä ja toimintakyvyn muutoksia ja näitä on tarkasteltu terveystieteen osa-aluei-siin peilaten.

Itse opinnäytetyön raportissa perehdyttiin aiheisiin laajemmin ja syvemmin ja tarkoituk-sena oli antaa perusteluja ja lisää tietoa produktin sisältöön. Tämän taustaosuuden tarkoi-tus on tukea opasta ja kertoa sen työstämisestä, tavoitteista, teoriaosuuksista ja aikatu-lusta. Produktissa ei käsitellä sairauksia, mutta tässä raportissa niistä käsitellään yleisim-piä ja niitä, jotka vaikuttavat fyysiseen toimintakykyyn ja ovat syytä huomioida liikuntaryh-missä. Liikunnalla pystytään ehkäisemään ja hoitamaan monia sairauksia (Keränen 2014, 132), mutta tietyt sairaudet vaikuttavat heikentävästi liikuntakykyyn, joista liikuntaryhmien ohjaajilla tulisi olla tietoa (Sakari-Rantala 2004, 26). Vaikka osiota sairauksista ei tullut tuotokseen, halusin käydä niistä osan tässä raportissa, sillä niiden vaikutuksia ikääntynei-den toimintakykyyn huomioitiin opasta ja liikkeitä työstäessä.

Nykyään tietoa liikunnasta ja hyvinvoinnista on saatavilla todella paljon ja se voi joskus olla ristiriitaista keskenään ja näin ollen vaikeaa sisäistää. Tämän opinnäytetyön rapor-tissa on käytetty paljon eri lähteitä ja tietoa on vertailtu keskenään. Raportti etenee loogi-sesti ja antaa kattavan tiedon ikääntyneiden liikunnanohjauksesta ja ikääntymisen myötä tulevista toimintakyvyn muutoksista. Ikääntyneiden liikunnalla on yleensä eri tavoitteet kuin nuorempien aikuisten liikuntaryhmissä, jolloin liikunnanohjaajan tulee suunnitella tunnit sen mukaisesti. Erityispiirteenä on yksilöiden henkilökohtaiset rajoitteet ja tarpeet, mikä vaatii ohjaajalta liikkeiden eriyttämistä ja muokkaamista. Tämän opinnäytetyön produkti on

suunniteltu tukemaan juuri ikääntyneiden liikuntaryhmien tarpeita eriytetyillä liikkeillä ja monipuolisilla liikuntavälineillä.

Tässä raportissa sekä myös oppaassa olevat terveyskunnan osa-alueet; ryhti, liikkuvuus, voima, tasapaino sekä venyvyys ovat mietitty täydentämään toisiaan, sillä jokaisella osa-alueella on merkitystä ihmisen ja varsinkin ikääntyneen ihmisen elämässä. Osa-alueiden järjestyksellä ei ole suurta merkitystä oppaassa, vaan niitä voi tehdä myös eri järjestyksessä, sillä esimerkiksi tasapainoa kannattaa harjoitella ennen voimaharjoittelua, jolloin keskittyminen ja jaksaminen ovat yleensä parempaa. Ryhdin merkitys ikääntyneiden elämässä on suuri, sillä se vaikuttaa suoraan arkipäivien askareisiin (Arvonen & Kailajärvi 2002, 54). Ryhtiä on vaikea pitää yllä ilman tarpeellista lihasvoimaa, jolloin siis keskivartalon ja alaraajojen voimaharjoittelun merkitys korostuu. Voimaharjoittelua tehdessä lihakset voivat jumiutua ja aiheuttaa kiputiloja, jonka vuoksi venyttely liikuntatuokion jälkeen on hyväksi. Tasapainoilu edesauttaa hyvän ja ryhdikkään asennon ylläpitämistä, helpottaa liikkumista ja arkielämän toimia. Jos kuitenkin tasapaino pettää ja kaatuminen tapahtuu, aikaisemmin tehdyllä liikkuvuus- ja voimaharjoittelulla pystytään ehkäisemään pahimpia vammoja. Näin siis tähän opinnäytetyöhön valittujen osa-alueiden on ajateltu linkittyvän toisiinsa.

Tämän opinnäytetyön tuotos eli välinevinkkiopas vertaisliikunnanohjaajille käsittelee kokonaisuudessaan vain liikuntatuokioita ja niihin liittyviä asioita. Vaikka opas rajautuu vain tälle alueelle, ohjaajan on hyvä muistuttaa myös ohjattujen tuokioiden ulkopuolella tapahtuvasta aktiivisesta liikkumisesta. Liikuntaryhmien on tarkoitus antaa oikeaa ja monipuolista tietoa liikunnasta ja eri osa-alueiden kehittämisestä, jolloin myös arkielämässä niiden muistaminen ja tekeminen olisi helpompaa. Esimerkiksi ryhdin harjoittaminen tunnilla on tärkeää, mutta yhtä tärkeää on sen seuraaminen kotona. Jos heti kotiin päästyään menee huonossa ryhdissä makaamaan sohvalle, ei aikaisemmasta harjoittelusta ole suurta hyötyä. Välinevinkit ovat ajateltu niin, että niiden tekeminen olisi mahdollista myös kotona. Liikuntavälineiden avulla liikuntaan saadaan monipuolisuutta (Hiltunen & Laakko 1995, 91) ja välineitä löytyy varmasti monelta kotoa eli oppaan liikkeitä voi suorittaa ilman ohjaajaa tai liikuntaryhmään osallistumista. Opas antaa vinkkejä vertaisohjaajille ja kuinka toteuttaa tunti monipuolisesti ja suunnitelmallisesti, vaaratilanteet minimoiden.

Kuten Heikkilä ja Arvonen (2014, 233-234) toteavat kirjassaan ”Elämäni kunnossa”, terveyttä edistävä liikunta ei aiheuta urheiluvammoja kovalla intensiteetillään vaan antaa liikunnan parhaat mahdolliset terveydelliset hyödyt. Kun liikunnasta halutaan saada terveyttä edistävää vaikutusta, on muistettava aloittaa kunnolle sopivasta tasosta, varsinkin

ikäntyneiden ihmisten kanssa. Mukavalla, monipuolisella ja kuntotasoon nähden sopivalla liikunnalla saavutetaan rentoutunut ja vireä olotila, johon eivät kuulu loukkaantumiset eikä kiputilat. Vertaisliikunnanohjaajan vinkkiopas on suunniteltu ottamaan huomioon terveet elämäntavat sekä turvalliset välineet ja liikkeet. Oppaaseen kirjoitettujen ydinkohtien avulla varmistetaan oikeat suoritustekniikat ja liikkeiden variaatioilla mahdollistetaan eriyttäminen.

Oppaan vahvuuksia ovat ehdottomasti sen miellyttävä ulkonäkö, värikkyys, kuvitetut kuvat sekä selkeä ja tiivistetty sisältö. Sen käyttäminen ei vaadi aikaisempaa kokemusta liikunnanohjauksesta vaan sen avulla maallikkokin pääsee ikääntyneiden vertaisohjaamisesta sisälle. Oppaasta pystyy nopeasti löytämään tarvittava tieto eikä aikaa mene hukkaan turhan tekstin selailussa. Oppaan heikkoutena on siitä puuttuvat ikääntyneiden yleisimmät sairaudet ja niiden vaikutus liikkumiseen ja toimintakykyyn. Tämä osa alue jätettiin kuitenkin ihan tarkoituksena pois, jotta sisällöstä ei tulisi liian laaja.

Vertaisliikunnanohjaajan vinkkioppaasta ei ole kerätty palautetta sen käyttäjiltä, mutta yleisesti oppaan ulkoasua, taittoa sekä liikkeiden variaatioita on keuhuttu. Eläkeliitto olisi kaivannut oppaaseen myös jollain muulla tapaa ”ohjattuja” liikkeitä, kuin pelkästään komentoyllillä eli ohjaajavetoisesti. Tämä palaute tuli vasta oppaan valmistumisen jälkeen. Opasta on painettu tähän syksyyn 2017 mennessä 400 kappaletta, josta kentälle on jaettu käyttöön 200 kappaletta. Vertaisliikunnanohjaajan vinkkiopas on osa Eläkeliiton Murtomatta mukana -toimintaa, joka toimii myös ruotsin kielellä (Spänst i Benen). Tämän takia oppaasta tullaan julkaisemaan vuonna 2018 myös ruotsinkielinen versio, jota käytetään SPF:n (Svenska pensionärsförbundet) Spänst i Benen -koulutuksissa. SPF on ruotsinkielinen eläkeläisjärjestö. Ruotsinkielisiä versioita oppaasta tullaan painamaan noin 75 kappaletta.

10 Lähteet

- Aalto, R. 2009. Liikkeelle - Hyvänolon opas senioreille. WSOY. Jyväskylä.
- Alaranta, M., Seppälä, K. & Koskue, V. 2009. Murtumatta mukana - Lujuutta liikkumalla. Multiprint. Helsinki.
- Alaranta, M., Seppälä, K. & Koskue, V. 2009. Murtumatta mukana - Lujuutta liikkumalla.
- Eloranta, T & Punkanen, T. 2008. Vireään vanhuuteen. Tammi. Keuruu.
- Eläkeliitto. 2016. Luettavissa: <http://www.elakeliitto.fi/toiminta/terveysliikunta/vertaisliikun-nanohjaajan+vinkkiopas/> Luettu 23.8.2017
- Era, P. 1997. Ikääntyminen ja liikunta. Kopijyvä Oy. Jyväskylä.
- Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. 2011. Terveysliikunta. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki.
- Hall, J. 2003. Hyvän kunnon kirja. Karisto Oy. Hämeenlinna.
- Hiltunen, P. & Laakko, E. 1995. Keski-ikäisten kuntokirja. Otava. Keuruu.
- Heikkilä, M. & Arvonon, S. 2014. Elämäni kunnossa - Hanki kaksi tuntia energiaa lisää päivään. Bookwell Oy. Porvoo.
- Hyväri, S. 2005. Vertaistuen ja ammattiauttamisen muuttuvat suhteet. Gummerus. Jyväskylä.
- Hyvärinen. 2006. Omaishoitajat keskustelevalat - materiaalia ryhmille. Kehitys Oy. Pori.
- Ikääntyminen ja liikunta. 1997. Toim. Pertti Era. Kopijyvä Oy. Jyväskylä
- Ikääntyvien liikunta, terveys ja toimintakyky. 2001. VK-Kustannus Oy. Lahti
- Karvinen, E. & Oikarinen, U.1994. Iloisesti ikääntyen - Ikääntyvien liikunnalliset harjoitteet. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.

