

Noora Tommila

JUMPPAHÄNTÄ  
Narusta liikuntavälineeksi

Fysioterapian koulutusohjelma

2013

## JUMPPAHÄNTÄ – NARUSTA LIIKUNTAVÄLINEEKSI

Tommila, Noora  
Satakunnan ammattikorkeakoulu  
Fysioterapian koulutusohjelma  
Marraskuu 2013  
Ohjaaja: Karinharju, Kati  
Sivumäärä: 36  
Liitteitä: 3

Asiasanat: liikuntavälineet, päivätoiminta, ICF, kestävä kehitys, fyysinen aktiivisuus

---

Tässä opinnäytetyössä esitellään uusi liikuntaväline, Jumppahäntä. Jumppahäntä on matonkuteista punottu joustava väline, joka yhdistää ominaisuuksia jumppakuminauhasta ja jumppakepistä. Jokainen Jumppahäntä on käsintehty ja materiaaliltaan kierrätettävää sekä pesunkestävää matonkudetta. Vanhalla tutulla punontatekniikalla tehty luomus sai opinnäytetyön myötä uuden käyttötarkoituksen. Tässä opinnäytetyössä kuvataan matka narusta jumppahännäksi, minkä aikana välineelle kehiteltiin lyhyet taukoliikuntaohjeet sekä luotiin omat nettisivut. Tuote kehiteltiin yhteistyössä Sampolan päivätoimintakeskuksen ja Satakunnan ammattikorkeakoulun kanssa.

Kyseessä on laadultaan toiminnallinen opinnäytetyö, jossa tiedonkeruumenetelmänä käytetään sekä teorian tietoa että haastattelua. Teoriatiedon ja haastattelun myötä tutkitaan Jumppahännän yhteyttä terveyden ja toimintakyvyn edistämiseen ympäristön ja välineen näkökulmasta sekä tarkastellaan tuotteen yhteyttä kestäväan kehitykseen.

Tämän opinnäytetyön tulosten pohjalta voidaan todeta, että Jumppahäntä soveltuu kaikenikäisille ja sen käytöllä voidaan edistää kaikenikäisten käyttäjien terveyttä. Jumppahännän soveltuvuutta eri-ikäisille osoitetaan opinnäytetyössä perehtymällä valtakunnallisiin liikuntasuosituksiin sekä löytämällä jokaiselle kohderyhmälle oma käyttömahdollisuus ja yhteys tuotteeseen. Jumppahäntä osoittaa opinnäytetyössä kuuluvansa myös osaksi ICF- luokitusta harjoittamalla suoritukset ja osallistuminen osa-alueen kohtia sekä toimimalla edistävänä tekijänä ympäristötekijöissä aktivoivana liikuntavälineenä. Jumppahäntä pyrkii liikuntavälineenä ja käyttömahdollisuksiin lisäämään fyysistä aktiivisuutta ja sen myötä terveyttä sekä toimintakykyä. Lisäksi opinnäytetyön tuloksista nousee esiin Jumppahännän voimakas yhteys kestäväan kehitykseen monin eri tavoin.

Tämä opinnäytetyö osoittaa, miten tavallisesta narusta ja innovatiivisesta ideasta voidaan luoda liikuntaväline. Prosessin pohjalta Jumppahännälle luotiin omat nettisivut, jonka materiaali kategorioitiin välineen käyttötarkoituksen mukaan. Opinnäytetyö todistaa, miten Jumppahäntä on kestävä kehitystä tukeva, päivätoiminnassa työllistävä, fyysiseen aktiivisuuteen rohkaiseva ja terveyttä edistävä väline. Kiinnostus ja tarve uusille innovatiivisille liikuntavälineille ilmenivät tuotteen näkyvyyden leviämisen lehdistölle sekä tuotteen laajenemisena uusille toimipisteille sekä paikkakunnille. Jatkossa Jumppahännän tuotteistaminen ja palveluiden kehittäminen siirtyy Satakunnan ammattikorkeakoulun palveluksikolle, Soteekille.

## GYMTAIL – GYMTAIL BECAME AN EXERCISE TOOL

Tommila, Noora

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Physiotherapy

November 2013

Supervisor: Karinharju, Kati

Number of pages: 36

Appendices: 3

Keywords: exercise tools, day activities, ICF, sustainable development, physical activity

---

This thesis presents a new exercise tool, Gymtail. Gymtail is made out of rug textile. This exercise tool combines qualities of other exercise tools such as rubber band or stick. Gymtail is locally handmade. It is recyclable material and it can be washed several times. A product that has been made by an old familiar technique has been given a new meaning. This thesis describes the journey of Gymtail and how it became an exercise tool. During the process there were also made an instructions and a website to Gymtail. The thesis includes description of the website. The website includes different categories depending on the use of the Gymtail. The product was developed in co-operation with Satakunta University of Applied Sciences and Sampola Day Activities Centre.

This thesis is based on theoretical information and an interview. With these methods it is evidence based to point out how an exercise tool can affect to health and ability to function. These methods also show the strong connection between Gymtail and sustainable development.

This thesis proves that Gymtail is suitable for everybody. Gymtail's suitability to everybody is based on the recommendations of physical activity in different age groups and by finding individuals their own accessibility and connection to the product. Gymtail has also qualities that make it a positive part of ICF-classifications. Gymtail's aim is to affect to physical activity as well as health and ability to function.

This thesis points out how an ordinary piece of a string and an innovative idea can create an exercise tool. The thesis shows how Gymtail supports sustainable development, enables work in Day Activities Centre, encourages to physical activity and improves health. During this process the press became interested in Gymtail. In the future Gymtail will be a part of quality services of Soteekki which is a service centre at Satakunta University of Applied sciences.

# SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	5
2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT .....	6
2.1 Opinnäytetyön tavoitteet .....	6
2.2 Yhteistyötahot .....	7
2.3 Toiminnallinen opinnäytetyö .....	8
2.4 Opinnäytetyön menetelmät.....	9
2.4.1 Teoria .....	9
2.4.2 Haastattelu.....	10
3 JUMPPAHÄNNÄN TEOREETTINEN TARKASTELU .....	10
3.1 Jumppahäntä on liikuntaväline .....	10
3.2 ICF-luokitus.....	12
3.2.1 Jumppahäntää tukee toimintakykyä suorituksissa ja osallistumisessa.....	13
3.2.2 Jumppahäntä on ICF-luokituksen edistävä ympäristötekijä .....	13
3.3 Jumppahäntä on työllistävä väline .....	14
3.3.1 Kehitysvammaisuus käsitteenä .....	14
3.3.2 Lainsäädäntö päivätoiminnasta .....	15
3.4 Kestävä kehitys.....	16
3.4.1 Jumppahäntä tukee kestäväää kehitystä.....	17
4 JUMPPAHÄNTÄ SOVELTUU KAIKILLE.....	18
4.1 Jumppahäntä aktivoi liikkumaan.....	18
4.2 Jumppahäntä lasten ja nuorten keskuudessa .....	19
4.3 Jumppahännän mahdollisuudet työikäisillä.....	21
4.4 Jumppahäntä ikäihmisten käytössä .....	21
5 TULOKSENA JUMPPAHÄNNÄN NETTISIVUT .....	23
5.1 Jumppahännän nettisivujen tarkoitus .....	23
5.2 Jumppahännän nettisivujen toteutus.....	23
5.3 Nettisivujen harjoitteet Jumppahännällä .....	24
5.4 Muut kategoriat Jumppahännän nettisivuilla .....	26
6 POHDINTA .....	27
6.1 Opinnäytetyöprosessi .....	27
6.2 Opinnäytetyön menetelmät.....	28
6.3 Opinnäytetyöprosessin kehittyminen .....	29
6.4 Opinnäytetyöprosessin tulosten arviointi ja yhteys työelämään .....	31
6.5 Kehittämisaiheita ja jatkoa .....	31
LÄHTEET .....	34
LIITTEET	

## 1 JOHDANTO

Liikunta on henkisen ja fyysisen terveyden osatekijä. Sillä on monia todistettuja terveysvaikutuksia pitkällä aikavälillä. Liikunnan lisääminen ja ylläpitäminen edellyttää sen merkityksen, tapojen ja valintojen esiintuomista, motivointia ja kannustamista. Olennaista on lisätä halukkuutta ja mahdollisuuksia liikkumiselle. Kansainvälisesti suomalaisten liikunnanharrastus on runsasta ja näyttäisi lisääntyvän. Kuitenkin valtaosa liikkuu liian vähän. Liikunnan puute on kansansairaus, johon voidaan vaikuttaa. (Vuori 2005.)

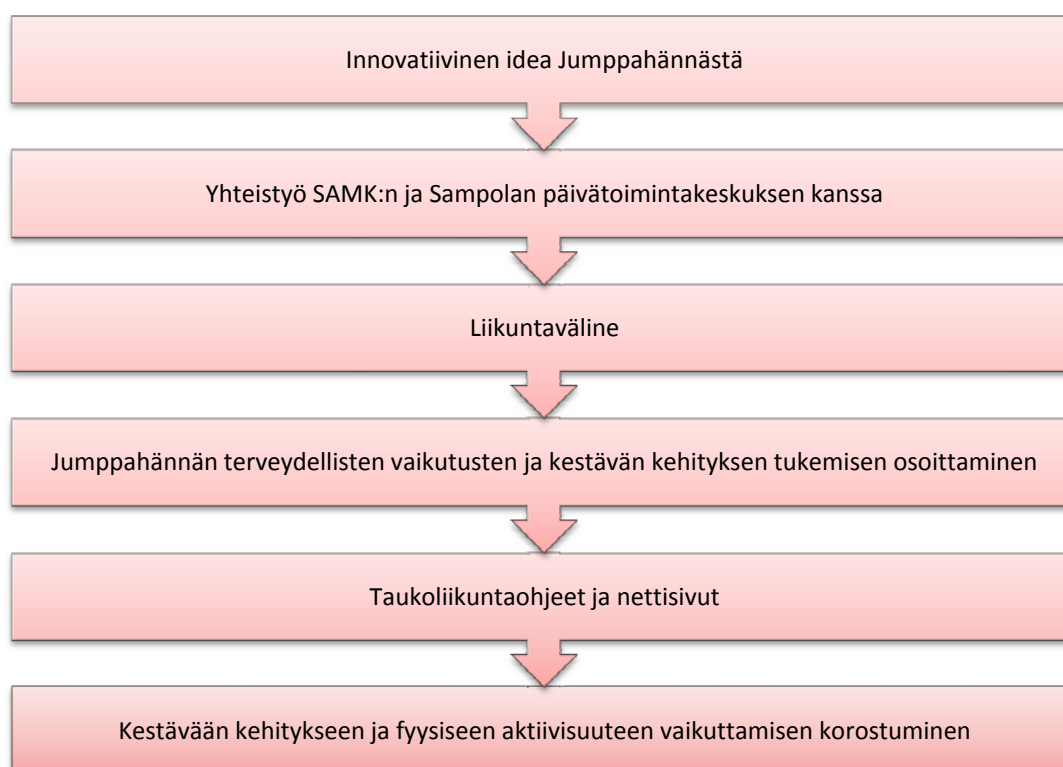
Liikunta on osa arkea ja monelle itsestäänselvyys. Toisille liikunta vaatii motivointia ja kannustamista sopivan liikuntalajin löytämiselle. Matkustaminen pitkien etäisyyksine päähän tai tarvittavien varusteiden hankkiminen voi tuntua vaivalloiselta. Liikuntaväline voi motivoida liikkumaan, joten niiden saatavuuden on oltava vaivatonta. Etenkin ihmiset, jotka haluavat täydennystä tarvittavaan liikunnan määräänsä tai ovat varovaisesti aloittamassa liikkumista, saattavat innostua uudesta helppokäyttöisestä liikuntavälineestä.

Innovatiivinen uusi liikuntaväline aktivoi liikkumaan. Jumppahäntä on tutulla käsityötekniikalla tutuista materiaaleista uuden merkityksen saanut väline. Se soveltuu yksilöliikkujalle tai ryhmäliikuntaan lyhyille tai pitkille liikuntatuokioille. Motivoivaa on, että liikuntaväline voi muodostaa tarvittavasta liikunnanmäärästä suuren tai pienen osan kaikenikäisille. Jumppahäntä on päivätoiminnalla tuotettu ympäristöä säästävä väline. Se on liikuntaväline joka aktivoi, työllistää ja huolehtii sekä liikkujastaan että ympäristöstä. Säännöllisellä liikunnalla on todettuja terveysvaikutuksia ja se on yksi merkittävä terveyden edistäjä. Jumppahännän tarkoitus on innostaa ihmisiä liikuntavälineestä ja motivoida fyysiseen aktiivisuuteen. Liikuntaväline ja perustellut liikuntasuosituksukset voivat aktivoida ihmisiä kokeilemaan liikuntavälinettä ja sen myötä liikkumaan.

Tämä opinnäytetyö keskittyi alun perin liikuntavälineen kehittymisprosessin kuvaamiseen ja materiaalin tuottamiseen nettisivuille. Opinnäytetyön aikana luotiin Jumppahännälle myös taukoliikuntaohjeet, joiden luomiprosessi käydään läpi toisessa

opinnäytetyössä; Hannula, L. 2013. Jumppahäntä – työkykyä edistävä taukoliikuntaväline. Ennen kaikkea opinnäytetyö lisää tarvittavaa tietoisuutta Jumppahännän avulla liikunnan merkityksestä, ja liikuntavälineen mahdollisuuksista tukea terveyttä ja fyysistä aktiivisuutta. Opinnäytetyön edetessä ja nettisivujen kehittyessä Jumppahännän osallisuus kestävässä kehityksessä ja motivoiminen fyysiseen aktiivisuuteen korostuivat. Kuviossa 1 osoitetaan opinnäytetyön etenemisprosessia.

Kuvio 1. Opinnäytetyön etenemisen elementit



## 2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT

### 2.1 Opinnäytetyön tavoitteet

Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata liikuntavälineen, Jumppahännän, kehittymisen narusta liikuntavälineeksi. Opinnäytetyössä kuvataan, mikä Jumppahäntä on ja miten Jumppahäntä on kehittynyt ajatuksesta tuotteeksi (kuviokuva 2). Lisäksi opinnäytetyöllä osoitetaan, miten Jumppahäntä soveltuu kaikille ja miten liikuntaväline voi

tukea kestäväää kehitystä. Matka Jumppahännän kehittymisestä alkaa Sampolan päivätoimintakeskuksesta, jossa ensimmäiset Jumppahännät valmistettiin päivätoiminnan työnä. Tässä opinnäytetyössä esitellään Sampolan päivätoimintakeskuksen toimintaa ja tavoitteita sekä perehdytään päivätoimintakeskukseen lainsäädäntöön ja arvoihin. Lähteenä perehtymiseen on käytetty Sampolan päivätoimintakeskuksen kehitysvammaisten ohjaajan Hanna-Liisa Niemen haastattelua, joka syventää käsitystä Jumppahännän liittymisestä päivätoimintaan ja päivätoiminnan arkeen. Jumppahäntä on ihmisiä liikuttavan ominaisuutensa lisäksi myös työllistävä väline, joka mahdollistaa päivätoimintakeskuksen tavoitteiden saavuttamista. Opinnäytetyön tuotoksena on harjoitteiden suunnittelu ja tuottaminen Jumppahännän nettisivuille.

Kuvio 2. Opinnäytetyön aikataulu



## 2.2 Yhteistyötahot

Opinnäytetyö on toteutettu yhteistyössä Satakunnan ammattikorkeakoulun (Satakunta University of Applied Sciences) ja Sampolan päivätoimintakeskuksen kanssa. Sampolan päivätoimintakeskus tarjoaa lainsäädännön mukaisesti pääosin kehitysvammaisille asiakkaille päivätoimintaa, työtä, virikkeellisyttä ja oheistoimintaa. Jokainen Jumppahäntä on käsin tehty ja niiden tekeminen alkoi Sampolan päivätoimintakeskuksesta, jonka jälkeen Jumppahäntien tuottaminen on laajentunut suuremmalle

alueelle. Satakunnan ammattikorkeakoulu on tällä hetkellä neljällä paikkakunnalla opetusta tarjoava monialainen kansainvälisesti suuntautunut korkeakoulu, SAMK. SAMK kiinnostui Jumppahännästä ja lähti kehittämään tuotteen käyttöä eteenpäin.

Jumppahäntä tuotetta on kehitetty osana SAMK:n omaa tutkimus-, kehittämis- ja innovaatiotoimintaa. Vuoden 2014 alusta Jumppahännän tuotteistaminen ja palveluiden kehittäminen siirtyy Satakunnan ammattikorkeakoulun palveluyksikön Soteekin alaisuuteen. Soteekki on Satakunnan ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveystalouden palvelukeskus, joka tarjoaa opiskelijatyönä hyvinvointipalveluja opettajan ohjaamana. (Satakunnan ammattikorkeakoulun www-sivut 2013c.)

### 2.3 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksena on jokin konkreettinen tuote. Tässä opinnäytetyössä tuotos oli taukoliikuntaohjeet Jumppahännälle (kuva 1), joiden tekoprosessi on luettavissa toisessa opinnäytetyössä, sekä harjoitteiden, pelien ja leikkien suunnittelu nettisivuille (Hannula 2013). Tuotoksena siis olivat tietopaketti. Mikäli opinnäytetyö sisältää tekstejä, on tärkeää että ne palvelevat kohderyhmää. Kohderyhmien tarpeet on siis selvitettävä, jotta tuotos palvelisi mahdollisimman tarkoituksenmukaisesti vastaanottajaansa. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 51.) Toiminnallisen opinnäytetyön tuotos tarjoaa alalle jotain uutta. Olennaista tuotteelle on muun muassa selkeys, houkuttelevuus ja informatiivisuus. Tässä kohtaa opinnäytetyön tuotoksen on pohjauduttava faktaan ja luotettavaan teoriaan. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 53.) Tämä opinnäytetyö perustuu pääosin teorian tietoon, mutta opinnäytetyössä hyödynnetään myös yksilöhaastattelua. Yksilöhaastattelua hyödyntämällä kyseessä on laadullinen tiedonkerääminen (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 164).





Kuva 1. Jumppahäntä ja taukoliikuntaohjepaketti. (Satakunnan ammattikorkeakoulu www-sivut 2013b.)

## 2.4 Opinnäytetyön menetelmät

Tässä opinnäytetyössä on käytetty tiedonhaunmenetelminä teorian tietoa ja haastattelua. Teoriatiedon ja haastattelun myötä tutkitaan Jumppahännän yhteyttä terveyden ja toimintakyvyn edistämiseen ympäristön ja välineen näkökulmasta sekä tarkastellaan tuotteen yhteyttä kestäväan kehitykseen. Suurin osa saadusta tiedosta on ollut kirjallisuuteen perustuvaa, minkä vuoksi on käytetty lähdekritiikkiä kirjallisuutta valitessa (Hirsjärvi ym.2009, 13–14). Haastattelua käytetään menetelmänä perehtyessä Sampolan päivätoimintakeskuksen toimintaan.

### 2.4.1 Teoria

Kun tieto pohjautuu kirjallisuudesta saatuun teoriaan, on käytettävä tarkoin harkittua lähdekritiikkiä. Lähdekritiikkiin kuuluu teorialähteen kriittinen arviointi. Siihen sisältyy kirjoittajan tunnettavuus ja arvostettavuus. On syytä tarkistaa kirjoittajan alan tuntemus ja arvovaltaisuus lähdeä valitessa. Puolueeton ja totuudenmukainen teksti on asiantuntevuutta. Lähteen ikä ja alkuperä kertovat lähteen luotettavuudesta. Tietoa päivitetään jatkuvasti, joten ajantasaisin tieto on selvitettävä. Lähteen alkuperä on usein säästynyt lainaus- ja tulkintaketjuilta, jolloin sen sisältö ei ole päässyt muuttumaan. (Hirsjärvi ym. 2009, 13–14.) Lähteen uskottavuuteen kuuluu myös kustantajan arvovalta ja vastuu, mihin on myös syytä kiinnittää huomiota. Arvostettu kustantaja usein valitsee painatettavaksi laadukkaita tekstejä. (Hirsjärvi ym. 2009, 14.) Tässä

opinnäytetyössä käytettävä teoriatieto pohjautuu monipuoliseen ja luotettavaan kirjallisuuteen. Lähteinä käytetään kirjoja, lehtiä ja sähköisiä artikkeleja.

#### 2.4.2 Haastattelu

Kehitysvammaisten päivätoimintaan perehtyessä yhtenä tiedonhankinnan menetelmänä on haastattelu. Haastattelu eroaa keskustelusta siinä, että haastattelun tarkoituksena on kerätä informaatiota ja siinä on ennalta suunniteltu päämäärä. Haastattelumenetelmänä käytetään puolistrukturoitua haastattelua, joka tunnetaan myös nimellä teemahaastattelu. Haastattelun kysymykset suunnitellaan etukäteen (Liite 1), mutta niiden sanamuoto ja kysymysten järjestys voivat muuttua itse haastattelun aikana. Haastateltavalla on vapaus vastata omin sanoin kysymyksiin. (Hirsjärvi & Hurme 2006, 47.) Toiminnallisessa opinnäytetyössä haastattelun puhtaaksi kirjoittaminen tai litterointi ei ole yhtä välttämätöntä kuin tutkimuksellisessa opinnäytetyössä (Vilka & Airaksinen 2003, 63–64). Haastattelun käyttö opinnäytetyön menetelmänä syventää käsitystä päivätoimintakeskuksen toiminnasta ja tavoitteista sekä tuo näkökulmaa päivätoiminnasta ja Jumppahännän liittymisestä päivätoimintaan työntekijän osalta.

### 3 JUMPPAHÄNNÄN TEOREETTINEN TARKASTELU

#### 3.1 Jumppahäntä on liikuntaväline

Jumppahäntä on Satakunnan ammattikorkeakoulun ja Porissa sijaitsevan Sampolan päivätoimintakeskuksen kehittämä liikuntaväline. Jokainen Jumppahäntä on matonkuteista käsintehty ja kestävä kehitystä tukeva liikuntaväline. Tuttu tekotapa ja monipuoliset käyttömahdollisuudet pyrkivät inspiroimaan fyysiseen aktiivisuuteen ja sitä kautta terveyden edistämiseen. Terveys määritetään yhdeksi hyvinvoinnin osatekijäksi ja sen edistäminen käsittää laajan toimintakentän. Monet yksilön terveyteen liittyvistä valinnoista ovat sidoksissa mahdollisuuksiin ja arvostuksiin, joita yhteiskunta milloinkin osoittaa. Terveiden edistämisen pyrkimyksenä on parantaa mahdol-

lisuuksia ihmisen oman ja ympäristönsä hyvinvoinnin huolehtimiseen. (Pietilä 2010, 10–11.) Yksi suomalaisen liikuntakulttuurin ominaispiirteistä on omaehtoisen liikunnan harrastamisen runsaus. Jumppahännän tarkoituksena on edistää kansalaisten fyysistä aktiivisuutta ja parantaa täten terveyttä ja toimintakykyä väestötasolla. (Pietilä 2010, 11.)

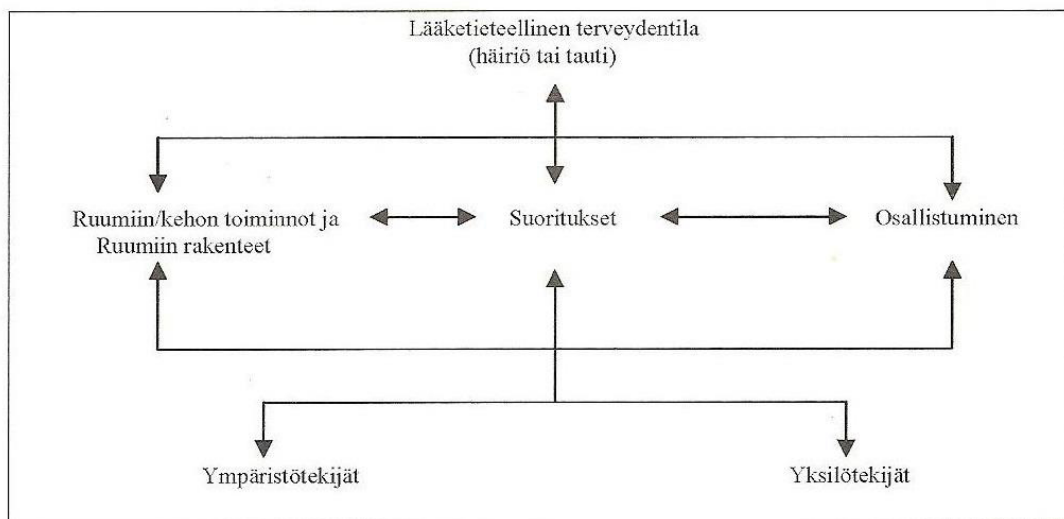
Välineet mahdollistavat monipuoliset liikkeet vapailta liikeradoilla ja -tasoilla. Välineiden hienoimpia ominaisuuksia on, että harjoitteita voidaan muokata yksilöllisten ominaisuuksien ja ruumiinrakenteen mukaan. Välineiden hyödyt ovat kyvyt harjoittaa liikekoordinaatiota, lihasten yhteistyötä ja asennon hallintaa samaan aikaan. Liikevariaatioiden määrä on välineillä lähes rajaton. (Aalto, Paunonen & Paanola 2009, 66–67.) Liikuntaväline tuo liikkumiselle selkeyttä ja ohjeistaa oikeaan liikesuoritukseen. Välineen kanssa suoritettavat harjoitteet edistävät oman kehon hahmotusta ja kehittävät koordinaatiota. Liikuntaväline voi toimia innostavana ja motivoivana välineenä. Sen monet käyttömahdollisuudet pitävät mielenkiintoa yllä ja mahdollistavat liikkeiden sovellettavuuden kaikenlaisille liikkujille. Liikuntaväline eroaa laitteiden kanssa kuntoilusta kehittämällä tasapainoa. Lisäksi sen soveltamismahdollisuudet ovat laajat ja yhdellä välineellä voi harjoittaa monta kehon osaa eri tavoin, kuten lihaskunto- tai liikkuvuusharjoitteilla. (Arvonen 2006, 33.)