- Keränen, K. 2014. Kunnan vuodet. Otava. Keuruu.
- Kivelä, S-L. 2014. Hyviä vuosia - Arvokas ja turvallinen ikääntyminen. Kirjapaja. Helsinki.
- Kukkonen, P. 2014. Aktiivinen kohdevenyttely. Bookwell Oy. Porvoo.
- Lyyra, T-M., Pikkarainen, A. & Tiikkainen, P. 2007. Vanheneminen ja terveys. Edita. Tampere.
- Lähdesmäki, L. & Vornanen, L. 2009. Vanhuksen parhaaksi - Hoitaja toimintakyvyn tukijana. Edita. Helsinki
- Merchant, J., Griffin, B.L & Charnock, A. 2007. Sport and Physical Activity - The Role Of Health Promotion. PALGRAVE MACMILLAN. New York.
- Mykkänen-Hänninen, R. & Kääriäinen, A. 2009. Vertaisuus ja vertaistuki eroauttamisessa. Neuvo. Helsinki.
- Mänty, M., Sihvonen, S., Hulkko, T. & Lounamaa, A. 2006. Iäkkäiden henkilöiden kaatumistapaturmat - Opas kaatumisten ja murtumien ehkäisyyn. KTL. Helsinki
- Niemelä, J. & Dufva, V. 2003. Hyvinvoinnin arjen asiantuntijat. PS-kustannus. Jyväskylä.
- Nylund, M. & Yeung A. 2005. Vapaaehtoistoiminta - anti, arvot ja osallisuus. Vastapaino. Tampere.
- Opas ikääntyvien vertaisliikunnan ohjaamiseen. Multiprint. Helsinki.
- Pajala, S. 2012. Iäkkäiden kaatumisten ehkäisy -opas. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Juvenes Print - Tampereen Yliopistopaino Oy. Tampere.
- Sakari-Rantala, r.2004. Ikääntyneiden kuntosaliharjoittelu. PunaMusta Oy. Jyväskylä.
- Sandström, M. & Ahonen, J. 2011. Liikkuva ihminen. VK-Kustannus Oy. Lahti.
- Vanheneminen ja terveys. 2007. Edita Publishing Oy. Tampere.

Voimaa Vanhuuteen, iäkkäiden terveysliikuntaohjelma. 2011-2014. Luettavissa:
[http://www.voimaavanhuuteen.fi/liikuntaharjoittelu/ohjeita-ikaihmiselle/minustako-ver-
taisohjaaja/](http://www.voimaavanhuuteen.fi/liikuntaharjoittelu/ohjeita-ikaihmiselle/minustako-ver-
taisohjaaja/) Luettu: 10.7.2016.

Voitas.fi, Voima- ja tasapainoharjoittelua iäkkäille, iäkkäiden liikunnanohjaus. Luettavissa:
<http://www.voitas.fi/harjoittelusta/iakkaiden+liikunnan+ohjaus/> Luettu: 15.7.2016.



Kirjoittajat: Iida Elonen ja Päivi Raittila
Kuvitus ja taitto: Minna Äikäs
Paino: Tredu/painoviestintä 2017
ISBN: ISBN 978-952-5950-50-2

Sisällys

| | |
|---|-----|
| Esipuhe..... | 4 |
| Vertaisliikunnanohjaaja..... | 6 |
| Muistilista vertaisliikunnanohjaamiseen | 8 |
| Ryhtiä ohjaukseen! | 10 |
| Liikettä niveliin!..... | 32 |
| Voimaharjoittelulla vahvaksi! | 50 |
| Turvallisesti tasapainoillen! | 100 |
| Venyttelemällä vetreäksi!..... | 110 |
| Käytetyt lähteet | 120 |
| Muistiinpanot | 121 |

Esipuhe

Eläkeliihto on valtakunnallisesti toimiva eläkeläisjärjestö, missä piirejä on 20, jäsenyhdistyksiä yli 400 ja jäseniä noin 130 000. Toiminnan keskeisiä tavoitteita ovat yhteisöllisyyden vahvistaminen, kumppanuus sekä toisista ja itsestä huolehtiminen. Eläkeliihtossa panostetaan monipuoliseen vertaisliikunnanohjaajan perus- ja jatkokoulutukseen. Kaikkiaan Eläkeliihtoon liikuntatoimintaa ohjaa viikoittain yli 500 koulutettua vertaisohjaajaa. Suositumpia ryhmiä ovat erilaiset peli-, kuntosalij- ja voimisteluryhmät. Eläkeliihtossa kokoonnu- taan viikoittain noin 1 300 liikuntaryhmään nauttimaan liikunnan riemusta ja ennen kaikkea hyvää seurasta.

Tämä opas on tarkoitettu vertaisliikun- nanohjaajille, jotka kaipaavat vinkkejä ja

uusia ideoita omiin ohjauksiinsa. Opas on käyttökelvoinen niin uusien vertaisoh- jaajien koulutuksessa kuin pidempään ohjanneiden vinkkiarveittana. Oppaan sisältö koostuu vertaisliikunnanohjaajilta kerätystä, käytännössä toimiviksi to- detuista ideoista ja valmiista harjoitteista. Vertaisohjaajilta saaduista vinkeistä on kehitetty edelleen helpompia ja haas- tavia variaatioita. Liikkeiden variaatiot antavat mahdollisuuden soveltaa ohjausta kaikille osallistujille soveltuvasi.

Opas on jaettu eri osa-alueisiin; ryhtiin, liikkuvuuteen, tasapainoon ja voimaan. Oppaassa käsitellään terveyskunnan osa-alueista vain edellä mainittuja, sillä ne vaikuttavat keskeisimmin ikääntyvien hen- kilöiden toimintakykyyn ja liikkumiseen.

Liikkuvuus- ja voimaharjoitteilla on mah- dollisuus saada parannettua esimerkiksi ryhtiä, jolloin tasapainon ylläpitäminenkin kehittyy. Kaikki osa-alueet siis linkittyvät toisiinsa, jolloin niitä säännöllisesti harjoit- telemalla on mahdollisuus monipuolisesti ylläpitää ja kehittää toimintakykyä sekä terveyttä ja ehkäistä kaatumisia. Nämä kunnan osa-alueet ovat keskeisiä myös luustoterveyden ylläpitämisessä, joka on

keskeistä Eläkeliihtoon Murtumatta mukana - Lujautta liikkumalla® -toiminnassa.

Tämä opas on laadittu yhteistyössä Eläkeliihtoon vertaisliikunnanohjaajien ja Haaga-Helia Ammattikorkeakoulun liikun- nanohjaaja (amk)-opiskelijan Iida Elosen kanssa. Oppaan ulkoasusta ja taitosta on vastannut Tampereen seudun ammat- tiopiston painoviestinnän opiskelija Minna Äikäs.

Päivi Raittila

Liikuntasuunnittelija
Eläkeliihto ry

Iida Elonen

Liikunnanohjaaja (amk)-opiskelija
Haaga-Helia ammattikorkeakoulu

4

Vertaisliikunnanohjaaja:

Tarjoaa ideoita ja sisältöjä liikuntahetkiin.

Tietää ryhmänsä tarpeet ja ymmärtää asiat samalla tavalla.

Toimii kannustavana esimerkkinä ja on arvokas tuki ja turva.

Saa ohjata itselleen mieluista liikuntaa, tapaa samalla uusia ystäviä ja oppii jatkuvasti.

On tärkeä lenkki ikääntyvien hyvinvoinnin tukemisessa.

6

Muistilista ikääntyvien ja ikääntyneiden vertaisliikunnanohjaamiseen

Kuntoa on pidettävä yllä säännöllisesti.

- hyväkin kunto heikkenee, jos liikunnan lopettaa.

Liikunnan on oltava turvallista

- kun ikää on enemmän, erilaisista vammoista toipuminen saattaa kestää pitkään tai ne voivat heikentää toimintakykyä pysyvästi.

Liikuntaharjoitteissa painottuu käytännöllisyys, toistettavuus ja hauskuus

- paras hyöty saadaan, kun liikkeet ovat sovellettavissa suoraan arkisiin toimiin.

Liikkeissä kannattaa suosia lihasvoiman, tasapainon ja liikkuvuuden kehittämistä - siten ehkäistään kaatumisia ja pidetään yllä liikkumiskykyä

Jokaiselle jotakin

- liikkeistä kannattaa tarjota erilaisia vaihtoehtoja, jotta kaikki osallistujat pystyvät tekemään jotain.

8

Ryhtiä ohjaukseen!

Hyvä ryhti:

Suojelee selkää ja mahdollistaa monipuolisen liikuntaharjoittelun.

Takaa helpomman ja kivuttoman liikkumisen.

Ohjaa käyttämään lihaksia oikein ja tehokkaasti kaikissa asennoissa.

Huono ryhti:

Voi aiheuttaa kiputiloja nivelissä, nivelten kulumista, liikerajoitteita ja lopulta jopa muutoksia selän rakenteissa.

Rasittaa koko kehoa.

Painaa yläselkää kumaraan ja jäykistää rintarankaa.

10

Muistilista:

- Ohjaamisessa rento ote
- Puhu rauhallisesti ja kuuluvasti, näytä selkeästi
- Suosi helppoja ja yksinkertaisia liikkeitä
- Käytä apuna mielikuvia
- Suunnittele mahdolliset liikkeiden variaatiot
- Käytä aikaa uusien liikkeiden kanssa, jotta ohjattavat ehtivät sisäistää uudet liikkeet
- Seuraa liikkujien hyvinvointia tunnin aikana ja kannusta heitä itse kuuntelemaan kehoaan
- Välineillä saat monipuolisuutta tuntiin
- Vuorovaikutus edistää sosiaalista hyvinvointia ja lisää viihtyvyyttä tunnilla

Toimintaan osallistuvat tekevät kaiken omalla vastuullaan - vertaisohjaajan tehtävä on ainoastaan muistuttaa osallistujia tekemään liikkeet oman tunnon ja kunnan mukaan.

5

7

Liikunnassa tärkeää on ilon ja onnistumisen hetket sekä virkistyminen hyvässä seurassa

- liikunta tarjoaa erilaisia elämyksiä, antaa mahdollisuuden yhdessäoloon, auttaa rentoutumaan sekä purkaa stressiä.

Tärkeintä on kuitenkin olla ohjaajana oma ihana itsensä

- vertaisohjaajan ansiosta liikunnan aloittamisen kynnyks on monelle huomattavasti matalampi

9

Kepin vienti ylös

Ydinkohdat

Muistuta hyvästä ryhdistä!
 "Jalat lantioleveydelle"
 "Kepistä hartialevyinen ote"
 "Pidä kädet suorina"
 "Vie keppi pään yläpuolelle"
 "Laske alas ja toista"

Vaihtoehdot

Helpommat:
 "Hartiakorkeus riittää"
Haastavammat:
 "Tee liike yhdellä jalalla seisten"
 "Tee liike varpailla seisten"
 "Kyykkää alas samalla kun nostat keppiä"
 "Kyykkää toisella jalalla pitkälle eteen (askelkyyky) samalla kun nostat keppiä"



12

RYHTI

13

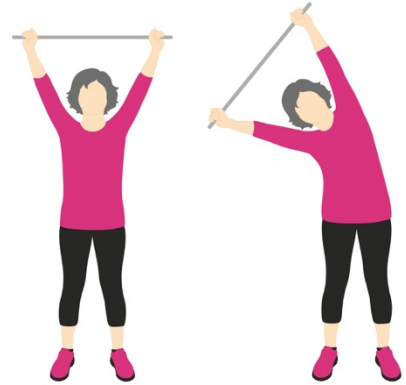
Sivutaivutus

Ydinkohdat

Muistuta hyvästä ryhdistä!
 "Tuo keppi pään yläpuolelle"
 "Jännitä vatsaa ja taivuta vartaloa sivulle"
 "Tunne kyljessä venytys"
 "Pidennä kylkiä"
 "Kuvittele liikkuvasi kahden seinän välissä"
 "Taivuta vuorotellen oikealle ja vasemmalle"

Vaihtoehdot

Helpommat:
 "Tee liike tuoliilla istuen"
 "Pidä keppi rinnan korkeudella"
 "Pidä keppi hartioiden päällä, niskan takana"
Haastavammat:
 "Lisää vastusta kahvakuulalla. Anna kahvakuulan roikkua toisessa kädessä ja taivuta vartaloa vastapuolelle"
 "Tee liike jalat peräkkäin tandem-asennossa"



14

RYHTI

15

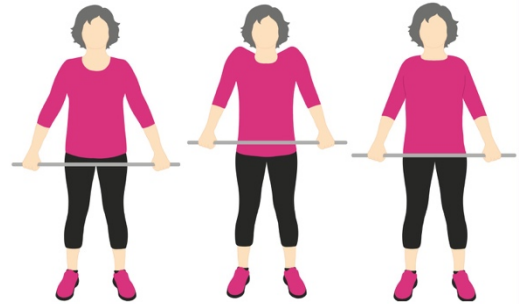
Hartioiden pyörytys

Ydinkohdat

Muistuta hyvästä ryhdistä!
 "Pyöritä hartioilla ympyrää"
 "Vie hartiat eteen, sitten kohti korvia ja tuo takakautta alas"
 "Tee liikettä yhtäjaksoisesti ja vaihda sen jälkeen pyöritysuuntaa"

Vaihtoehdot

Helpommat:
 "Nosta hartiat korviin, paina sen jälkeen hartiat alas"
Haastavammat:
 "Jätä keppi/harja pois ja tuo kämmenet oikapäälle. Tee sama pyörityслиike näin."
 "Jätä keppi/harja pois ja tee sama pyörityслиike käsivarret suorina."



16

RYHTI

17

Hyvää huomenta -liike

Ydinkohdat

Muistuta hyvästä ryhdistä!
 "Aseta keppi hartioiden päälle, ei niskaan"
 "Kuvittele lantion tilalle sarana ja taivuta vartaloa ainoastaan saranan kohdasta"
 "Tiivistä samalla vatsaa ja selkää"
 "Liikettä ei tarvitse taivuttaa vaakatasoon asti, vaan vähempikin riittää"
 "Pidä liikkeen ajan katse aavistuksen etuviistoon, noin kolmen metrin päähän varpaista"

Vaihtoehdot

Helpommat:
 "Saman liikkeen voi tehdä myös istuen"
 "Oikapään liikkuvuuden ollessa rajoittunut voi keppiä jättää myös vaakatasoon vartalon etupuolelle, soisluihin kiinni, kädet ristikkäin"
Haastavammat:
 "Tee liike keppi rangan suuntaisesti. Mieti, että koko liikkeen ajan keppiä on kiinni häntäluu, lapojen väli ja takaraivo."
 "Tee liike yhdellä jalalla. Taakse nouseva jalka saa nousta kohti vaakatasoa. Pidä lantion molemmat puolet samalla korkeudella koko liikkeen ajan."
 "Aloitusasennossa keppi lepää reisien yläosan päällä. Ala-asennossa nosta keppi vartalon jatkeeksi pitkälle eteenpäin."



18

RYHTI

19

Pystypunnerrus

Ydinkohdat

Muistuta hyvästä ryhdistä!

"Nosta keppi rinnalle, kyynärpäät osoitteen alaspäin"

"Työnnä keppi suorille käsille pään yläpuolelle ja laske sen jälkeen takaisin rinnalle"

"Työnnä keppi takaisin ylös ja laske sen jälkeen pään taakse hartioille"

"Toista liikettä niin, että keppi tuodaan aina vuorotellen eteen ja taakse"

Vaihtoehdot

Helpommat:

"Tee vain liikkeen ensimmäistä osaa, jossa keppi liikkuu vartalon etupuolella"

"Tee liike ilman keppiä vuorokäsin, jos tiedät, että käsen yhtäaikainen ylhäällä pitäminen aiheuttaa sinulle huonoa oloa"

Haastavammat:

"Käy kyykyssä aina kun keppi on laskettu rinnalle tai hartioiden päälle pään taakse"



20

21

Vartalon kierto

Ydinkohdat

Muistuta hyvästä ryhdistä!

"Keppi hartioille"

"Lantio osoittaa eteenpäin, ylävartalo kiertyy vuorotellen oikealle ja vasemmalle"

"Kuvittele itsesi grillivartaaksi, missä selkärunkasi on grillivartaan tikku ja liha pyörii tikun ympärillä"

"Tee kierto uloshengityksen aikana, sisä hengityksellä palaa keskiasentoon"

"Kierto tapahtuu keskivartalon lihaksilla, keskittä ajatuksesi liikkeen aikana kiertoliikettä suorittaviin lihaksiin"

Vaihtoehdot

Helpommat:

"Olkapään liikkuvuuden ollessa rajoittunut voi kepin jättää myös vaakatasoon vartalon etupuolelle, solisluihin kiinni, kädet ristikkäin"

"Tee liike tuolilla istuen, jolloin lantio on helpompi pitää paikallaan"

Haastavammat:

"Nosta sen puolen jalka tuolille, mille teet kierron - toista samalle puolelle 10 kertaa ja vaihda tuolille sen jälkeen toinen jalka"

"Nosta sen puolen polvi ylös, mille kierron teet. Tee liike marsien vuoropolvea nostaten tai keskity tasapainoon pitämällä sama polvi kokoojan ylhäällä ja kiertämällä aina samalle puolelle"

"Lisää kiertoliikkeeseen etuaitavutus taivuttamalla vasenta olkapäätä kohti oikean jalan varpaita ja päinvastoin toiselle puolelle kierretessä"



22

23

Soutaminen

Ydinkohdat

Muistuta hyvästä ryhdistä!

"Seiso tai istu hyvässä ryhdistä"

"Ota kepeistä hartioita leveämpi ote"

"Piirrä kepeillä ilmaan kahdeksikko"

Vaihtoehdot

Helpommat:

"Tee liike ilman keppiä"

"Aloita pienestä liikkeestä ja kasvata liikkeen kokoa vähitellen"

Haastavammat:

"Kuvittele peruuttavasi soutaan, eli tee liike toiseen suuntaan"

"Souda silmät kiinni"

"Souda yhdellä jalalla seisten"

"Souda jalat peräkkäin"

"Souda kaverin kanssa samasta kepeistä kiinni pitäen"



24

25

Heiluttelu

Ydinkohdat

Muistuta hyvästä ryhdistä!

"Heiluta keppiä alakautta oikealle ja vasemmalle"

"Pidä kädet suorina, liike lähtee olkapäästä"

"Pidä paino tukevasti molemmilla jaloilla"

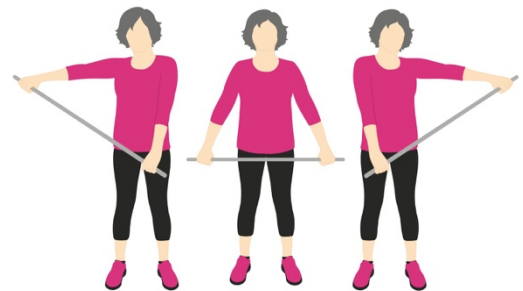
Vaihtoehdot

Haastavammat:

"Siirrä painoa jalalta toiselle heiluttelujen mukana"

"Tee käsillä kokonainen ympyrä - vaihda pyörittämissuuntaa"

"Tee liikkeestä tasapainoa haastava liike seisomalla yhdellä jalalla, jalat peräkkäin tai epätasaisen alustan päällä"



26

27

RYHTI

RYHTI

RYHTI

RYHTI

Olkapäiden liikkuvuusharjoite

Ydinkohdat

Muistuta hyvästä ryhdistä!

"Vie keppi selän taakse ja ota kepeistä kiinni niin, että kämmenselät osoittavat eteenpäin"

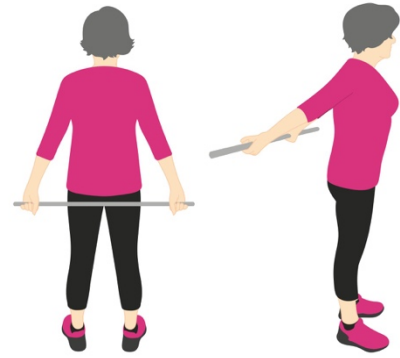
"Nosta keppiä rauhallisesti ylöspäin ja pysäytä liike hetkeksi siihen, missä venytys tuntuu"

"Älä anna selän mennä notkolle, vaan tiivistä vatsalihaksia koko liikkeen ajan"

Vaihtoehdot

Haastavammat:

"Tee käsillä kokonainen ympyrä edestä taakse irrottamatta käsiä kepeistä. Aloitusasentona keppi on vartalon edessä ja kämmenselät osoittavat eteenpäin, loppuasentona keppi on vartalon takana ja kämmenselät osoittavat taaksepäin."



28

RYHTI

29

Käsien avaus

Ydinkohdat

Välineenä voit käyttää jumppakuminauhaa tai sukkahousuja

Muistuta hyvästä ryhdistä!