Jumppahännällä on ominaisuuksia sekä jumppakuminauhasta että jumppakepistä. Keppijumppa on selkeää, sillä välinettä on helppo liikuttaa oikeilla otteilla. Jumppahännällä voi harjoitella samoin ottein kuin kepin kanssa. Välineen kanssa voi asettaa ja saavuttaa monenlaisia tavoitteita verryttelystä lihaskunnan kohentumiseen. Sen kevyen koostumuksensa ansiosta väline soveltuu myös aloittelijalle. Helpoista ja edullisista liikuntavälineistä Jumppahäntä omaa myös kuminauhan ominaisuuksia. Se on joustavaa materiaalia, mitä voi hyödyntää vastuksen tavoin. Vastusta voi säädellä omilla otteilla ja punotun pintansa sekä riittävän pituuden ansiosta Jumppahännästä on helposti saatavissa tukeva ote. Pehmeän tuntuinen Jumppahäntä on turvallinen ja pieneen tilaan mahtuva liikuntaväline. Sen punottu pinta ei ainoastaan helpota otteen saamista välineestä, vaan se tuntuu miellyttävältä ihoa vasten ja stimuloi esimerkiksi rentoutusharjoituksissa verenkiertoa.

### 3.2 ICF-luokitus

ICF on lyhenne Toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälisestä luokituksesta (International Classification of Functioning, Disability and Health), joka on Maailman terveysjärjestön, WHO:n, julkaisema. ICF kuvaa kansainvälisesti sovitulla kielellä ja viitekehyksellä toiminnallista terveydentilaa ja terveyteen liittyvää toiminnallista tilaa. ICF ryhmittelee henkilön lääketieteellisen terveydentilan yhteydessä aihealueet, joilla kuvataan terveyttä, toimintakykyä ja toimintarajoitteita. ICF koskee kaikkia ihmisiä ja toimii terveyden osatekijöiden luokituksena. (World Health Organization 2011, 3. World Health Organization 2009, 3.)

ICF-luokituksen eri osa-alueet ovat yhteydessä toisiinsa, kuten kuva 2 osoittaa. Yhteen osa-alueeseen vaikuttamalla voidaan muutoksia saada aikaan myös muissa osa-alueissa. ICF-luokitus koostuu kahdesta osasta, joista toinen käsittelee toimintakykyä ja toimintarajoitteita ja toinen kontekstuaalisia tekijöitä. Toimintakyvyn ja toimintarajoitteiden osa-alue sisältää ruumiin- ja kehon toiminnot ja ruumiin rakenteet sekä suoritukset ja osallistumisen. Kontekstuaalisten tekijöiden osa-alueet sisältävät ympäristötekijät ja yksilötekijät. (World Health Organization 2001, 7-8.) Eri osa-alueilla ovat omat käsitteensä arviointia varten.



Kuva 2. ICF-luokituksen osa-alueiden vuorovaikutussuhteet (World Health Organization 2009, 18.)

### 3.2.1 Jumppahäntää tukee toimintakykyä suorituksissa ja osallistumisessa

Suoritukset ja osallistuminen ovat osa-alueita, joiden aihe-alueet kattavat kaikkia elämän alueita yhtenä luettelona. Suoritus kuvaa yksilön toteuttamaa tehtävää tai toimea ja osallistuminen kuvaa osallisuutta elämän tilanteisiin. (World Health Organization 2001, 123.) ICF-luokitus mahdollistaa kattavan ja monipuolisen toimintakyvyn arvioinnin. Toimintakykyä arvioimalla voidaan puuttua mahdollisesti heikentyneeseen tilaan, mutta myös toimintakyvyn säilymisestä ja parantumisesta on huolehdittava. Jumppahännällä voidaan harjoittaa monia aihe-alueita suorituksista ja osallistumisesta. Tällaisia ovat esimerkiksi neljänteen pääluokkaan; Liikkumiseen, kuuluvien osien harjoittaminen Jumppahännän kanssa. Jumppahäntää voi soveltaa harjoittamalla pääluokan kohtia; Asennon vaihtaminen ja ylläpitäminen (d410-d415) sekä Esineiden kantaminen, liikuttaminen ja käsitteleminen (d430-d449) (World Health Organization 2001, 138–143). Jumppahäntä voidaan liittää myös pääluokkaan 9; Yhteisöllinen, sosiaalinen kansalaiselämä. Jumppahännällä voidaan saavuttaa toimia ja tehtäviä, joita tarvitaan järjestettyyn toimintaan ja Jumppahännän sovellettavuuden takia se tukee monien osallistumista. Pääluokan kohtaan d920, Virkistäytyminen ja vapaa-aika kuuluvat muun muassa pelit ja leikit, urheilu, harrastukset ja sosiaalinen kanssakäyminen, joissa Jumppahäntää voidaan hyödyntää. (World Health Organization 2001, 168–169.)

### 3.2.2 Jumppahäntä on ICF-luokituksen edistävä ympäristötekijä

Ympäristötekijöitä arvioidaan ICF-luokituksessa edistäviksi tai rajoittaviksi tekijöiksi. Ympäristötekijät ovat fyysisestä, sosiaalisesta ja asenteista koostuva ympäristö, jossa ihmiset toimivat ja elävät. Aikaisemmassa todetaan ICF-luokituksen toiminnasta, miten yhteen elementtiin vaikuttaminen saattaa vaikuttaa useampaan elementtiin. (World Health Organization 2001, 171, 213–214.) Jumppahäntä on väline, jonka tarkoituksena on motivoida ihmisiä fyysiseen aktiivisuuteen ja mahdollistaa liikkumisen kaikille. Ympäristötekijöiden ensimmäiseen pääluokkaan kuuluvat tuotteet ja teknologia-luokkaan kuuluu tekijä, johon Jumppahäntä voidaan yhdistää. Kohtaan Kulttuuri-, virkistys- ja urheilutoiminnan yleistuotteet ja teknologiat (e140) kuuluvat kaikki välineet, joita käytetään kulttuuri-, urheilutoiminnan ja vapaa-ajan toteuttami-

seen ja kehittämiseen. (World Health Organization 2001, 177. World Health Organization 2009, 174.)

### 3.3 Jumppahäntä on työllistävä väline

Jumppahäntä on osa Sampolan päivätoimintakeskuksen päivätoimintaa, jossa ensimmäisten Jumppahäntien valmistus aloitettiin. Päivätoiminnan arjesta ja Jumppahännän prosessin aloituksesta kertoo kehitysvammaisten ohjaaja, Hanna-Liisa Niemi. Kehitysvammaisten ohjaajan H. Niemen mukaan Sampolan päivätoimintakeskus tarjoaa työtä pääosin kehitysvammaisille aikuisille. Päivätoiminta sisältää töiden ohella asiakkaan ominaisuudet huomioiden virikkeellisyyttä ja oheistoimintaa. Työn tuloksena olevat tuotteet menevät myytäväksi päivätoimintakeskuksen myymälään. Työn tarkoituksena on kehittää hienomotoriikkaa, tarkkuutta, hahmotusta sekä silmän ja käden yhteistyötä. Sampolan päivätoimintakeskuksessa on tällä hetkellä viisi päivätoimintaryhmää ja virikeryhmä. Jokaisella asiakkaalla on oma henkilökohtainen viikko-ohjelma, jonka sisältöön he saavat itse vaikuttaa. H. Niemen mukaan olennaista päivätoiminnassa on asiakkaan tunne töihin menemisestä ja sitä kautta itsensä toteuttamisesta. Asiakkaat oppivat paljon uutta, saavat haasteita ja onnistumisen iloa. He saavat itse vaikuttaa minkälaisia tehtäviä tulevat työssään kohtaamaan ja jokainen asiakas huomioidaan yksilönä toiveineen. Idea Jumppahännän liittämistä päivätoimintaan lähti liikkeelle H. Niemen mukaan erään asiakkaan myötä. Asiakas teki useita koiranvetoleluja, joille tarvittiin uusi käyttötarkoitus. Uutta käyttötarkoitusta haettiin, sillä tuotteiden myytävyys on olennainen osa onnistumisen tunnetta asiakkaalle ja omanarvontunnon ylläpitoa. Pohdintojen myötä idea liikuntavälineestä lähti liikkeelle ja tuote sai kysyntää.

#### 3.3.1 Kehitysvammaisuus käsitteenä

WHO:n (World Health Organization) vuonna 2001 julkaiseman Toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälisen luokituksen, International Classification of Functioning Disability and Health, (ICF) mukaan toimintakyky on yläkäsite, joka käsittää kaikkia kehon toimintoja, yksilötason toimintoja ja oman elämäntilanteen osallisena oloa. Toimintarajoitteet sisältävät käsitteenä ruumiin rakenteiden ja

ruumiin/kehon toimintojen vajavuudet sekä suoritus- ja osallistumisrajoitteet. WHO:n tautiluokituksen, ICD-10:n (International Statistical Classification of Disease and Related Health Problems) mukaan älyllisestä kehitysvammasta puhuttaessa kyseessä on tila, jolloin henkisen suorituskyvyn kehitys on estynyt tai epätäydellinen. (Kaski, Manninen & Pihko 2009, 15–16.)

Kehitysvamma ilmenee ennen kahdeksantoista vuoden ikää ja Suomessa on tällä hetkellä arviolta 40 000 ihmistä, jolla on kehitysvamma. Kehitysvamman aste vaihtelee lievästä oppimisvaikeudesta vaikeaan vammaan. Kehitysvammaiset ihmiset oppivat monia asioita samoin kuin muut, mutta uusien asioiden oppiminen ja käsitteellinen ajattelu ovat vaikeampaa kuin muille. (Kehitysvammaisten tukiliitto ry:n www-sivut 2013.)

The American Association on Intellectual and Developmental Disabilities, AAIDD, on vuodesta 1876 toiminnassa ollut organisaatio. AAIDD on monitieteellinen ammattilaisista ja kansalaisista koostuva organisaatio. Organisaation tavoitteena on edistää kehitysvammaisten ihmisoikeuksia maailmanlaajuisesti esimerkiksi kehittämällä käytäntöjä tai tutkimuksia. (American Association on Intellectual and Developmental Disabilities www-sivut 2013a.) AAIDD määrittelee kehitysvammaisuuden vamma-  
na, jolloin sekä älyllinen toiminta ja adaptiivinen käyttäytyminen ovat merkittävästi rajoittuneet, mitkä liittyvät moniin päivittäisiin sosiaalisiin ja käytännön taitoihin. Vamma ilmenee ennen kahdeksantoista ikävuotta. (American Association on Intellectual and Developmental Disabilities www-sivut 2013b.)

### 3.3.2 Lainsäädäntö päivätoiminnasta

Suomen yhteiskunnassa eläminen vaatii mukaan ottamista, hyväksymistä, tietoa ja toimivia ihmissuhteita. Sampolan päivätoimintakeskus järjestää aikuisille, pääosin, kehitysvammaisille henkilöille päivätoimintaa, jonka tavoitteena on tukea aikuisuutta ja itsenäisen elämän saavuttamista. Päivätoiminnan palveluja voivat tuottaa kunnat, erityishuollon kuntayhtymät ja yksityiset palvelujen tuottajat. Päivätoiminta on lailla säädetty oikeus. Se sisältyy lakiin vammaisuuden perusteella järjestettävistä palveluista ja tukitoimista 3.4.1987/380. 8 b § (22.12.2006/1267) Päivätoiminta-pykälän

mukaan päivätoimintaan kuuluu kodin ulkopuolella järjestettyä itsenäisessä elämässä selviytymistä tukevaa ja sosiaalista vuorovaikutusta edistävää toimintaa. Päivätoimintaa järjestettäessä vaikeavammaisena pidetään henkilöä, joka ei vamman tai sairauden takia kykene osallistumaan työtoimintaan (Laki vammaisuuden perusteella järjestettävistä palveluista ja tukitoimista 3.4.1987/380, 8b §.) Päivätoiminta mahdollistaa nuorille ja aikuisille kehitysvammaisille päivähoitoa, itsenäistämisopetusta, työharjoittelua, mielekästä toimintaa ja työtä. Se valmistaa työtoimintaan ja jopa työelämään. Se ylläpitää henkistä hyvinvointia ja kehittää sosiaalisia taitoja. (Kaski ym. 2009, 163, 293, 339–340.)

### 3.4 Kestävä kehitys

Kestävän kehityksen tavoitteena on täyttää sukupolvien tarpeita vaarantamatta seuraavien sukupolvien mahdollisuutta samaan. Kestävä kehitys voi käsitellä taloudellisia, sosiaalisia ja ympäristöllisiä haasteita. (Euroopan komissio 2008, 5-6.) Jokaisen yksilön valinnat vaikuttavat kestävän kehityksen toteutumiseen. Arkiset asiat, valinnat ja toimintatavat voivat joko edesauttaa kestävää kehitystä tai vaikuttaa kehitykseen tiedostamatta negatiivisesti. Kestävää kehitystä voi tukea monin tavoin, mutta valintojen muuttaminen vaatii tietoisuutta miten kyseinen tukeminen onnistuu.

Liikunta kuuluu monen yksilön arkielämään tavalla tai toisella. Liikunta usein rutiinoiduu nopeasti, eikä siihen vaikuttavia tekijöitä tule ajatelleeksi. Siirtyminen toteuttamaan fyysistä aktiivisuutta ja harrastamaan liikuntaa saattaa tapahtua esimerkiksi autolla. Erityisesti, jos liikunnan suorittaminen tapahtuu pitkien etäisyyksien päässä, kulkuneuvoksi saatetaan valita herkästi auto. Miettimättä vaihtoehtoisia siirtymismahdollisuuksia tai valitsemalla harrastusmahdollisuuden lähempää saatetaan aiheuttaa ruuhkautumista. Ruuhkat vahingoittavat ympäristöä ja terveyttä. Tieliikenne tuottaa runsaasti haitallisia päästöjä ja liikennemuotojen käyttöiheyteen on saatava tasapaino. (Euroopan komissio 2008, 21, 23.) Toki harrastusmahdollisuuksia ei aina kykene valitsemaan lähempää ja valinnoilla ei aina ole ympäristöä säästävää mahdollisuutta, mutta tietoisuuden lisääminen voisi mahdollistaa tarpeellista pohdintaa ja valintojen uudelleen harkintaa.



Moni urheilulaji on ajan myötä saanut stigmakseen välineurheilun korostamisen. Tämä tarkoittaa jatkuvaa päivitystä liikuntavälineissä, oli sitten kyseessä vaatetus tai muu tarvittava varustus. On totta, että moni liikuntamuoto vaatii toisia enemmän välineitä ja varustusten kuluminen on väistämättä edessä. Kulutus ja tuotanto kuitenkin lähestyvät maapallon sietokyvyn ylittämistä. Nyky-yhteiskunnan kulutustavat tuhlaavat luonnonvaroja. Jotain kulutuskäyttäytymisessä on muutettava. Tuotanto- ja ostotapojen muuttaminen on edessä, sillä nykyisen suuntauksen myötä energiankysyntä kasvaa huomattavasti. Vähemmän luonnonvaroja rasittavat tuotteet ja palvelut on keino estää tuhlausta ja edesauttaa vastuullista kulutusta. (Euroopan komissio 2008, 27.)

Myös kansanterveys on osa kestävästä kehitystä. Nykyiseen tilanteeseen kuuluu muun muassa liikunnan vähyys ja siitä aiheutuvat elintapavalintojen uhat. Yksi EU:n kansanterveyteen liittyvistä päämääristä on elinajanodotteeseen liittyvien eriarvoisuuksien, kuten liikalihavuuden vähentäminen. (Euroopan komissio 2008, 46.) EU:n muodostamat tavoitteet ja toimenpiteet pyrkivät vaikuttamaan kestävästä kehityksen jatkuvuuteen. Kuitenkin vastuu kuuluu myös yksilölle. Päivittäisillä päätöksillä vaikutetaan omalta osalta kestävästä kehityksen todentumiseen.

#### 3.4.1 Jumppahäntä tukee kestävästä kehitystä

Jumppahäntä on ympäristötietoinen väline. Sitä voidaan tarkastella kestävästä kehitystä tukevana ekologisesta näkökulmasta ja sosiaalisesta näkökulmasta. Tarjoamalla perusliikunnan muotoja, jotka eivät vaadi huomattavia välineitä tai raskasta rakentamista aiheutetaan ympäristölle mahdollisimman vähän kuormitusta. Jokainen Jumppahäntä on tehty kierrätettävästä matonkuteesta ja Jumppahännän kykenee myös itse tekemään omatoimisesti kotiloissa. Se on pesunkestävää materiaalia, jota voi yhä uudelleen pestä ja käyttää. Näin pyritään käyttämään jo olemassa olevia materiaaleja ja tuottamaan pitkäikäisiä liikuntavälineitä. Käsintehty ei vaadi minkäänlaista koneellista tuottamista. Oleellista on liikunnan harrastaminen myös lähiliikuntana, jolloin välttyään muun muassa vapaa-ajan liikenteeltä, roskaamiselta, melulta ja maankäytöllisiä ongelmia tulee vähemmän. Esittelemällä mahdollisuuksia liikkumiseen lähellä herätellään ajatuksia vaihtoehtoisista liikuntamuodoista.

Sosiaalisesti tarkasteltuna Jumppahäntä lisää tietoisuutta kestävästä kehityksestä ja ympäristöstä sen tekotavan, kierrätettävyyden ja aktiivisuuden lisäämisen kannalta (Oittinen 2000, 321). Tuotanto-, osto- ja hävittämistapojen muuttaminen sekä kansalaisten ja yritysten rohkaiseminen vastuulliseen hyödykkeiden käyttämiseen ovat EU:n määrittelemiä toimenpiteitä kestävä kehityksen edistämiseksi (Euroopan komissio 2008, 29). Jumppahännän tuottaminen alueellisesti on mahdollista, eikä se vaadi suuria kustannuksia tai koneellista tuotantoa. Tietoisuuden lisäämiseen ei pyritä vaikuttamaan ainoastaan materiaalisella tasolla, sillä Jumppahännän pyrkimyksenä on myös edistää fyysistä aktiivisuutta ja vaikuttaa siis myös kansanterveyteen. Vaikka kulutuskäyttäytymiseen vaikutettaisiin positiivisesti, ennen kaikkea jumppahäntä pyrkii aktivoimaan käyttäjiään monipuoliseen ja aktiiviseen liikkumiseen.

## 4 JUMPPAHÄNTÄ SOVELTUU KAIKILLE

### 4.1 Jumppahäntä aktivoi liikkumaan

Jotta Jumppahännällä voitaisiin vaikuttaa ihmisten fyysiseen aktiivisuuteen ja tarjota mahdollisimman monelle sopivia harjoitteita, on perehdytty pääpiirteittäin erikäisten liikuntasuosituksiin. Kun puhutaan fyysisestä aktiivisuudesta, tarkoitetaan kaikkea lihastyötä, joka suurentaa energian kulutusta lepotasosta. Liikunnalla tarkoitetaan säännöllistä fyysistä aktiivisuutta, tarkoituksella tehtyä toimintaa, jonka syitä voi olla monia. Liikunta (physical exercise) tarkoittaa sellaista fyysistä aktiivisuutta, jota toteutetaan tiettyjen syiden tai vaikutusten takia ja yleensä harrastuksena. (Käypä hoidon www-sivut 2012. Fogelholm, Paronen & Miettinen 2007, 21.)

Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimusten katsauksessa Liikunta – hyvinvointipoliittinen mahdollisuus. Suomalaisten terveystieteiden tila ja kehittyminen 2006 arvioidaan 2000-luvun alussa riittävästi liikkuvien suomalaisten määrää ja käsitellään viimeisten vuosikymmenien aikana tapahtuneita muutoksia liikunnan määrässä. Arvioidaan 40–50 % nuorista ja aikuisista 60–65 % liikkuu terveytensä kannalta riittävästi. Pojat liikkuvat hieman enemmän kuin tytöt ja naiset hieman enemmän kuin miehet.

Viimeisen 30 vuoden aikana vapaa-ajan liikunta on lisääntynyt. (Fogelholm ym. 2007, 3.) Katsauksen pohjalta tehtyihin kehittämissuunnitelmiin kuuluvat muun muassa päiväkotien, koulujen, työpaikkojen, perusterveydenhuollon ja iäkkäiden palvelukotien uusien toimintatapojen kehittäminen suuntaan, jonka avulla vähäisesti liikkuvien päivittäistä fyysistä aktiivisuutta saadaan lisättyä. (Fogelholm ym. 2007, 4.)

#### 4.2 Jumppahäntä lasten ja nuorten keskuudessa

Alle kouluikäinen lapsi tarvitsee joka päivä vähintään kaksi tuntia reipasta hengästyttävää liikuntaa. Lapsen liikunnalliset kokemukset kehittyvät leikin ja luovuuden avulla. Ne tuottavat liikettä ja sitä kautta liikuntaa. Taustalta löytyy malli joko ohjaltu tuokioltai mediasta, joista lapsi on saanut virikkeen. Aikuisen tehtävänä on mahdollistaa olosuhteet ja sitä kautta tarjota lapselle riittävä määrä päivittäistä liikuntaa. Ennen oppimista tulee lasten maailmassa mielekkyys ja ilo. Leikki- ja esikouluikäisenä (4–7-vuotiaat) mieluisia toimintoja ovat lapselle muun muassa välineiden kanssa inspiroiva liikkuminen. (Rinta, Lipponen, Lind & Tamminen 2008, 26–27. Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 18, 63.) Välineet tuovat vaihtelua ja elämyksiä liikkumiselle. Käsitellessään välineitä lapset oppivat sekä itsestään, ympäristöstä että välineiden ominaisuuksista. Konkreettisuutensa vuoksi välinettä käytetään apuna leikeissä. Välineet edistävät aistien yhteistoimintaa sekä silmien, käsien ja jalkojen yhteistyöskentelyä. (Karvonen ym. 2003, 159.) Lapsen motoriset taidot harjaantuvat liikunnan avulla ja suuri osa oppimisesta tapahtuu yritysten ja erehdysten kautta. Lapsena omaksutun elämäntyylin pohjalta kunkin ihmisen liikuntaharrastuneisuus määräytyy. Lapselle tulee luoda fyysinen ympäristö, jossa on tilaa ja materiaalia luovaan toimintaan ja ratkaisuihin. (Vuolle 2000, 31. Numminen 2000, 50–51. Suomen sydänliitto ry:n www-sivut 2013.)

Kouluikäisten tulee liikkua päivässä vähintään 1–2 tuntia. Yli kahden tunnin istumiskaksoja tulee välttää ja suositusten mukaan ruutuakaa tulee olla korkeintaan kaksi tuntia. Suositus on jaettu osiin, joiden mukaan 7–12-vuotiaiden tulee liikkua päivässä vähintään puolestoista tunnista kahteen tuntiin ja 13–18-vuotiaiden tulee liikkua päivässä vähintään tunnista puoleentoista tuntiin. Yhtäjaksoisen liikuntatuokion on kestettävä vähintään 10 minuuttia. Myönteiset kokemukset lapsuudessa ja nuoruudessa

dessa sekä sisäisen liikuntamotivaation kehittyminen luo pohjaa elinikäiselle liikuntaharrastukselle. Vähän liikkuvan kouluikäisen tulee saavuttaa päivässä edes liikuntasuosituksen minimi, mutta tavoiteltavaa on liikkua päivässä enemmän. Kouluikäisen harrastukset saattavat täyttää osittain liikuntasuositusten määrän, mutta fyysistä aktiivisuutta on saatava muualtakin. Kouluikäinen toteuttaa fyysistä aktiivisuutta vapaa-ajallaan haluamallaan tavalla iän ja mielenkiinnon mukaan. (Heinonen ym. 2008, 18–19, 24.) Nykytiedon mukaan olennaista fyysisessä aktiivisuudessa on erilaisista tilanteista ja toiminnoista kertyvä kokonaismäärä päivässä. (Laakso, Nupponen, Rimpelä & Telama 2006, 5-6.) Nuoruuden fyysistä aktiivisuutta tarkasteltaessa tilastollinen yhteys aikuisena toteutettuun fyysiseen aktiivisuuteen on merkitsevä, vaikka ei kovin korkea. Yleinen liikunta-aktiivisuuden taso aikuisena ei ole riippuvainen minkään liikuntalajin harrastamisesta. (Laakso ym. 2006, 10–11.)