"Ota kuminauhasta hartioita leveämpi ote"

"Vie kuminauha suorille käsille pään yläpuolelle"

"Avaa käsiä sivuille ja venytä kuminauhaa"

"Palauta kädet takaisin lähtöasentoon"

Vaihtoehdot

Helpommat:

"Ota kuminauhasta leveämpi ote"

"Avaa kuminauhaa omalle olkapäälle soveltuvalla korkeudella"

"Avaa käsiä ylhäältä alas ilman lisävastusta, eli ilman kuminauhaa"

Haastavammat:

"Tee samaan aikaan jokin alaraajojen lihasvoimaa, tai tasapainoa kehittävä liike: kyykky, askelkyykky, kyykky sivulle, vaakasento, vie jalkaa taakse, nosta polvea ylös..."



30

RYHTI

31

Liikettä niveliin!

Hyvä liikkuvuus:

Ylläpitää nivelten toimintakykyä. Pitää nivelten liikeradat laajoina. Auttaa arkipäivän askareissa. Ehkäisee vammoja.

Huono liikkuvuus:

Pienentää nivelten normaaleja liikeratoja. Aiheuttaa kehon virheasentoja. Kuormittaa vartaloa.



32

Liikkuvuusharjoittelua on...

- kaikki harjoittelu, missä toimintaan nivelen liikeradan äärialueella
- kaikki liikkeet, mitkä tehdään niin isoina kuin oma keho antaa periksi tehdä.
- eri kestoiset venytykset

Kokeile liikkuvuusharjoittelua:

Vedessä:

- vesi mahdollistaa suuret liikeradat, sillä vesi kannattelee kehon asentoa.

Sängyssä tai lattialla maaten:

- nosta jalat kohti kattoa ja avaa ne auki, tunnet venytyksen sisäreisissä
- laske toinen jalka alas ja pidä ylös jääneen jalan takareiden takaa kiinni, tunnet venytyksen takareidessä

Muista liikkuvuusharjoittelussa:

- älä riuho, älä revi, älä pakota, älä kilpaile, älä pidätä hengitystä
- kipua ei saa tuntua
- tee liikkuvuusharjoittelusta säännöllinen rutiini

LIKKUVUUS

33

Selän kierto

Ydinkohdat

"Mene selinmakuulle jumppamatolle, kädet tukevasti sivuilla"

"Nosta jalat ilmaan 90-asteen kulmaan"

"Vie jalkoja niin paljon sivulle, kuin vatsalihaksillasi pystyt liikettä hallitsemaan - älä anna jalkojen retkahtaa hallitsemattomasti lattiaan"

Vaihtoehdot

Helpommat:

"Voit tehdä liikkeen niin, että aloitusasentona on kylkimakuu. Avaa tästä asennosta kättä pitkälle sivulle. Älä anna käden retkahtaa hallitsemattomasti lattialle."



34

LIKKUVUUS

35

Käsien nostelu

Ydinkohdat

"Mene selinmakuulle ja aseta jalkapohjat tukevasti lattiaa vasten"
 "Nosta molempia käsiä ylöspäin"
 "Vie kädet korvien viereen ja venytä niitä vartalon jatkeeksi"
 "Venytä käsiä sivuille"
 "Venytä käsiä kohti jalkoja"

Vaihtoehdot

Helpommat:
 "Jokaisen liikkeen voi tehdä pelkästään yhdellä kädellä"
 "Käsiä ei välttämättä tarvitse viedä pitkälle pään yläpuolelle vartalon jatkeeksi. Voit rajoittaa liikkeen kokoa tekemällä käsillä pienempää liikerataa."
Haastavammat:
 "Tee liike pitämällä jalat 90-asteen kulmassa siten, että polvet ovat suoraan lantion päällä ja sääret lattian suuntaiset. Paina alaselkää kiinni lattiaan koko ajan."

36

Jalkojen nostelu

Ydinkohdat

"Mene selinmakuulle ja aseta jalkapohjat tukevasti lattiaa vasten"
 "Pidä polvet koukussa ja kädet vartalon vierellä"
 "Nosta toista jalkaa mahdollisimman suorana ylöspäin osoittamalla kantapäällä kattoa."
 "Tunne ylhäälle ojennetun jalan takareidessä venytystä"
 "Vaihda venytettävää jalkaa"

Vaihtoehdot

Helpommat:
 "Nostettava jalka voi olla myös koukussa"
 "Liikkeen voi tehdä myös tuolin reunalla istuen ojentamalla toisen jalan suoraksi eteen, kantapäätä lattiaan, ja nojaamalla suoralla selällä eteen ojennetun jalan suuntaan."
Haastavammat:
 "Pidä myös lattiaa vasten oleva tukijalka suorana, jolloin venytys tuntuu vielä enemmän"
 "Voit tehdä liikettä jatkuvana suorituksena, jolloin vatsalihakset saavat tehokkaasti harjoitusta. Paina kokoajan vatsalihaksillasi alaselkää kiinni lattiaan, samalla kun jalat saksaa koukussa tai suorina"

38

Olkapään liikkuvuus

Ydinkohdat

"Mene päinmakuulle ja aseta kädet suorana eteen vartalon jatkeena"
 "Pidä toinen käsi tukena lattiaa vasten ja lähde viemään toista kättä sivukautta vartalon viereen"
 "Palauta käsi samaa reittiä takaisin eteen ja vaihda kättä"
 "Muista pitää katse kohti lattiaa, jotta niska ei rasitu turhaan"

Vaihtoehdot

Helpommat:
 "Tee sama liike istuen tai seisten"
 "Tee sama liike selinmakuulla"
Haastavammat:
 "Vie molemmat kädet samaan aikaan edestä vartalon viereen"
 "Kannattele kättä irti lattiasta tehdessäsi liikettä"

40

Selän verryttely

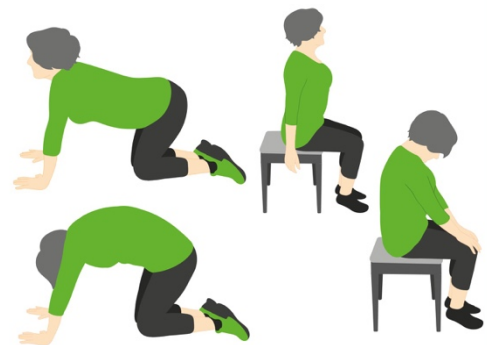
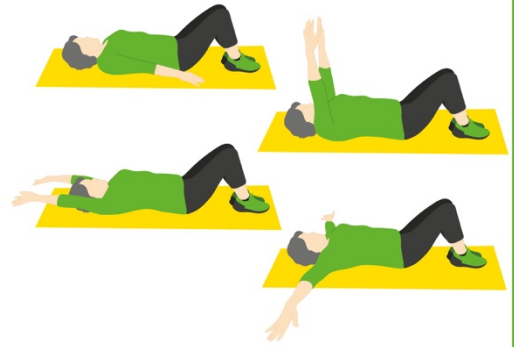
Ydinkohdat

"Mene lattialle nelinkontin niin, että kädet ovat linjassa olkapäiden alla ja vartalosi muodostaa neliön"
 "Vie päätä käsien väliin ja pyöristä selkää ylöspäin kuin kissa"
 "Seuraavaksi vie leukaa ylöspäin ja notkista selkää kuin lehmä"
 "Liikkeen voi tehdä myös seisten nojaamalla käsillä omiin reisiin, jos konttausasento tuntuu hankalalta."

Vaihtoehdot

Helpommat:
 "Istu tuolin reunalla jalat tukevasti maassa. Aseta kädet polvien päälle ja pyöristä selkää. Vie sen jälkeen käsi kohti selkänöjää ja avaa rintakehää mahdollisimman paljon"
Haastavammat:
 "Suurena liikettä niin, että selkää pyöristäessä vie pakarot kiinni kantapäihin ja selkää ojenttaessa tuo etureidet kiinni lattiaan, jalat suoriksi lattiaa vasten."

42



Selkärangan ojennus

Ydinkohdat

"Rullaa pyyhe tiukalle rullalle ja aseta se poikittain alustalle"

"Asetu päinmakuulle rullan päälle niin, että rulla on rinnan kohdalla"

"Laita kädet rennosti vartalon jatkeeksi ja yritä saada yläselkää venymään"

"Hengitä rauhallisesti ja pysy asennossa hetki"

"Laita kyynärpäät alustaa vasten ja nosta rintakehää irti pyyhkeestä"

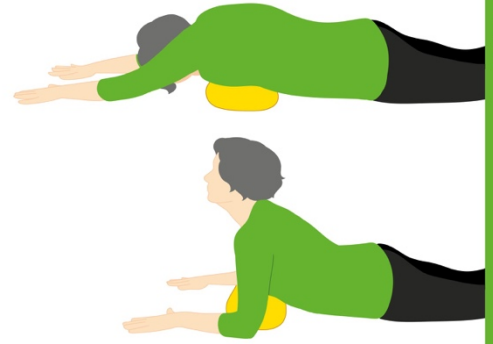
"Vie katsetta yläviistoon ja venytys siirtyy vatsan puolelle"

Vaihtoehdot

Haastavammat:

"Jos kyynärpäiden varassa ei saa tuntumaan venytystä kunnolla, kannattaa kokeilla nostaa ylävartalo suorille käsille"

44



LIIKKUVUUS

45

Rintarangan avaus

Ydinkohdat

"Pidä rulla edelleen poikittain alustalla ja asetu sen päälle selinmakuulle"

"Aseta rulla yläselän kohdalle, hieman lapaluiden alapuolelle"

"Pidä polvet hieman koukussa ja jalkapohjat alustaa vasten"

"Venytä vartaloa mahdollisimman pitkäksi, kädet suorina korvien vieressä"

"Venytyksen tuntuu sekä selässä että vatsassa"

"Aseta pyyhe selkärangan suuntaisesti alustalle ja mene selinmakuulle sen päälle"

"Avaa käsi sivuille ja venytä rintakehää"

"Osteoporoosin kannattaa jättää pyyhe kokonaan pois"

Vaihtoehdot

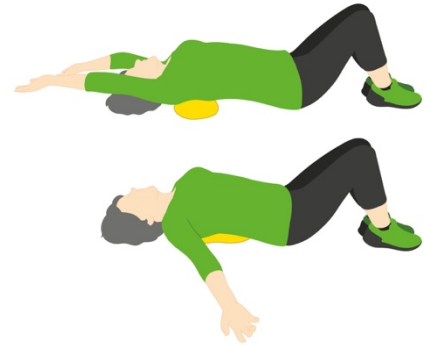
Helpommat:

"Jätä pyyhe kokonaan selän alta pois"

Haastavammat:

"Kokeile liikettä ison tyynyn kanssa tai foam roller -putkirullalla."