Tietoa lasten ja nuorten liikunnan tarpeista ei ole terveyden kannalta riittävästi, mikä vuoksi suositukset ovat toistaiseksi melko epävarmalla pohjalla. Kritiikkiä suositukset ovat saaneet liikuntaan käytettyyn aikaan ja sen monipuolisuuteen liittyen. Sen sijaan, että keskityttäisiin ajankäyttöön, tulisi keskittyä esimerkiksi motoristen taitojen tai luuston kehittämiseen. Aikuisen tehtävänä on olla lapsen ja nuoren fyysisen aktiivisuuden hienovaraisena taustatukena ja ohjaajana. (Fogelholm ym. 2007, 24–25.)

Hankkiessaan Jumppahännän aikuinen voi ohjata myös lapsiaan käyttämään välinettä. Sen kanssa voi koko perhe liikkua yhdessä tai erikseen. Nettisivuilta löytyvät pelit ja leikit auttavat täyttämään lapsille ja nuorille suositellut liikuntamäärät ja mahdollistavat monipuolista tekemistä. Lisäksi se antaa tilaa luovalle ajattelulle ja voi kehittää lasten ja nuorten kykyä keksiä lisää käyttötarkoituksia ja liikuntamuotoja Jumppahännällä. Lapsille ja nuorille soveltuvat erityisesti pelit, leikit ja pariharjoitteet, mutta myös muita harjoitteita voi harjoitella mielenkiinnon mukaan. Kuntoa kehittävien harjoitteiden on määrä mahdollisesti innostaa myös nuoria liikkujia. (Numminen 2000, 52.) Pääkohdaksi lapsille osoittautuvat pelit ja leikit, joiden avulla lapsi kehittyy motorisesti ja omaksuu liikunnallisesti aktiivisen elämäntavan. Nuorille sekä pelit ja leikit että haasteellisemmat harjoitteet tukevat liikuntasuositusten täyttymistä.

### 4.3 Jumppahännän mahdollisuudet työikäisillä

Käypähoitosuosituksen mukaan Työikäisille suositellaan kohtuukuormitteista kestävyysliikuntaa vähintään kaksi ja puoli tuntia viikossa tai raskasta liikuntaa tunti ja viisitoista minuuttia. Lisäksi liikuntasuositukseen kuuluu vähintään kaksi kertaa viikossa luustolihasvoimaa harjoittavaa liikuntaa. Kohtuukuormitteinen liikunta voidaan täyttää useampina kymmenen minuutin jaksoina päivässä. (Käypähoidon www-sivut 2012.) Arvioltaan noin miljoona suomalaista työikäistä liikkuu terveytensä kannalta liian vähän, mikä aiheuttaa suoria ja epäsuoria yhteiskunnallisia kustannuksia, kuten sairauspoissaoloja, työn tehokkuuden madaltumista ja terveystaloudellisia kustannuksia. (Fogelholm ym. 2007, 87–88.)

Jumppahännän kehittäminen lähti liikkeelle taukoliikuntaohjeiden suunnittelusta ja toteuttamisesta työikäisille. Taukoliikuntaohjeiden luomisprosessia käsitellään yksityiskohtaisemmin Laura Hannulan opinnäytetyössä Jumppahäntä – työkykyä edistävä taukoliikuntaväline (Hannula 2013). Jumppahäntä soveltuu työikäisille erityisen hyvin työpäivän aikana taukoliikuntavälineenä, mutta Jumppahännällä voi saavuttaa myös kokonaisen Jumppatuokion nettisivujen esimerkeillä tai omalla mielikuvituksella. Työikäisille Jumppahännän käyttömahdollisuudet ovat monet. Sitä voi hyödyntää täydentämällä viikon liikuntasuosituksia erilaisilla harjoitteilla tai Jumppahäntää voi hyödyntää perheen kanssa yhteisillä peleillä tai leikeillä. Jumppahännän helppokäyttöisyys toimii monelle työikäiselle. Se on pienen kokonsa ansiosta yksinkertaista kuljettaa mukana, eikä sen säilyttämiseen vaadita suurta tilaa. Sen selkeä olemus helpottaa oikeiden suoritustekniikoiden löytämistä ja monikäyttöiset ominaisuudet pitävät mielenkiintoa yllä. Jumppahäntä on täysin riippumaton liikkujan tasosta tai fyysisistä ominaisuuksista.

### 4.4 Jumppahäntä ikäihmisten käytössä

Liikunnan käypähoitosuosituksissa käytetyn yhdysvaltalaisen version mukaan 65 vuotta täyttäneille ikäihmisille suositellaan vähintään viitenä päivänä viikossa aerobista liikuntaa ja kaksi kertaa viikossa lihasvoimaharjoittelua. Suositusten mukaan myös liikkuvuutta ja tasapainoa ylläpitävää sekä kehittävää liikuntaa tulisi harjoitella

viikoittain. Myös UKK-instituutti on tehnyt suosituksista oman versionsa. Ikääntyessä henkilöiden välillä voi olla suuria toimintakyvyn muutoksia. Koskaan ei silti ole liian myöhäistä aloittaa liikuntaa. Kyseessä on vain sopivan liikuntamuodon löytäminen. Liikunta ylläpitää fyysistä toimintakykyä ja liikuntaa voidaan soveltaa monelle sopivaksi. Ikääntyneille ihmisille tuotteen saavutettavuus ja esteetön käyttö vaikuttavat aktiivisuuteen. Saavutettavuus voi koskea liikuntatilojen esteettömyyttä ja kuljetuksia liikuntapaikoille, mutta saavutettavuudella voidaan käsittää myös liikuntavälinettä. Liikuntavälineen saatavuus koskee sekä sen hankintamahdollisuuksia että vaadittavaa tilaa sen käytölle. (Sosiaali- ja terveysministeriö & Opetusministeriö 2004, 13, 17. Käypä hoidon www-sivut 2012.) Liikuntaharrastusten puuttuminen ja liian vähäinen liikunta työssä esimerkiksi eläkkeelle siirryttäessä voivat johtaa toimintakyvyn heikentymiseen ennaikaisesti. Tässä kohtaa on luonteva mahdollisuus omaksua uusia liikuntatottumuksia. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2001, 58.) Ikääntyneiden liikunnan edistämisessä tärkeää on lisätä toimintakykyisten vuosien määrää. Toimintakyvyn heikkenemisellä ja liikunnan vähenemisellä on vahva korrelaatio keskenään. Ikääntyneiden ihmisten fyysisen aktiivisuuden ensisijainen terveystavoite on erinäisistä sairauksista johtuvien seurausten ehkäisy ja hallinta. Ikääntyneiden ihmisten laadukkaan liikuntatoiminnan tavoitteina ovat muun muassa saavutettavuus, käyttäjälähtöisyys, turvallisuus ja eettisyys. (Sosiaali- ja terveysministeriö & Opetusministeriö 2004, 29, 31. Fogelholm ym. 2007, 81–82.)

Jumppahäntä pyrkii tarjoamaan ikäihmisille tarvittavia osa-alueita liikuntaan. Se on esteetön väline, jonka saatavuus on otettu huomioon. Moni ikäihminen saattaa viettää suurimman osan ajastaan kotioloissa tai ei jostain syystä mielellään siirry muualle liikuntaharrastusten pariin. Helppo saatavuus ja vaatimattoman ympäristön hyväksyvä liikuntaväline mahdollistaa monipuolisen kotiharjoittelun. Erityisesti heikosta tasapainosta kärsivät ikäihmiset voivat soveltaa monessa kohtaa harjoitteita istuen. Jumppahännän valmistustapa on monelle ikäihmiselle tuttu. Liikunnan lisäksi oma-toiminen Jumppahännän valmistaminen tarjoaa nostalgian lisäksi virikkeitä aivoille ja kehittää sekä ylläpitää hienomotoriikkaa.

## 5 TULOKSENA JUMPPAHÄNNÄN NETTISIVUT

### 5.1 Jumppahännän nettisivujen tarkoitus

Jumppahännän nettisivujen tarkoituksena on osoittaa Jumppahännän monia käyttömahdollisuuksia ja aktivoida liikkumaan. Nettisivut tarjoavat kaikenikäisille monenlaisia harjoitteita. Nettisivujen sisältöä voidaan jatkuvasti kehittää eteenpäin lisäämällä harjoitteita ja kategorioita sekä kehittämällä tuotteen käyttötarkoituksia. Opin- näytetyöhön sisältyi harjoitteiden tuottaminen *Liikkeet*-kategoriaan ja perehtyä, miten Jumppahäntä soveltuu kaikenikäisille. Tutustumalla eri-ikäluokkien liikuntasuosituksiin, varmistettiin Jumppahännän kykenevän tarjoamaan jokaiselle jotakin. Jumppahännällä on mahdollista saada aikaan kokonainen kuntoilutuokio, mutta Jumppahännällä voidaan myös täydentää viikossa tarvittavan liikuntasuosituksen liikuntamäärää. Se soveltuu hyvin taukoliikuntaan tai kuntoiluun. Perimmäisenä tarkoituksena on lisätä fyysistä aktiivisuutta ja innostaa kokeilemaan uusia liikuntavälineitä. Liikuntaväline tuo mielenkiintoa ja vaihtoehtoja monipuolisiin harjoitteisiin. (Aalto 2006, 26.)

Nettisivujen sisällössä avainasemassa on yksilöllisyys. Nettisivut antavat suuntaa fyysiselle aktiivisuudelle ja muutamia esimerkkejä mahdolliseen liikuntatuokioon. Jumppahäntä ei tarjoa vain harjoitteita, pelejä tai leikkejä, vaan antaa tilaa myös luovalle ajattelulle ja välineen itsenäiselle kehittelylle. Se tarjoaa monimuotoisia harjoitteita liikuntaan, mutta jättää tilaa myös liikkujille itse keksiä käyttötapoja ja harjoitteita Jumppahännällä tai mahdollisesti hankkimisen sijaan tehdä oma Jumppahäntä käsityönä.

### 5.2 Jumppahännän nettisivujen toteutus

Jumppahännän nettisivut ovat löydettävissä Satakunnan ammattikorkeakoulun nettisivuilta; [www.samk.fi/jumppahanta](http://www.samk.fi/jumppahanta) (kuva 3). Jumppahännän nettisivuilta löytyvät kategoriat liikkeille, peleille ja leikeille, videoille sekä ohjeet Jumppahännän hankkimiselle. Kuvassa 2 on Jumppahännän nettisivujen etusivu.



Kuva 3. Jumppahännän nettisivujen etusivu (Satakunnan ammattikorkeakoulun www-sivut 2013a.)

### 5.3 Nettisivujen harjoitteet Jumppahännällä

Jumppahännän nettisivuille suunniteltiin ja luotiin muutamia harjoitteita *Liikkeet*-kategoriaan. Kategoria sisältää osiot: alkulämmittely, lihaskunto, liikkuvuus, venyttely ja rentoutus. Lämmittelyn tarkoituksena on nostaa kehon lämpötilaa ja madaltaa loukkaantumisriskiä, kuten rasitusvammoja tai revähdyksiä. Lämmittelyllä saavutetaan sopiva vireystila ja liikelaajuudet tuleviin harjoitteisiin. Se valmistaa kehoa sekä henkisesti että fyysisesti tulevaan suoritukseen. Lämmittelyn pituus riippuu tulevan suorituksen kestosta ja intensiteetistä. (Valla ym. 2004, 23.) Teoriaan pohjautuen lämmittelyliikkeiksi valittiin lihaksia lämmittäviä liikkeitä ylävartalolle, alavartalolle ja koko keholle. Liikkeet nostavat hieman sykettä, ovat kestävyyspainotteisia ja valmistavat lihaksia liikuntasuorituksiin.

*Lihaskunto*-osiossa hyödynnetään jumppahännästä saatavaa vastusta ja suunniteltiin sen avulla muutamia liikkeitä. Jumppahännän joustava ominaisuus toimii vastuksena, jota voi säätää itselleen sopivaksi. Jos vastus ei ole hyväkuntoisille riittävä, voidaan lisätä toistojen määrää. Lihaskuntoharjoitteilla pyritään parantamaan tai ylläpitämään lihaksen voimaa ja kestävyyttä. Harjoitteesta riippuen kehitystä tapahtuu myös tasapainon ja koordinaatiokyvyn osalta. Tasapaino ja koordinaatio ovat fyysisiä ominaisuuksia, joita tarvitsemme varmaan liikkumiseen. Harjoittamattomuus rapistuttaa näitä ominaisuuksia, joten ennaltaehkäisevä tai kehittävä harjoittelu ovat suositelta-



via. Hyvä lihaskunto parantaa jaksamista ja ylläpitää oikeilla harjoitteilla ryhtiä sekä lihastasapainoa. (Valla, Tuominen, Ruuskanen-Himma, Soisalo & Vuoristo 2004, 23.) Kotona tapahtuva harjoittelu, kun vastukset tai painot ovat kevyitä, on kyseessä pitkillä harjoitussarjoilla kestovoima, mikä kohdistuu erityisesti lihaksiston aineenvaihdunnallisiin ominaisuuksiin (Aalto 2006, 24).