46



LIIKKUVUUS

47

Vartalon taivutus istuen

Ydinkohdat

"Istu ryhdikkäästi tuolilla, selkä irti selkänojasta"

"Pidä jalat tukevasti maassa"

"Aseta sormet olkapäille"

"Taivuta vartaloa sivulle vieden kyynärpäätä kohti lattiaa"

"Palaa takaisin alkusentoon"

"Taivuta toiselle puolelle"

Vaihtoehdot

Helpommat:

"Pidä kädet suorina vartalon vieressä ja taivuta sivulle"

Haastavammat:

"Aseta kädet pään taakse ja taivuta sivulle"

"Aseta kädet pään taakse, nouse seisomaan ja taivuta sivulle"

48



LIIKKUVUUS

49

Voimaharjoittelulla vahvaksi!

Voimaharjoittelu:

- Ylläpitää lihasvoimaa ja ehkäisee lihaskatoa.
- Vähentää rasvakudoksen määrää.
- Helpottaa arjen askareita.
- Kiihdyttää aineenvaihduntaa.
- Vahvistaa luita.
- Kehittää tasapainoa.
- Laskee verenpainetta.



50

Nosto kyykyn kautta

Ydinkohdat

- "Valitse sopivan kokoinen ja painoinen kivi tai jumppapallo"
- "Asetu painon eteen seisomaan haara-asentoon, polvet ja varpaat osoittaen hieman ulospäin"
- "Kyykisty nostamaan paino maasta"
- "Pidä paino käsissä ja suorista vartalo"
- "Laske paino takaisin maahan kyykyn kautta ja toista liike"
- "Muista pitää selkä suorana koko liikkeen ajan"

Vaihtoehdot

- Helpommat:** "Ota kevyempi paino tai tee kyykky ilman painoa"
- Haastavammat:** "Ota raskaampi paino"
- "Tee nostoja eri rytmityksellä: hitaammin tai nopeammin"
- "Kuljeta painoa mahdollisimman alhaalta mahdollisimman ylös, eli lisää kyykkyyntä vielä painon nostaminen korkealle, pään yläpuolelle."

52

Painon työntö ylös

Ydinkohdat

- "Seiso pienessä haara-asennossa, paino rinnan korkeudella"
- "Jännitä keskivartalon lihaksia ja nosta kivi suorille käsille pään yläpuolelle"
- "Laske kivi takaisin rinnan korkeudelle"
- "Toista liikettä"
- Huom!** Sydänsairauksia sairastavien tulisi välttää ylikvartalon raskasta voimaharjoittelua, jos se aiheuttaa epämiellyttäviä tuntemuksia.

Vaihtoehdot

- Helpommat:** "Ota painoksi jokin kevyempi esine tai tee liike kokonaan ilman painoa"
- Haastavammat:** "Ota painavampi paino"
- Lisää painon nostamiseen kyykky: "Pidä paino rinnan korkeudella, mene polvista kyykkyyntä ja ylös noustessa nosta paino ylös"

54

Painon ojentaminen parille

Ydinkohdat

- "Seiso parin kanssa vastakkain niin, että kädet yltävät toisiinsa"
- "Seisokaa pienessä haara-asennossa ja pitäkää selät suorina"
- "Toinen ottaa painon ja ojentaa sen parille"
- "Pari ottaa painon itselleen ja ojentaa sen takaisin"
- "Liikkeen vaikutus kohdistuu enemmän keskivartalon lihaksiin, kun seisotte vierekkäin kyljet vastakkain ja ojentatte painoa siitä toisillemme"
- "Muistakaa vaihtaa puolia"

Vaihtoehdot

- Helpommat:** "Istukaa vierekkäisillä tai vastakkaisilla penkeillä ja ojentakaa kevyempää painoa toisillemme"
- Haastavammat:** "Valittakaa painavampi paino"
- "Seisokaa yhdellä jalalla ja ojentakaa siitä asennosta paino toiselle."

56

Kun lihakset työskentelevät liikettä vastustavaa voimaa vastaan, ne vahvistuvat. Vastustavana voimana toimivat esimerkiksi...

- Käsipainot** = hiekalla/vedellä täytetyt juomapullot
- Kahvakuula** = hiekalla täytetty kangaskassi, isot kivet
- Kuminauha** = sukkahousut, erilaiset narut
- Pallot** = kivet
- Tuoli/jakkara**
- Portaat**

Huom! Aina harjoittelussa ei tarvitse käyttää välineitä, vaan voimaharjoittelua voi tehdä myös käyttämällä oman kehon painoa.



51

VOIMA

53



VOIMA

55



VOIMA

57

Hauiskääntö

Ydinkohdat

"Ota pullo tai muut painot käteen ja pidä niitä rennosti vartalon vierellä, kämmenet osoittaen vartaloon päin"

"Nosta toista pulloa kohti olkapäätä ja käännä samalla pullon korkki osoittamaan sivulle"

"Liike kohdistuu hauislihakseen"

"Palauta pullo takaisin alas ja tee liike toisella kädellä"

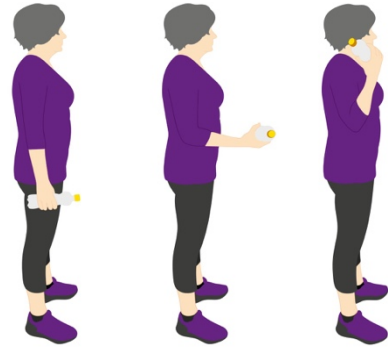
"Muista pitää kynnänpää kiinni kyljessä"

Vaihtoehdot

Helppomat:
"Tee liike kevyemmällä painoilla tai kokonaan ilman painoja"

Haastavammat:
"Tee liike painavammilla painoilla"

"Tee liike molemmilla käsillä samaan aikaan"



58

VOIMA

59

Vipunosto sivulle

Ydinkohdat

"Seiso ryhdikkäästi pienessä haara-asennossa, pullo rennosti vartalon edessä"

"Nosta pulloja kämmenselät edellä sivuille"

"Nosta pulloja hieman hartioiden alapuolelle laske takaisin alas"

"Kädet voivat olla kevyesti koukussa liikkeen ajan"

Vaihtoehdot

Helppomat:
"Tee liike kevyemmällä painoilla tai kokonaan ilman painoja"

"Nosta käsiä vain hieman irti kyljistä"

"Tee liike yksi käsi kerrallaan"

Haastavammat:
"Tee liike painavammilla painoilla"

"Nosta painoja sivuille ja pysäytä liike muutamaksi sekunniksi yläasentoon ja laske takaisin alas"



60

VOIMA

61

Vipunosto eteen

Ydinkohdat

"Seiso ryhdikkäästi pienessä haara-asennossa, pullo vartalon edessä"

"Polvet voivat olla hieman koukussa"

"Lähde nostamaan toista kättä kämmenselkä edellä vaakatasoon vartalon eteen"

"Laske alas ja vaihda kättä"

Vaihtoehdot

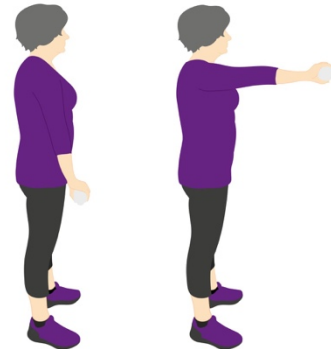
Helppomat:
"Tee liike kevyemmällä painoilla tai kokonaan ilman painoja"

"Nosta kättä vain hieman ylöspäin"

Haastavammat:
"Tee liike painavammilla painoilla"

"Tee liike molemmilla käsillä samaan aikaan"

"Nosta painot vaakatasoon ja pysäytä liike muutamaksi sekunniksi ja palauta takaisin alas"



62

VOIMA

63

Painojen nostelu ylös

Ydinkohdat

"Seiso pienessä haara-asennossa, kädet koukussa ja pullo olkapäiden kohdalla"

"Nosta painoja vuorotellen ylös niin, että koko käsi suoriutuu"

Vaihtoehdot

Helppomat:
"Tee liike kevyemmällä painoilla tai kokonaan ilman painoja"

Haastavammat:
"Tee liike painavammilla painoilla"

"Nosta molemmat kädet ylös samaan aikaan"



64

VOIMA

65

Painojen heiluttelu

Ydinkohdat

"Seiso pienessä haara-asennossa, pullost rennosti vartalon vierellä, kämmenet vartaloon päin"

"Polvet voivat olla hieman koukussa"

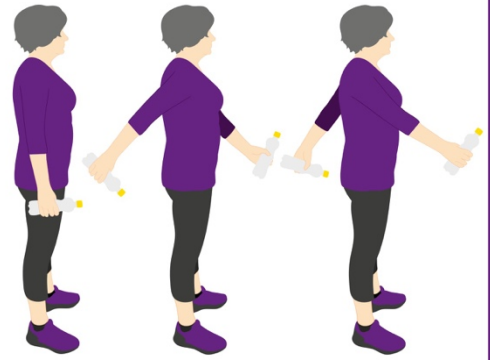
"Vie toinen käsi rennosti eteen ja toinen samaan aikaan taakse ja vaihda toisinpäin"

Vaihtoehdot

Helppommat:
"Heiluttele vain yhtä kättä eteen ja taakse ja tee sama toisella kädellä"

Haastavimmat:
"Mene polvista hieman kyykkyyän aina kun molemmat kädet ovat vartalon vieressä ja nouse ylös kun kädet heilahtavat eteen ja taakse"

66



VOIMA

67

Painon pyörittäminen vartalon ympäri

Ydinkohdat

Välineet: kahvakuula, hiekalla täytetty kangaskassi/ämpäri

"Seiso hartioiden leveydessä haara-asennossa, paino vartalon edessä"

"Pidä koko liikkeen ajan hartiat rentoina ja vatsa tiukkana"

"Vie paino yhdellä kädellä selän taakse, vaihda paino toiseen käteen ja tuo se taas yhdellä kädellä takaisin eteen"

"Yritä tehdä liike mahdollisimman sulavasti ja yhtäjaksoisesti"

"Tee muutama kierros samaan suuntaan ja vaihda sen jälkeen suuntaa"

Vaihtoehdot

Helppommat:
"Tee liike kevyemmällä painolla"