*Liikkuvuus*-kategoria sisältää liikkuvuusharjoitteita. Jumppahäntää voi käyttää harjoitteissa lievittämään jännitystä lihas- tai jännekalvoissa sekä parantamaan liikkuvuutta hienomotorisilla harjoitteilla tai laajemmilla eri kehon osiin kohdistuvilla liikkuvuusharjoitteilla. Liikkuvuusrajoitteet voivat johtua kireistä lihaksista, jotka saattavat johtaa lihasepätasapainoon. Toisilla lihasryhmillä on taipuvuutta lihaskireyteen muita herkemmin. Venyttely muodostaa liikkuvuusharjoittelulle rungon, mutta liikkuvuus sisältää venyttelyn ohella muitakin vaihtoehtoja. Myös rauhallisesti toteutuilla kevyillä dynaamisilla toistoliikkeillä saadaan liikkuvuutta harjoitettua hallitusti. Pyöritykset, kierrot ja taivutukset lisäävät liikkuvuutta selkärankaan ja niveliin. (Aalto 2006, 25, 32, 110.)

*Venyttely- ja rentoutus* -osiossa on venytyksiä koko keholle. Venyttelyt voidaan suorittaa liikuntasuorituksia ennen sekä jälkeen. Niillä lisätään verenkiertoa ja rentoutetaan lihaksia. Venyttelyt ovat olennaisia liikkuvuuden ylläpitämisen ja kehittämisen kannalta, mutta ne myös valmistavat lihaksia fyysiseen suoritukseen tai toimivat palauttavasti. Venyttelyt tulisi sisällyttää jokaiseen harjoituskertaan palauttamaan lihasten lepopituus, mutta venyttelyjä tulisi sisällyttää myös arkeen. Toistuvista liikemalleista, työstä tai muista syistä johtuva kuormitus vaatii vastapainoksi myös rentoutumista. Kannattaa suosia erityisesti muutamia tärkeitä venytyksiä, jotka kohdistuvat suurille lihasryhmille tai usein kuormitukseen joutuviin lihaksiin. (Suni & Vuori 2010, 49–50.) Rentoutusharjoitukset voivat lievittää stressiä. Välineen kanssa rentoutusharjoituksissa voidaan hyödyntää esimerkiksi välineen materiaalia ja muotoa hierontaa tai sivelyyn. Tällöin välineellä vaikutetaan positiivisesti verenkiertoon ja välineestä saatu paine laukaisee mahdollisesti myös jännitystiloja. (Vainio 2009.)

#### 5.4 Muut kategoriat Jumppahännän nettisivuilla

*Liikkeet*-kategorian lisäksi materiaalia tuotettiin myös *Pelit ja leikit* -kategoriaan. Kategoriaan suunniteltiin ja tuotettiin muutama esimerkki mahdollisista yhdessä toteutettavista Jumppahäntätuokioiden mahdollisuuksista. Kategorian tarkoituksena on osoittaa Jumppahännän ryhmäliikuntamahdollisuuksia ja osoitetaan Jumppahännän käyttötarkoituksia erityisesti lapsille. Pelit ja leikit mahdollistavat liikkumisen yhdessä ryhmänä. Niitä voi pelata kaksin tai suuremmassa ryhmässä.

Muut osiot rohkaisevat Jumppahännän hankintaan. *Videot*-kategoriassa annetaan esimerkkejä, millaisia jumppatuokioita Jumppahännällä saa aikaan. Videoilla voidaan ihmisiä hyödyntämään Jumppahäntää työpäivinä ja vapaa-ajalla. Ne antavat esimerkkejä jumppahäntätuokioiden toteutuksesta ja herättelevät oman mielikuvituksen käyttöä. Ne madaltavat kynnystä tutustua Jumppahäntään ja rohkaisevat sen käyttöä. *Hanki oma jumppahäntä* -kategoriasta löytyvät selkeät ohjeet, miten Jumppahännän voi hankkia. Kategoriassa ovat yhteystiedot, mistä Jumppahännän voi hankkia ja kuva Jumppahännän paketista. Kategoriassa on myös mainittu Jumppahännän kehittäjien nimet.

Jumppahännän valmistamiseen on yksityiskohtaiset ohjeet *Tee itse oma Jumppahäntä* -osiossa, joka on *Hanki oma Jumppahäntä* -kategorian osioita. Osiossa on useampi vaihtoehto Jumppahännän valmistamistyyliin. Itse tehtynä käsityönä Jumppahäntä kehittää työskentelyn ohella hienomotoriikkaa, tarkkuutta ja silmän sekä käden yhteistyötä. Hienomotoristen taitojen harjoittamisella ylläpidetään käsityöskentelyyn tarvittavaa koordinaation ja aistien välistä vuorovaikutusta. Lisäksi Jumppahännän valmistaminen itse kehittää ongelmanratkaisukykyä, työmuistia ja oman toiminnan arviointia. (Pöllänen 2009.)

## 6 POHDINTA

### 6.1 Opinnäytetyöprosessi

Jumppahännän kehitysprosessi lähti liikkeelle kesällä 2012. Pyrkimyksenä oli saada taukoliikuntaohjeet valmiiksi ennen syksyä 2012 ja patentoida tuote. Taukoliikuntaohjeiden suunnittelu ja toteutus saatiin valmiiksi syksyllä 2012 aikataulun mukaan. Syksyn aikana Jumppahäntä sai myös näkyvyyttä artikkelien muodossa lehdissä. Ennen syksyn artikkelien julkaisuja Jumppahännän nettisivuille oli saatava materiaalia, mikä asetti toisen aikataulun työlle. Suunnittelu ja materiaalin julkaiseminen nettisivuille tapahtui jälleen nopeassa tahdissa. Haastavaksi osoittautui pysyä aikataulussa ja tuottaa luotettavaan teoriatietoon pohjautuen sekä taukoliikuntaohjeet että nettisivujen harjoitteet. Työ vaati runsaasti suunnitelmallista ajankäyttöä ja materiaalin määrän oli oltava riittävä, jotta mielenkiinto välinettä kohtaan saavutettaisiin.

Nettisivujen pohja luotiin valmiiksi ennen harjoitteiden suunnittelua, joten materiaalin tuottaminen kuului määrättyyn osioon. Opinnäytetyö sisältää Jumppahännän nettisivujen kuvausta niiden tarkoituksesta ja niiden avulla osoitetaan Jumppahännän soveltuvuus kaikenikäisille. Tiiviin aikataulun takia harjoitteiden tuottamisesta nettisivuille jäi lopulta pieneksi osioksi koko opinnäytetyötä muiden osioiden korostuksessa opinnäytetyön edetessä. Jumppahännän nettisivut ovat edelleen kehityksen alla, joten tavoite oli luoda muutamia harjoitteita ennen nettisivujen julkaisua. Nettisivuille on jatkossa tarkoituksena tuottaa lisää materiaalia muiden tahojen toimesta.

Opinnäytetyön edetessä linkittyminen kestäväan kehitykseen voimistui. Tämä opinnäytetyö tuo tietoisuuteen kestäväan kehitykseen vaikuttavista asioista ja miten omalla käyttäytymisellä ja valinnoilla voidaan vaikuttaa tulevaisuuteen. Herättämällä pohdintaa omista päätöksistä voidaan aloittaa matka kestäville valinnoille. Jumppahäntä on käsintehtyä kierrätettävää materiaalia. Sen tekoon käytetään säästeliäästi luonnonvaroja ja mahdollistetaan myös omatoiminen liikuntavälineen tekeminen vähäisillä kustannuksilla. Kestävän kehityksen tukeminen on osa Jumppahännän arvoista, sillä se on suunniteltu ympäristötietoiseksi välineeksi. Yhteys korostui enti-

sestään opinnäytetyön myötä Jumppahännän tukiessa kestävänsä kehityksen aatteita yhä monimuotoisemmin.

## 6.2 Opinnäytetyön menetelmät

Opinnäytetyön aikana tapahtui paljon omatoimista perehtymistä Jumppahäntään liikuntavälineenä, kuten osallistumista taukoliikuntaohjeiden suunnitteluun ja tuottamiseen sekä ryhmäliikuntatuokioiden vetäminen Jumppahännällä, jotka opinnäytetyön aiheen rajauksen takia jäivät pois opinnäytetyön kirjallisesta versiosta. Muu toiminta kuitenkin syvensivät käsitystä liikuntavälineen toimivuudesta ja avasivat näkemystä välineen käytöstä. Muut työt opinnäytetyön ohella pohjautuivat myös teoriaan, kuten taukoliikuntaohjeet, jotka perustellusti suunnattiin ensisijaisesti näyttöpäätetyöntekijöille. (Hannula 2013.) Taukojumppien ohjaus Jumppahännällä toteutuivat fysioterapian koulutusohjelman harjoittelujakson aikana, jolloin kohderyhmänä oli pääosin istumatyötä tekevät työntekijät. Taukojumppia toteutettiin kaksi kertaa viikossa lähes koko kuuden viikon pituisen harjoittelujakson ajan ja tarkoituksena oli havainnoida, miten Jumppahännällä voi ohjata erikuntoisten ryhmätuokion, toimivatko suunnitellut harjoitteet välineellä, onko harjoitteita mahdollista soveltaa ja minkälaista palautetta välineestä annetaan? Toteutus ja saatu palaute Jumppahännästä perehdyttivät välineen käyttöön ja ohjasivat pohtimaan välineen käyttöä laaja-alaisesti.

Opinnäytetyön toiminnallisen osuuden ohella työ sisälsi paljon perehtymistä myös muihin tärkeäksi osoittautuviin aiheisiin, kuten päivätoimintaan, kestävänsä kehitykseen ja liikuntavälineen vaikutuksiin fyysisesti aktivoivana välineenä. Jumppahännän vaikuttaminen monilla osa-alueilla vaati tiedonkeruuta eri lähteistä hyödyntämällä eri menetelmiä. Tiedonkeruuseen sisältyi Sampolan päivätoimintakeskukseen tutustuminen, mikä avasi kuvaa päivätoiminnassa tapahtuvasta työstä ja ketkä päivätoimintaan ovat oikeutettuja. Tutustumisen aikana tutustuttiin päivätoiminnan tiloihin, esitettiin kysymyksiä Jumppahännästä ja sen roolista päivätoiminnassa sekä seurattiin työn alla olevien Jumppahäntien valmistamista. Jotta opinnäytetyön teoriaosuus päivätoiminnasta syventyisi, järjestettiin päivätoimintakeskuksen työntekijän haastatte-

lu. Haastattelulla haluttiin avata päivätoiminnan arkea ja käytäntöjä sekä käsittää syvemmin, mikä päivätoiminnan taustalla on tarkoituksena.

Kestävästä kehitykseen perehtyminen vaati lähdekritiikin huomioimista sen laajan materiaalimäärän takia. Kestävä kehitys on laaja-alaista ja tavoitteellista tulevaisuuden huomioimista. Jotta teoria saatettiin liittää liikuntaan ja liikuntavälineeseen, perehtyminen vaatii paljon tiedon soveltamista, käsittelemistä ja syvällistä ymmärtämistä. Tiedonkäsittely oli haastavaa liikunnan ja liikuntavälineen näkökulmasta. Myös ICF- luokituksen käyttö opinnäytetyössä toi omat haasteensa. Laaja kokonaisuus vaatii ajallisesti paljon aiheeseen paneutumista. Kun ICF-luokituksen käyttömahdollisuudet ja sen tarkoitus ymmärrettiin, Jumppahännän linkittäminen sen osaluoksi oli vaivatonta.

Opinnäytetyössä nostetaan esille oman ammatillisen näkökulman hyödyntäminen ja liikuntavälineen terveydellisten vaikutusten osoittaminen. Osoittaminen tapahtui vaikkeivimmin hyödyntäen liikuntasuosituksia. Ammatillinen kehittyminen opinnäytetyön ohella työsti Jumppahännän merkitystä eri-ikäisille ja lopulta nosti esiin Jumppahännän ominaisuuksien hyödyntämisen eri tavoin. Jokaiselle ikäluokalle nousi omat fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavat tekijänsä muita enemmän esille. Jokaiselle ikäluokalle nousi esiin omat fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavat tekijänsä muita enemmän.

### 6.3 Opinnäytetyöprosessin kehittyminen

Opinnäytetyöprosessi lähti liikkeelle innovatiivisesta ajatuksesta, Jumppahännästä. Tavoite oli kehittää liikuntavälineen käyttömahdollisuuksia ja tuottaa materiaalia välineellä tehtävistä harjoitteista. Jumppahännän soveltuvuus kaikenikäisille osoitettiin liikuntasuosituksien pohjalta. Opinnäytetyön edetessä teorian aihe-alueista osa korostui toisia enemmän. Jumppahännä linkittyi osaksi kestävästä kehitystä odotettua merkittävimmin ja teoriaa löytyi suunniteltua enemmän. Jumppahännän käyttö liikuntavälineenä, valmistus käsityönä sekä sen materiaali tukivat kestävästä kehitystä. Teoriaosuus kestävästä kehityksestä laajeni luontevasti opinnäytetyössä.

Jumppahännän soveltumisen osoittaminen kaikenikäisille oli opinnäytetyön laajimpia aihe-alueita. Teoriaa lähdettiin hakemaan liikuntasuosituksista. Teoriaan perehtymisen myötä, Jumppahännän eri ominaisuudet osoittautuivat hyödyllisiksi eri ikäluokille. Lasten keskuudessa Jumppahäntä välineenä tukee motorista kehitystä ja liittyy luonnollisesti lapsille tärkeisiin peleihin ja leikkeihin. Se kannustaa omaan luovaan ajatteluun ja toimii sekä ohjatuissa tuokioissa että spontaaneissa hetkissä. Nuorille Jumppahäntä tarjoaa sekä pelejä että leikkejä, mutta myös harjoitteita, joihin nuoret jo alkavat kiinnittämään enemmän huomiota. Välineellä kykenee harjoittelemaan sekä ryhmässä että yksin omien mieltymysten mukaan. Työikäisille merkittäväksi ominaisuudeksi korostui Jumppahännän helppokäyttöisyys. Se on kokonsa ansiosta helppo kuljettaa mukana ja säilyttää. Jumppahäntä soveltuu kaikenkuntoisille ja kaikenkokoisille liikkujille. Se koordinoi välineelle ominaisin tavoin oikeaan suoritustekniikkaan ja antaa harjoitteissa tarvittaessa myös vastusta. Ikäihmisille Jumppahäntä tarjoaa esteetöntä liikkumista. Sen käyttö ei tarvitse suurta tilaa ja jumppatuokiot voi suorittaa kodin rauhassa. Jumppahännällä tehtäviä harjoitteita voi suorittaa turvallisesti istuen tai seisten. Lisäksi sen punottu pinta tuntuu miellyttävältä kässissä ja siitä on helppo saada tukeva ote.

Pohtiessa Jumppahännän soveltuvuutta kaikenikäisille ja perehtyessä liikuntasuosituksiin heräsi yhä enemmän ajatuksia Jumppahännän sovellettavuudesta ja näin ollen toimintakyvyn tukemisesta. Jumppahännän käytön soveltaminen ja mahdollisuudet tukea toimintakykyä aloitti perehtymisen Jumppahännän yhteydestä ICF-luokitukseen. ICF-luokituksesta löytyi selvä yhteys sekä suoritukset ja osallistuminen osa-alueeseen että ympäristötekijöihin.

Opinnäytetyön toiminnalliseen osuuteen kuului harjoitteiden tuottaminen Jumppahännän nettisivuille. Harjoitteiden suunnittelusta ja tuottamisesta nettisivuille oli tarkoitus tuottaa eniten materiaalia opinnäytetyössä. Lopulta osa-alue osoittautui melko pieneksi osaksi opinnäytetyötä. Syynä oli osittain tiivis aikataulu, jonka takia harjoitteita saatiin nettisivuille vain muutama, mutta osittain myös muun teorian nouseminen merkittävämmäksi tuotteen kehittämisessä.

#### 6.4 Opinnäytetyöprosessin tulosten arviointi ja yhteys työelämään

Prosessi Jumppahännän kehittelystä toteutui tiiviin aikataulun asettamissa rajoissa. Haasteista huolimatta materiaalin tuottaminen tarvittavassa tahdissa sujui johdonmukaisesti. Jumppahännän esittely uutena liikuntavälineenä on onnistunut odotetusti. Taukoliikuntaohjeilla, nettisivuilla ja lehtiartikkeleilla Jumppahäntää on tuotu tietoisuuteen yhä enemmän. Sen kysyntä on kasvanut ja Jumppahännästä on kiinnostuttu sekä liikuntavälineenä yritysten ja yksilöiden keskuudessa että työllistävänä tuotteena päivätoimintakeskuksissa.

Toiminnallisen opinnäytetyön tuloksena tuotettu materiaali on suoraan työelämän hyödynnettävissä. Opinnäytetyön myötä tuotetta, Jumppahäntää, on kehitetty omaa ammatillista näkökulmaa hyödyntäen. Opinnäytetyö on kehittänyt lähdekritiikin käyttöä ja mahdollistanut laaja-alaisen pohdinnan liikuntavälineen sovellettavuudesta ja sen terveydellisistä tekijöistä. Työn on antanut tietoa liikunnan merkityksestä kestävässä kehityksessä ja opettanut hyödyntämään liikuntasuosituksia sekä ICF-luokitusta kehittäessä liikuntavälinettä. Jumppahännän tarkoitusta on perusteltu teoriaan pohjautuen ja todistettu sen ominaisuus huomioida liikkujan yksilölliset tarpeet.

#### 6.5 Kehittämisasihteita ja jatkoa

Jatkossa Jumppahännän tekeminen laajentuu varmasti useammalle paikkakunnalle. Sen tekeminen on jo laajentunut Sampolan päivätoimintakeskuksesta useammalle toimipisteelle ja sen tekotapaa on käyty esittelemässä myös muilla paikkakunnilla. Jumppahäntien kysyntä on kasvanut ja yhä useammille opetetaan sen tekotapaa. Haasteeksi Jumppahännälle osoittautuu päivätoiminnassa työn mielekkyyden säilyttäminen. Jumppahäntää tuotetaan jo useammassa päivätoimintakeskuksessa, mutta vaihtuvuus asiakkaisissa ei ole suurta. Kysynnän kasvaessa olisi Jumppahännän tekemistä opetettava myös muille, sillä ennen kaikkea päivätoiminnan tulee olla asiakaslähtöistä. Asiakkaat saavat itse vaikuttaa päivänsä kulkuun ja työn on säilyttävä mielekkäänä. Jatkuva Jumppahäntien tuottaminen voi päivästä toiseen menettää kiinnostavuuttaan. Vaikka päivätoiminnassa on paljon muutakin oheistoimintaa ja työntekoon sisältyy myös muiden tuotteiden tekemistä, tulisi muistaa huolehtia asiakkaiden

halukkuudesta tuotteentekoa kohtaan. Jumppahännän nettisivut ovat kehitysvaiheessa, joten luomalla kategoria, jossa selostetaan Jumppahäntien tekotapa oppivat muutkin sitä käsityönä tekemään.

Jumppahännän nettisivuilta löydettyjen harjoitteiden ohjeiden ymmärrettävyyttä voitaisiin jatkossa testata ja tehdä harjoitteiden ohjeista kuvallisia. Jumppahännän nettisivuille suunniteltiin lyhyen aikataulun vuoksi lyhyillä ohjeilla varustettuja harjoitteita. Ohjeiden ymmärrettävyyttä ei testattu, joten niiden toimivuutta ei ole varmistettu. Harjoitteiden ymmärrettävyyden selvittäminen ja mahdollinen ohjeiden muokkaus olisi jatkossa seuraava askel. Lisäksi, jotta liikuntaväline pysyisi mielenkiintoisena, on tärkeää suunnitella lisää ohjeita nettisivuille ja varmistaa, että sivuja tullaan päivittämään. Uusi liikuntaväline vaatii aina aluksi totuttelua, eikä sille välttämättä kykene käyttömahdollisuuksia soveltamaan itsenäisesti.

Jumppahännän nettisivujen tarkastelu eri-ikäluokkien liikuntasuosittelun näkökulmasta ja tukeutuen myös ICF-luokituksen teoriaan loivat vakuuttavan pohjan uudelle liikuntavälineelle. Lyhyet tiivistelmät hankitusta teoriasta voitaisiin liittää nettisivuille motivaatioksi fyysistä aktiivisuutta kohtaan. Liikkumattomuus voi johtua monesta syystä. Tieto liikuntasuosituksista voisi herättää pohdintaa omasta fyysisestä aktiivisuudesta ja mahdollisesti motivoida liikkumaan enemmän. Nettisivuille voitaisiin luoda myös oma kategoria kestävästä kehityksestä. Vaikka maininta matonkuteista, käsintehdyistä työstä ja lähituotannosta on mainittu Jumppahännän taukoliikuntaohjeissa ja sen nettisivuilla, sen merkitys voi olla monelle silti epäselvä. Osio, joka sisältää tietoa kestävästä kehityksestä, siihen vaikuttavista tekijöistä ja miten Jumppahäntä niihin liittyy, voisi avartaa käsitystä enemmän kestävästä kehityksestä ja sen tavoitteista. Vaikka yksi liikuntaväline ei välttämättä kuluttajakäyttäytymistä muuttaisikaan, voi se aloittaa pohdintaa omista valinnoista.

Jumppahännän nettisivuille voitaisiin suunnitella myös keskustelualue omista kokemuksista ja ideoista Jumppahännän käyttöä varten, jotta Jumppahännän kehittämiseen voitaisiin ottaa mahdollisimman monenlaisia näkökulmia huomioon. Olennaista olisi myös selvittää Jumppahännän hankkineiden keskuudesta; Onko Jumppahäntä ollut käytössä ja onko mielenkiinto välinettä kohtaan pysynyt yllä? Jos Jumppahännän käyttö on jäänyt vähemmälle tai päätynyt kokonaan, syiden selvittäminen kysei-



selle auttavat kehittämään Jumppahäntää jatkossa. Keskustelualue voi välineen kehittämisen ohella toimia myös motivaationa välineen käytölle. Kokemusten ja ideoiden jakaminen kannustavat muita liikkuja ja antavat ideoita välineen käytölle.

## LÄHTEET

- Aalto, R. 2006. Kuntoon kotona. Opas monipuoliseen harjoitteluun eri välineillä. Jyväskylä: Docendo Finland Oy.
- Aalto, R. Paunonen, M. Paanola T. 2009. Functional training. Toiminnallisempaa lihaskuntoharjoittelua. Jyväskylä: WSOY.
- American Association on Intellectual and Developmental Disabilities. 2013a. Viitattu 30.10.2013. <http://aaidd.org/about-aaidd>
- American Association on Intellectual and Developmental Disabilities. 2013b. Viitattu 30.10.2013. <http://aaidd.org/intellectual-disability/definition>
- Arvonen, S. 2006. Keppijumpasta kuntoa ja ryhtiä. Jyväskylä: WSOY.
- Euroopan komissio. 2008. Opas EU:n kestävän kehityksen strategiaan. Kestävä tulevaisuus käsissämme. Luxemburg: Euroopan yhteisöjen virallisten julkaisujen toimisto.
- Fogelholm, M., Paronen, O. & Miettinen, M. 2007. Liikunta – hyvinvointipoliittinen mahdollisuus. Suomalaisen terveystieteiden tutkimuskeskuksen tila ja kehittyminen 2006. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2007:1. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hannula, L. 2013. Jumphäntä – työkykyä edistävä taukoliikuntaväline. AMK-opinnäytetyö. Satakunnan ammattikorkeakoulu
- Heinonen, O. Kantomaa, M. Karvinen, J. Laakso, L. Lähdesmäki, L. Pekkarinen, H. Stigman, S. Sääkslahti, A. Tammelin, T. Vasankari, T. & Mäenpää, P. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille. Osa 1 Suositukset. Opetusministeriö & Nuori Suomi ry. Viitattu: 30.10.2013. [http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Koulu\\_PDF/080129Liikuntasuositus-kirja%28kevyt%29\\_08.pdf](http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Koulu_PDF/080129Liikuntasuositus-kirja%28kevyt%29_08.pdf)
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2006. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hirsjärvi, S. Remes, P. & Saravaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15., uud. p. Helsinki: Tammi.
- Karvonen, P. Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Jyväskylä. VK-Kustannus Oy.
- Kaski, M (toim.). Manninen, A. & Pihko, H. 2009. Kehitysvammaisuus. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Kehitysvammaisten Tukiliitto ry:n www-sivut. Tietoa kehitysvammasta. Mitä on kehitysvamma? Viitattu 30.10.2013. <http://www.kvtl.fi/fi/kehitysvamma->