"Vie paino yhdellä kädellä selän taakse ja tuo samalla kädellä takaisin eteen. Toista liike samalla kädellä muutaman kerran ja vaihda sen jälkeen kättä"

Haastavimmat:
"Tee liike painavammalla painolla"

"Yritä tehdä liike mahdollisimman nopeasti ja yritä samalla tehdä isompaa ympyrää ja viedä painoa kauemmas vartalosta"

68



VOIMA

69

Painon heilautus eteen

Ydinkohdat

"Seiso hartioiden leveydessä haara-asennossa, polvet hieman koukussa"

"Pidä kahvakuula suorilla käsillä jalkojen välissä"

"Muista jännittää keskivartaloa koko liikkeen ajan"

"Heilauta paino mahdollisimman ylös ja suorista samalla vartalo tuoden lantiota eteenpäin"

"Anna kuulan heilahtaa takaisin jalkojen väliin ja toista liike uudelleen"

Vaihtoehdot

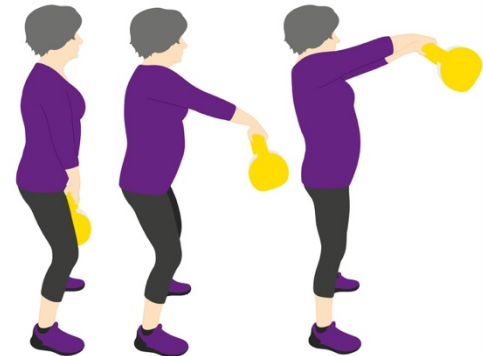
Helppommat:
"Heilauta painoa vain vähän ylös ja palauta sen jälkeen alas"

"Käytä kevyempää painoa"

Haastavimmat:
"Ota painavampi paino"

"Painon ollessa alhaalla, mene syvempään kyykkyyän ja nouse ylös painon heilahtaessa eteen"

70



VOIMA

71

Maastaveto yhdellä kädellä

Ydinkohdat

"Seiso hartioiden leveydessä haara-asennossa, kahvakuula maassa jalkojen edessä"

"Koukistu polvista ja tartu toisella kädellä painosta"

"Pidä selkä suorana koko liikkeen ajan"

"Nosta kahvakuula ylös ja suorista samalla vartalo suoraksi"

"Laske paino takaisin lähelle maata ja toista liike samalla kädellä muutaman kerran"

"Laske paino maahan ja vaihda kättä"

Vaihtoehdot

Helppommat:
"Käytä kevyempää painoa"

"Tee liike tuolilla istuen"

Haastavimmat:
"Käytä painavampaa painoa"

"Tee maastaveto yhdellä jalalla. Ojenna taakse saman puolen jalka, minkä puolen kädessä sinulla on paino."

72



VOIMA

73

Kyykky painon kanssa

Ydinkohdat

- "Seiso hartiota leveämmässä haara-asennossa, varpaat ja polvet osoittaen hieman ulospäin"
- "Pidä paino suorilla käsillä jalkojen välissä"
- "Pidä selkä koko liikkeen ajan suorana ja kyykisty polvista alaspäin"
- "Kuvittele istuvasi kuvitteellisen jakkaran päälle"
- "Kun jalat ovat 90 asteen kulmassa, nouse takaisin ylös ja toista liike uudelleen"

Vaihtoehdot

- Helpommat:**
- "Kyykkää vain hieman alaspäin"
 - "Tee liike ilman painoa"
- Haastavammat:**
- "Tee liike painavammalla painolla"
 - "Kyykisty 90 asteen kulmaan ja pysäytä liike muutamaksi sekunniksi ja nouse takaisin ylös"



74

VOIMA

75

Sivutaivutus

Ydinkohdat

- "Seiso haara-asennossa, paino toisessa kädessä vartalon vieressä"
- "Jännitä keskivartalon lihaksia ja lähde taivuttamaan vartaloa sivulle, kahvakuula jalkaa hipoen"
- "Älä päästä peppua liian taakse tai ylävartaloa eteen (kuvittele olevasi kahden seinän välissä)"
- "Taivuta kahvakuula niin alas kuin tuntuu hyvältä ja palaa takaisin ylös"
- "Toista liikettä muutaman kerran samalla puolella ja vaihda puolta"

Huomi!

Osteoporoosia sairastavan tulee välttää vartalon hallitsemattomia taivutuksia ja kiertoilikeitä!

Vaihtoehdot

- Helpommat:**
- "Taivuta vartaloa vain vähän"
 - "Tee liike tuoliilla istuen"
 - "Tee liike ilman painoa"
- Haastavammat:**
- "Laita vapaana oleva käsi pään taakse ja vie toisella kädellä painoa kohti maata" (tuntuu enemmän kyljissä)
 - "Tee liike jalat peräkkäin, kuin olisit nuorallatanssija."



76

VOIMA

77

Jalkojen nostelu

Ydinkohdat

- "Istu ryhdikkäästi tuolin etureunalla, jalat 90 asteen kulmassa"
- "Pidä käsillä tukea tuolin sivuilta ja nojaa vartalolla hieman taaksepäin"
- "Nostele vuorotellen jalkoja irti lattiasta"
- "Kuvittele vieväsi polvea kohti rintaa"

Vaihtoehdot

- Helpommat:**
- "Nostele jalkoja vain hieman irti lattiasta"
- Haastavammat:**
- "Nostele jalkoja vuorotellen irti lattiasta ja taputa käsillä yhteen jalan alta"
 - "Nosta jalka suorana vaakatasoon"
 - "Kun nostat jalan suorana ylös, kurota ristikkäisellä kädellä kohti varpaista"
 - "Nosta molemmat jalat yhtä aikaa ylös suoriksi, pidä jännitys etureisissä."



78

VOIMA

79

Ylävartalon heijaaminen eteen ja taakse

Ydinkohdat

- "Istu ryhdikkäästi tuolin reunalla, jalat tukevasti maassa"
- "Pidä kädet sylissä tai tukevasti tuolin reunalla"
- "Pidä selkä suorana"
- "Vie vartaloa ensin eteenpäin ja sen jälkeen taaksepäin"

Vaihtoehdot

- "Heijaa vartaloa myös sivuttaisuunnassa, oikealle ja vasemmalle"
- "Heijaa vartaloa ensin taakse, sitten oikealle, sitten eteen ja vielä vasemmalle - kuin piirtäisit ympyrää."
- "Voit ehdottaa, että ryhmä keksii jonkun uuden muodon, mihin suuntaan ylävartaloa penkillä liikutellaan, esim. neliö, kolmio, sydän, tähti, oman nimen kirjoittaminen..."
- "Kasvata heijausliikkeestä isompi nostamalla takakenoisessa asennossa molemmat jalat ilmaan ja vartaloa eteen heilauttaessa nouse tuoliilta kokonaan ylös. Voit kasvattaa liikkeen kokoa vielä nostamalla kädet ylös seisoma-asennossa."
- "Tee helpompia liikeitä, mutta epätasaisella alustalla: istuen tyynyn päällä, tasapainoilin vain toisella pakaralla, ..."



80

VOIMA

81

Nilkkojen kosketus

Ydinkohdat

- "Istu ryhdikkäästi tuolin reunalla, jalat tukevasti maassa"
- "Kosketa ristikkäisellä kädellä ristikkäisen jalan nilkkaan ja nouse takaisin ylös"
- "Toista liikettä vuorotellen molemmilla käsillä"

Vaihtoehdot

- Helppommat:** "Kosketa ristikkäisellä kädellä ristikkäiseen jalkaan hieman polven alapuolelle"
- Haastavammat:** "Vie molemmat kädet samaan aikaan nilkoihin ja nouse sen jälkeen ylös selkä suorana ja kurota käsillä mahdollisimman ylös"



82

VOIMA

83

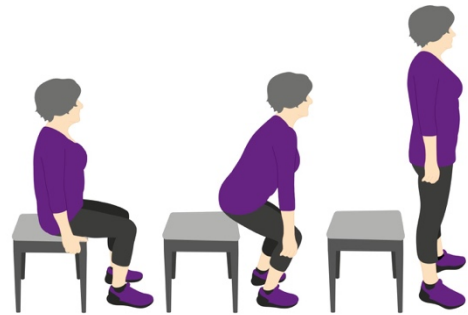
Istumasta seisomaannouseminen

Ydinkohdat

- "Istu ryhdikkäästi tuolin reunalla, jalat tukevasti maassa"
- "Pidä selkä koko ajan suorana ja nouse jalkalihasten avulla seisomaan ja suorista vartalo"
- "Varmista takana olevan tuolin etäisyys ja istu takaisin tuolin reunalle"

Vaihtoehdot

- Helppommat:** "Ohjaaja voi olla jumppaajan edessä pitämässä häntä käsistä kiinni ja varmistamassa nousemisen ja laskemisen turvallisuuden"
- Haastavammat:** "Nosta pakarat irti penkistä vain muutaman millin, niin että kaikki paino on jalkalihastesi varassa. Lisää tehoa pumpaamalla pakaroita aavistus ylös ja takaisin lähelle penkkiä 5, 10, 15 tai 20 toistoa."
- "Kokeile nousta penkistä ylös vain yhdellä jalalla. Vaihda jalkaa"



84

VOIMA

85

Pyöräily

Ydinkohdat

- "Istu tuoliilla, kädet tukevasti tuolin reunalla"
- "Nojaa taaksepäin ja nosta molemmat jalat irti lattiasta"
- "Polje jaloilla ilmassa aivan kuin polkisit polkupyörää"

Vaihtoehdot

- Helppommat:** "Nojaa liikkeen aikana tuolin selkänjojaan"
- "Pidä toinen jalka maassa ja polje yhdellä jalalla. Muista vaihtaa jalkaa"
- Haastavammat:** "Polkemisen sijaan pidä molemmat jalat ylhäällä ja suorista niitä vuorotellen eteen"
- "Tee samanaikaisesti käsillä jotain pyöräretkeen liittyviä liikkeitä: tutuille heiluttamista, ohjaustangon kääntelemistä, pyörällä "keulimista", jne."



86

VOIMA

87

Punnerrus parin kanssa tai seinää vasten

Ydinkohdat

- "Asetu parin kanssa niin, että kädet yltävät toisiinsa"
- "Pitäkää keskivartalot tiukkoina ja jalat tukevasti maassa"
- "Nojatkää kädet vastakkain toisiinne ja koukistakää käsiäniin niin kuin punnerrettaessa"
- "Suoristakää kädet ja toistakää liike uudestaan"

Vaihtoehdot

- Helppommat:** "Tee liike seinää vasten, jolloin tasapainon pitäminen liikkeen aikana on helpompaa"
- Haastavammat:** "Punnertakää parin kanssa vastakkain, mutta seisakää molemmat päkiöillä, jolloin tasapainon pitäminen on haastavampaa"



88

VOIMA

89

Vatsarutistukset

Ydinkohdat

"Asetu alustalle selinmakuulle, jalat koukussa lattiaa vasten ja kädet tukevasti pään takana"

"Jännitä vatsalihaksia nosta yläselkää irti lattiasta" (muutama sentti riittää)

"Pidä rutistus muutaman sekunnin ajan ja laske ylävartalo alas"

Vaihtoehdot

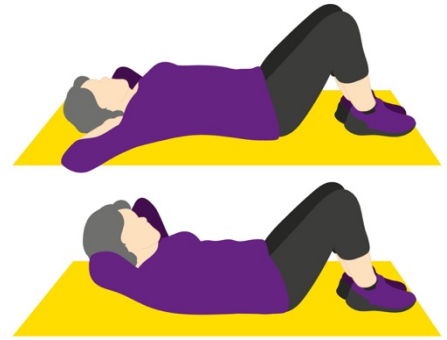
Helppomat:

"Ohjaa voi tukea jumppaajaa jaloista, jolloin rutistus on helpompi tehdä"

Haastavammat:

"Pidä kädet vartalon vieressä ja kurota vatsarutistuksen aikana sormilla kohti polvia"

"Nouse selinmakuulta ylös istuma-asentoon ja laskeudu rauhallisesti takaisin alas"



90

Jalkojen laskeminen

Ydinkohdat

"Mene alustalle selinmakuulle, kädet vartalon vieressä, jalat ylhäällä hieman koukussa"

"Pidä koko selkä alustaa vasten"

"Laske vuorotellen jalkoja kohti lattiaa ja palauta takaisin ylös"

Huomi!

Jos selkä nousee jalkojen laskemisen aikana irti alustasta, älä laske jalkoja alemmas

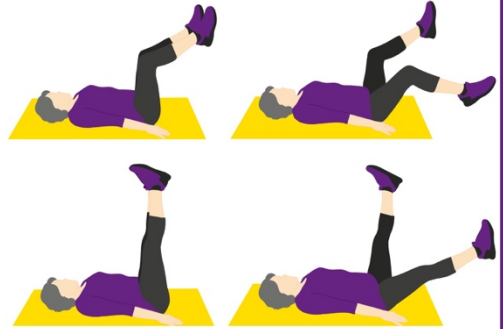
Vaihtoehdot

Helppomat:

"Pidä toinen jalka alustassa ja tee liike vain yksi jalka kerrallaan"

Haastavammat:

"Pidä jalat suorina koko liikkeen ajan ja laske niitä vuorotellen suorina kohti lattiaa"



92

Selkärutistukset

Ydinkohdat

"Asetu alustalle päinmakuulle, kädet suorana vartalon jatkeena ja pää käsien välissä"

"Nosta ristikkäistä kättä ja jalkaa samaa aikaa irti alustasta ja laske rauhallisesti alas"

"Tee molemmat puolet vuorotellen"

"Pidä katse koko ajan kohti alustaa, jotta niska ei jännity turhaan"

Vaihtoehdot

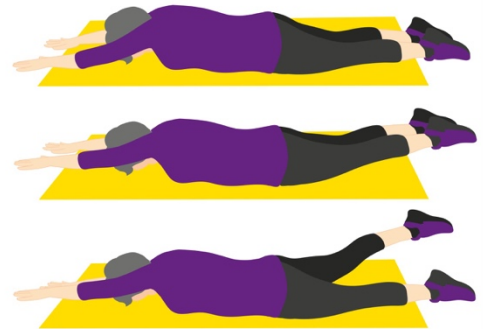
Helppomat:

"Makaa päinmakuulla alustalla, kädet suorana vartalon jatkeena ja nosta vuorotellen käsiä ylös"

Haastavammat:

"Makaa päinmakuulla alustalla ja nosta kädet ja jalat samaan aikaan ylös alustalta ja laske rauhallisesti alas"

"Makaa päinmakuulla alustalla ja nosta kädet ja jalat samaan aikaan ylös, yläasennossa avaa käsiä ja jalkoja auki, palauta ne yhteen, laske kädet ja jalat takaisin lattialle."



94

Jalkojen ojennus

| | |
|--|--|
| <p>Ydinkohdat</p> <p>"Seiso tuolin takana ja pidä tukea tuolin selkänojasta"</p> <p>"Ojenna toista jalkaa suorana taaksepäin ja tuo takaisin toisen viereen"</p> <p>"Tee yhdellä jalalla muutama toisto ja vaihda sen jälkeen toiseen"</p> <p>"Ojenna jalka sivulle ja tuo takaisin toisen jalan viereen"</p> <p>"Tee liike molemmilla jaloilla"</p> <p>"Muista pitää vartalo suorassa linjassa!"</p> | <p>Vaihtoehdot</p> <p>Haastavammat:</p> <p>"Piirrä jalalla isoa ympyrää edestä sivukautta taakse ja toisinpäin"</p> <p>"Jännitä pakara- ja reisilihasta ja jätä jalka muutamaksi sekunniksi taakse tai sivulle ja palauta takaisin toisen jalan viereen"</p> |
|--|--|



96

VOIMA

97

Ulkoliikunta

| | | |
|--|---|--|
| <p>Ydinkohdat</p> <p>"Valitkaa hyvät ja tukevat portaat, joissa on kaide"</p> <p>"Kävele portaat normaalisti ylös, astuen jokaiselle askelmalle"</p> <p>"Huomioi, että molemmat jalat kulkevat koko ajan omaa linjaansa ja lantio pysyy suorassa"</p> <p>"Kädet liikkuvat vartalon viereissä itselleen parhaalla tavalla tai ottavat tukea kaiteesta"</p> | <p>Vaihtoehdot</p> <p>Helppommat:</p> <p>"Ota tukea kaiteesta."</p> <p>Haastavammat:</p> <p>"Astu joka toiselle portaalte"</p> <p>"Nosta jokaisen askelluksen jälkeen toisen jalan polvi ylös"</p> <p>"Kehota ryhmäläisiä nousemaan portaita valssin rytmiin: 1-2-3, 1-2-3, 1-2-3"</p> | <p>Muita liikuntavinkejä ulos maastossa</p> <p>"Kävelkää epätasaisessa maastossa"</p> <p>"Virittäkää metsään naru, jota voi seurata"</p> <p>"Kävelkää ulkona ja ottakaa tavallisen kävelyn lisäksi erikokoisia askelia, hyppyyä tai loikkia"</p> <p>"Rakentakaa tasapainorata ulos"</p> <p>"Pelatkaa maastogolfia" (Vaatii sählymailian ja palloja + reikiä maahan)</p> |
|--|---|--|



98

VOIMA

99

Turvallisesti tasapainoillen!

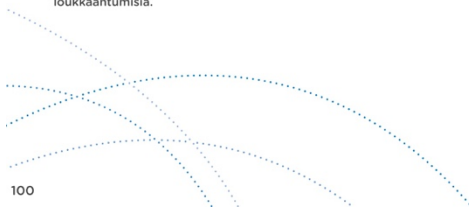
Tasapainoharjoittelu:

Vaatii hyvää keskittymiskykyä, joten sen harjoittaminen kannattaa sijoittaa tuntien alkupäähän.

Ehkäisee kaatumisia ja niistä johtuvia loukkaantumisia.

Välineet:

Lauta/naru
Muutama kirja
Tyyny
Hernepusseja
Ilmapalloja



100

Tasapainoharjoittelun muistilista:

Muista turvallisuus!

Tehkää liikkeitä aina seinän tai muun tuen viereissä

Ei liian haastavia harjoitteita alkuun

Kiintopiste helpottaa tasapainoilua

Näytä ohjaajana itse helpoimpia versioita tasapainoliikkeistä ja anna ryhmäläisten kokeilla halutessaan haastavampia versioita

TASAPAINO

101

Tasapainoilu kirjan päällä

| | |
|--|---|
| <p>Ydinkohdat</p> <p>"Aseta kirja maahan"</p> <p>"Mene seisomaan kirjan päälle ilman kenkiä"</p> <p>"Levitä kätesi sivuille helpottaaksesi tasapainoilua"</p> | <p>Vaihtoehdot</p> <p>"Kirjoja voi asettaa lattialle monta peräkkäin, jolloin niistä voi rakentaa tasapainoradan"</p> <p>Helppommat:</p> <p>"Tee liike seinän viereissä ja ota tukea seinästä"</p> <p>Haastavammat:</p> <p>"Nosta toista jalkaa hieman irti kirjasta ja tasapainoile yhdellä jalalla"</p> <p>"Seiso molemmilla jaloilla kirjan päällä ja nouse rauhallisesti päkiöille ja laskeudu alas"</p> |
|--|---|



102

TASAPAINO

103

Tasapainoilu tyynyn päällä

| | | |
|---|--|--|
| <p>Ydinkohdat</p> <p>"Aseta tyyny lattialle ja mene seisomaan sen päälle ilman kenkiä"</p> <p>"Pidä kädet sivuilla ja katse yhdessä kiintopisteessä"</p> | <p>Vaihtoehdot</p> <p>Helpommat: "Pidä tukea seinästä tai kaverista"</p> <p>Haastavammat: "Seiso yhdellä jalalla tyynyn päällä"</p> <p>"Nouse rauhallisesti päkiöille ja laskeudu alas"</p> <p>"Samalla kun nouset päkiöille, kurota käsillä ylöspäin"</p> <p>"Keinuttele tyynyn päällä kahdella jalalla eteen ja taakse"</p> | <p>Haastavin liike: "Seiso tyynyn päällä yhdellä jalalla ja lähde kurottamaan ylhäällä olevan jalan puoleisella kädellä kohti lattiaa"</p> <p>"Kokeile sama tukijalan puoleisella kädellä"</p> <p>"Kurota niin alas, kun tasapainon pitäminen on vielä mahdollista"</p> |
|---|--|--|

104



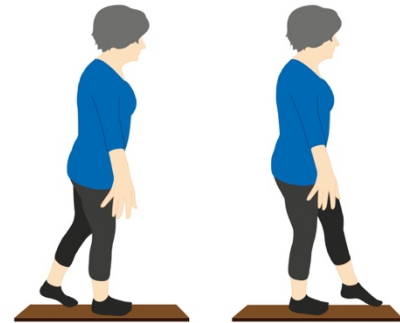
TASAPAINO

105

Kävely narun/laudan päällä

| | |
|---|---|
| <p>Ydinkohdat</p> <p>"Aseta naru/ lauta lattialle"</p> <p>"Lähde kävelemään narua/ lautaa päästä päähän"</p> <p>"Kädet on hyvä pitää sivuilla, jotta tasapainon pitäminen olisi helpompaa"</p> | <p>Vaihtoehdot</p> <p>Helpommat: "Ohjaaja voi kulkea tasapainoilijan vierellä tukena ja varmistaa ettei toinen horjahda"</p> <p>"Valitkaa leveämpi lauta, jonka päällä kävellä"</p> <p>Haastavammat: "Kokeile kävellä narun/laudan päällä taaksepäin"</p> <p>"Kokeile kävellä narun/laudan päällä katsomatta alas tai jossa pitämällä silmät kokonaan kiinni. Kiinnitä huomiota jalkapohjilla tunnusteluun. Lisähaastetta saat, jos ohjaaja on tehnyt narun mutkia."</p> |
|---|---|

106



TASAPAINO

107

Tasapainoharjoitteet herneussien ja ilmapallojen kanssa

| | | |
|---|--|--|
| <p>Herneussilla</p> <p>"Seiso kahdella jalalla herneussi päälle"</p> <p>"Seiso yhdellä jalalla herneussi päälle"</p> <p>"Nouse päkiöille herneussi päälle"</p> <p>"Seiso kahdella jalalla herneussin päällä"</p> <p>"Seiso yhdellä jalalla herneussin päällä"</p> <p>"Nouse päkiöille herneussin päältä"</p> | <p>"Kävele eteen- ja taaksepäin herneussi päälle"</p> <p>"Kuljeta herneussia vartalon eri osilla" (Kämmenselkä, olkapää, jalkapöytä...)</p> <p>"Kuljeta herneussia kaverin kanssa niin, että molemmilla on sama vartalon osa kiinni herneussissa (kämmenselkä, olkapää, polvi...)"</p> <p>"Heittä herneussi ilmaan ja ota koppi"</p> | <p>"Heittele herneussia parin kanssa"</p> <p>"Kun toinen heittää, toinen menee kiinniottaessa kyykkyyn"</p> <p>"Tarkkuusheitto: Heitä herneussia eri asennoista esim. ämpäriin tai hula-vanteen läpi" (Seisten, polvillaan, kyykyssä, istuen, seisten yhdellä jalalla)</p> |
|---|--|--|

108

Ilmapallolla

"Seiskää ympyrässä tai istukaa pyöreän pöydän ympärillä ja yrittäkää pitää pallo ilmassa"

"Pidä palloa ilmassa käsillä, jaloilla tai päällä"

"Kävele ja kuljeta samalla palloa ilmassa"

"Kopittele palloa parin kanssa"

"Anna pallo kaverilla jalkojen välistä ja hän palauttaa sen pään yläpuolelta takaisin sinulle."

"Asetu kaverin kanssa selät vastakkain. Anna pallo kaverille sivukautta ja hän palauttaa pallon sinulle toiselta puolelta sivukautta. Vaihda suuntaa."

Välinevinkkejä:

Herneussin voi tehdä itse kuivatuista herneistä tai hiekasta ja kankaasta!

Tarkkuusheitoissa välineinä voi käyttää mitä tahansa ylimääräistä, mitä kotona löytyy: vanhoja cd-levyjä, sukista tehtyjä myttyjä, tyhjäksi menneitä shamppoo-pulloja...

TASAPAINO

109

Venyttämällä vetreäksi!

Venyttelyssä:

Pyritään lisäämään lihaksen pituutta.

Kärsivällisyys on valttia.

Oikeat asennot ovat tärkeitä.

Liikkeiden kuuluu tuntua, mutta ei sattua.

Kun venyttelet, muista nämä!

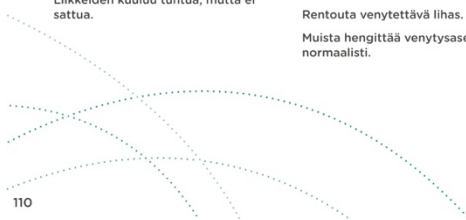
Venytä aina lämmintä lihasta.

Venyttely mieluiten tunnin loppupuolella.

Mene venytysasentoihin rauhallisesti.

Rentouta venytettävä lihas.

Muista hengittää venytysasennoissa normaalisti.



110

Kuinka kauan pysyä venytysasennoissa?

Jos tavoitteena on rentouttaa lihasta ja lisätä sen verenkiertoa, venytykset voivat olla lyhykestoisia (5-10s).

Jos tavoitteena on palauttaa lihasta raskaammasta lihastyöstä, venytyksien on hyvä olla keskipitkiä (10-30s).

Jos tavoitteena on parantaa liikkuvuutta ja avata liikeratoja, silloin venytykset voivat olla pitkiä (30-120s).

VENYTTELY

111

Takareiden venytys

Ydinkohdat

"Istu ryhdikkäästi tuolin reunalla, selkä irti selkänojasta"

"Pidä toinen jalka koukussa ja suorista venytettävä jalka eteen kantapää kiinni lattiaan"

"Taivuta vartaloa kohti reittä ja kurota sormilla kohti varpaita"

"Jo pieni taivutus eteenpäin saattaa venyttää tarpeeksi"

"Apuna voi käyttää myös kuminauhaa, jos venytettävästä jalasta on hankala saada kiinni."

Vaihtoehdot:

Seisten:

"Tuo venytettävä jalka vartalon etupuolelle kantapää kiinni lattiaan ja varpaat kohti kattoa."

"Pidä venytettävä jalka suorana edessä ja laskeudu tukijalalla hieman alaspäin."

"Taivuta vartaloa kohti venytettävän jalan reittä."

Selinnakuulla:

"Asetu selinnakuulle ja nosta toinen jalka suoraksi kohti kattoa."

"Ota kiinni takareiden, pohkeen tai nilkan kohdalta ylhäällä olevasta jalasta."

"Koita rentouttaa alasekä ja hartiat mahdollisimman rennoiksi, voit tehostaa venytystä uloshengityksen aikana vetämällä jalkaa enemmän itseäsi kohden ja helpottaa venytystä sisäänhengityksen aikana."

112

Olkavarren venytys

Ydinkohdat

"Istu ryhdikkäästi tuolilla"

"Vie toinen käsi vartalon edestä vaakatasoon vartalon eteen ja paina sitä toisella kädellä kyynärpäähän kohdalta vartaloa vasten"

"Venytyksen pitäisi tuntua olkavarressa"

"Vaihda venytettävää kättä"

Vaihtoehdot

"Kokeile pitää venytettävää kättä eri korkeudella ja etsi sellainen kohta, mikä venyttää olkavartta parhaiten."

"Voit koukistaa venytettävän käden kyynärpäätä ja kokeilla, muuttuuko tai voimistuuko venytys olkavarressa."

"Kokeile samaa venytystä konttausasennossa: Tuo konttausasennossa toinen käsi samoin kuin äskeisessä venytyksessä vartalon eteen. Paina venytettävää kättä ylävartalolla lähemmäs lattiaa."

114

Lonkankoukistajan venytys

Ydinkohdat

"Asetu seisomaan tuolin taakse ja ota tukeva ote tuolin selkänojasta"

"Astu toisella jalalla taaksepäin"

"Jännitä takana olevan jalan pakaralihasta ja tuo lantiota eteenpäin"

"Liikettä saa tehostettua koukistamalla tukijalan polvea"

"Vaihda venytettävää jalkaa"

Vaihtoehdot

Helppompi:

"Tee sama liike istuen. Avaa jalat niin auki kuin saat ja käännä rintamasuunta voimakkaasti sivulle, jolloin toinen jalka jää etummaisiksi jalaksi, toinen takimmaisiksi jalaksi ja paino siirtyy kokonaan etummaisien jalan pakaralle."

Haastavammat:

"Kokeile venytysliikettä ilman tuolia, jolloin kädet voi laittaa vaikka lantiolle. Venytysliikkeestä tulee samalla tasapainoliike!"

"Astu pitkä askel taakse, koukista molempia jalkoja, työnnä lantiota eteenpäin."

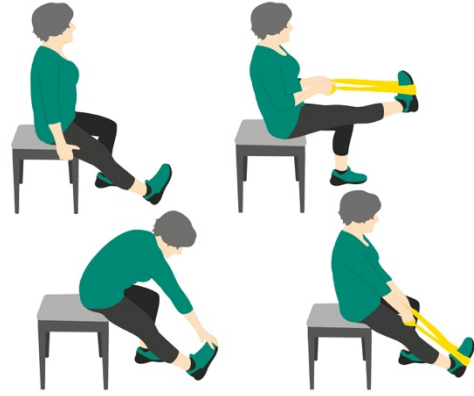
116

Rentoutuminen pareittain

Jokaisen liikuntatuokion jälkeen on hyvä varata aikaa rauhoittumiselle ja rentoutumiselle. Mukavana rentoutuskeinona toimii hyvin parin hierominen erilaisilla välineillä, kuten erikokoisilla palloilla tai kaulimella. Hierottavana oleva pari voi maata joko selin- tai päinmakuulla, kumpi asento on helpompi rentoutumiseen. Välillä voi tuki olla mukava vain maata rauhassa patjalla muutaman minuutin

ajan. Rentoutumista saattaa helpottaa, jos ohjaaja kertoo rauhallisesti, mitä vartalonosaa rentoutetaan. Ohjaaja voi käyttää mielikuvia lämmön leviämisestä tai painavammaksi muuttumisesta, esimerkiksi: "Lämpö leviää sormenpäistä kämmeniin ja ranteisiin" tai "Tunnet selinnakuulla, että kantapäät, pakarat, yläselkä ja takaraivo tuntuvat painavilta."

118



VENYTTELY

113



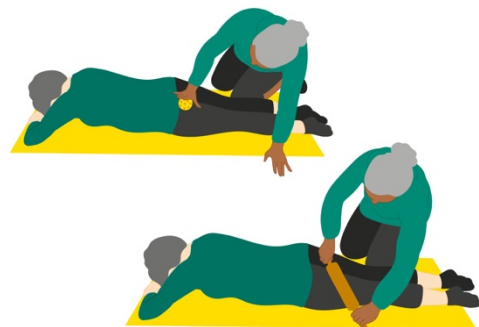
VENYTTELY

115



VENYTTELY

117



VENYTTELY

119