- Käypä hoidon www-sivut. 2012. Liikunta. Viitattu: 30.10.2013.  
<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/naytaartikkeli/tunnus/hoi50075?>
- Laakso, L. Nupponen, H. Rimpelä, A. & Telama R. 2006. Suomalaisten nuorten liikunta-aktiivisuus–Katsaus nykytilaan, trendeihin ja ennusteisiin. Liikunta ja tiede 43. 1/06, 4-13.
- Laki vammaisuuden perusteella järjestettävistä palveluista ja tukitoimista. 3.4.1987/380. Viitattu 30.10.2013.  
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1987/19870380#P8b>.
- Numminen, P. 2000. Millainen merkitys liikunnalla on varhaislapsuudessa? Teoksessa Miettinen, M (toim.), Haasteena huomisen hyvinvointi – Miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II. Tutkimuskatsaus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124. Jyväskylä: PainoPorras OY.
- Oittinen, A. 2000. Miten liikunta ja urheilu näkyvät ympäristökeskustelussa? Teoksessa Miettinen, M (toim.), Haasteena huomisen hyvinvointi – Miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II. Tutkimuskatsaus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124. Jyväskylä: PainoPorras OY.
- Pietilä, A-M. 2010. Terveiden edistämisen lähtökohtia – katsaus kirjan ydinsisältöihin. Teoksessa A-M. Pietilä (toim.) Terveiden edistäminen. Teoriasta toimintaan. WSOYpro Oy, 10-14.
- Pöllänen, S. 2009 Käsityö lapsen ja nuoren kasvussa ja kehityksessä. Tekstiilopettaja-lehti 4. Viitattu 6.11.2013. <http://www.tekstiilopettajaliitto.fi/lehti/2009-04/kasityo-kasvussa-ja-kehityksessa.html>.
- Rinta, T. Lipponen, H. Lind, P. & Tamminen, K. 2008. Viikarit vauhdissa. Motorisia harjoitteita lapsille ja nuorille. Spurtti Oy & Suomen Liikunnan Ammattilaiset SLA ry.
- Satakunnan ammattikorkeakoulun www-sivut. 2013a. Viitattu 30.10.2013.  
<http://www.samk.fi/jumppahanta>.
- Satakunnan ammattikorkeakoulun www-sivut 2013b. Viitattu 21.11.2013.  
[http://www.samk.fi/jumppahanta/hanki\\_oma\\_jumppahanta](http://www.samk.fi/jumppahanta/hanki_oma_jumppahanta).
- Satakunnan ammattikorkeakoulun www-sivut. 2013c. Soteekki. Viitattu 30.10.2013.  
<http://www.samk.fi/soteekki>
- Sosiaali- ja terveysministeriö & Opetusministeriö 2004:6. Ikääntyneiden ihmisten ohjatun terveystoiminnan laatusuositukset. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2001. Komiteamietintö 2001:12. Terveystoiminnan edistämisen liikunnan kehittämistoimikunnan mietintö. Helsinki: Edita Publishing Oy.
- Suni, J. & Vuori I. 2010. Tuki- ja liikuntaterveyden hankkiminen ja säilyttäminen. Teoksessa Bäckmand, H. & Vuori, I. (toim.) Terve tuki- ja liikuntaelämä. Opas tule-sairauksien ehkäisyyn ja hoitoon. Helsinki: Yliopistopaino. Viitattu 6.11.2013.  
<http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/d1fa552c-8d7b-4450-92df-2b9605f85604>.

- Suomen sydänliitto ry:n www-sivut. Alle kouluikäisten lasten liikuntasuositus. Viitattu 30.10.2013. <http://www.sydanliitto.fi/alle-kouluikaisten-liikuntasuositus>.
- Vainio, A. 2009. Rentoutuminen. Kivun hallinta. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 6.11.2013. [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=kha00088](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=kha00088).
- Valla, K. Tuominen, P. Ruuskanen-Himma, E. Soisalo, S. & Vuoristo, M. 2004. Liiku ja nauti. Kotilääkäri. Kunto-opas. Keuruu: Otava.
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Kustannusosakeyhtiö Tammi: Helsinki.
- Vuolle, P. 2000. Liikunnan merkitys rakentuu elämänkaarella. Teoksessa Miettinen, M (toim.), Haasteena huomisen hyvinvointi – Miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II. Tutkimuskatsaus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124. Jyväskylä: PainoPorras OY.
- Vuori, I. 2005. Liikunta. Suomalaisten terveys. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 30.10.2013. [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=suo00014](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=suo00014).
- World Health Organization. 2009. ICF. Toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälinen luokitus. Stakes. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.
- World Health Organization. 2001. ICF. International classification of functioning, disability and health. Geneva.

HAASTATTELUN KYSYMYKSET

1. MIKÄ ON AMMATTINNE JA TOIMENKUVANNE?
2. MIKÄ ON SAMPOLAN PÄIVÄTOIMINTAKESKUS?
3. MITÄ PÄIVÄTOIMINNALLA TARKOITETAAN?
4. MIKSI PÄIVÄTOIMINTAA JÄRJESTETÄÄN?
5. MILLAISTA ON ARKI SAMPOLAN PÄIVÄTOIMINTAKESKUKSESSA?
6. MIKÄ ON JUMPPAHÄNTÄ?
7. MITEN AJATUS JUMPPAHÄNNÄSTÄ LÄHTI LIIKKEELLE?
8. MITEN PÄIVÄTOIMINTA JA JUMPPAHÄNTÄ LIITTYVÄT TOISIINSA?
9. MITEN PÄÄDYITTE LIITTÄMÄÄN JUMPPAHÄNNÄN TOIMINTAANNE?
10. MITÄ MIELTÄ ASIAKKAANNE OVAT JUMPPAHÄNNÄSTÄ?
11. MITEN JUMPPAHÄNTÄPROSESSI ON EDENNYT?
12. MIKÄ JUMPPAHÄNNÄN TILANNE ON NYT?
13. AIOTTEKO JATKOSSA PITÄÄ JUMPPAHÄNTÄÄ OSANA PÄIVÄTOIMINTAANNE

# JUMPPAHÄNTÄ: KOIRAN VETOLELUSTA KUNTOILUVÄLINEEKSI

TEKSTI TEXT: Hanna Valtokivi KUVAT PHOTOS: Harri Joensuu

**Kumisen jumppanauhan katkeaminen syytti ohjaaja Hanna-Liisa Niemen päässä lampun, joka johti jumppahännän keksimiseen. Sitä ennen tarvittiin kuitenkin koiran vetolelu, jolla ei ollut kysyntää, sekä Mervi Aaltonen, joka oli kyseisen lelun punomistekniikan taitaja.**

Porin Sampolan päivätoimintakeskuksessa työskentelevä ja SAMKissa sosionomin tutkintoa suorittava Hanna-Liisa antoi uudenlaisen jumppanauhan testattavaksi Kati Karinharjulle, joka vetää toimintakeskuksessa jumppatunteja. Toimintakyvyn tukemisen lehtorina Kati huomasi heti keksinnön mahdollisuudet ja otti sen välittömästi omaan ohjelmistoonsa. Jumppahäntä punoutuu erinomaisesti SAMKin tavoitteisiin: tuote edistää hyvinvointia, tukee kestävän kehityksen periaatteita ja mikä parasta, se valmistetaan alueyhteistyönä!

Nyt jumppahäntää lanseerataan jumppatuotteeksi, joka tulee käyttöohjeineen kaiken kansan saataville. Sitä käytetään jo nyt toimintavälineenä työhyvinvointiin ja kuntoutukseen liittyvissä aktiviteeteissa. Muun muassa Skanskan rakennusmicheit ovat kesän ajan jumpanneet hännän kanssa lähes viikoittain.

Jumppahäntää hyödynnetään myös fysioterapian opinnoissa. Tällä hetkellä fysioterapian opiskelijat Noora Hannula ja Noora Tommila tekevät siitä toiminnallista, jumppaohjeisiin painottuvaa opinnäytetyötään. Ennen pitkää jumppahäntävideot, liikepankki ja pelikehittelyt ovat kaikkien nähtävillä tuotteen omilla nettisivuilla sekä muun muassa You Tubessa.

## Yhteistyötä SAMKin kanssa

SAMK tilaa jumppahännät Sampolan päivätoimintakeskuksesta, jossa häntien päätekijä on Mervi Aaltonen. Kun vetolelusta alkanut tuotanto lasketaan mukaan, Mervi on tehnyt jo satoja kappaleita. Aiemmasta poiketen valmistuvat tuotteet ovat nyt määrätyn pituisia ja niissä näkyy SAMKin turkooi tunnusväri.

Mervi Aaltonen kertoo, että työ on mukavaa, mutta tarkkaa. Näpeissä pitää olla juuri oikea ote. Liian löysää tai tiukkaa ei saa tulla. Mervi pitää monet eri langanpäät järjestyksessä niin näppärästi, että sivusta katsojaa ihmetyttää.

– Olen käsityöihminen, Mervi hymyilee.  
– Kaikenlaiset käsityöt innostavat ja pidän vaihtelusta. Kutominen ja poppanat kiinnostavat erityisesti.

Mervi käy päivätoimintakeskuksessa säännöllisesti ja haaveilee suurempien töiden kuten ponchojen valmistamisesta.

Hanna-Liisa Niemi kertoo, että suuritöisiä käsitöitä valmistetaan harvemmin, koska työt menevät myyntiin ja -materiaalikulut pitää saada talolle takaisin. Picinmuotoiset tuotteet menevät paremmin kaupaksi.

– Pidämme myyjäisiä muutaman kerran vuodessa. Lisäksi tuotteita saa ostaa täältä myymälästämmme.

Mervi Aaltonen on myös itse kokeillut jumppa jumppahännällä.

– Tekee hyvää lihaksille ja poistaa särkyä ja kolotusta, Mervi todistaa.

Sampolan päivätoimintakeskus järjestää päivätoimintaa kehitysvammaisille ja oppimisvaikeuksista kärsiville. Toiminta räätälöidään kunkin asiakkaan omien valmiuksien pohjalta. Sampolassa toimii kutomo, puutyöryhmä, luovan toiminnan ryhmä, kaksi kädentaitoryhmää sekä virikkeellinen hoitoryhmä. Kädentaitojen harjoittaminen on tärkeää olemassa olevien taitojen ylläpitämiseksi ja uusien asioiden oppimiseksi.

## GYMTAIL: A DOG'S PULL TOY BECAME A FITNESS TOOL

Hanna-Liisa Niemi invented a new kind of an exercise tool by accident, in a manner of speaking. She works as an instructor at the Sampola Day Activities Centre and pursues studies in Social Services at SAMK. Her idea was to combine a rubber gym band and a dog's pull toy, which both had already earlier been produced at the Day Activities Centre. Hanna-Liisa gave a gym band of a new kind for testing purposes to Kati Karinharju, Senior Lecturer in social and health care, who became enthusiastic about it. The product was named Gymtail and it promotes perfectly SAMKS' ideology: it increases well being, supports the idea of sustainable development and is locally handmade. SAMK intends to launch it, with instructions, as a gym product to the general public. The Gymtails are produced at the Sampola Day Activities Centre.



- 1 Sampolan päivätoimintakeskus valmistaa SAMKille jumppahäntä opetus- ja asiakaskäyttöön. Ohjaaja Hanna-Liisa Niemi ja tekijä Mervi Aaltonen esittelevät yhteistyön tuloksia.
- 2 Punonta on tarkkuutta vaativaa työtä.
- 3 Työ etenee järjestelmällisesti.
- 4 Jumppahäntä on myös Skanskan rakasmiesten suosiossa. Aamuvetreytys sujuu reippaaseen tahtiin Kati Karinharjun vetämänä.





Satakunnassa kehiteltiin jumppahäntä

# Taukojumppa elvyttää monin välinein

STT, Pori  
SOILA OJANEN

Taukojumppa vetreyttää lihaksia ja mieltä, mutta säännöllinen taukojumppa on ihmeen vaikeaa. Erityisen tärkeää jumppa olisi yksipuolisesti kuormittavissa ja pitkään paikallaan oloa vaativissa töissä.

Moni istuu nytkin näytön ääressä. Milloin pidit tauon ja jumppasit?

Satakunnan ammattikorkeakoulun lehtori **Kati Karinharju** vinkkaa, että välineenä voi käyttää myös arkisia esineitä: kaulahuivia, kaulinta, kaukosäädintä tai kirjaa.

–Ja ilmankin pärjää. Tärkeintä ovat laajat, dynaamiset ja venyttävät liikkeet, jotka vil-

kastuttavat lihasten verenkiertoa ja huoltavat samalla kehoa, Karinharju kuvaa.

## Välineuutuksia sattumankin kautta

Innostavia välineuutuksia saattaa syntyä ihan sattumalta.

Tutun kuminauhan rispaantumisen mietitytti liikunta-alan ammattilaisia, vaikka juuri nauhan joustavuus tekee jumpasta miellyttävää.

Porissa Sampolan päivätoimintakeskuksen ohjaaja **Hanna-Liisa Niemi** oivalsi, että alun perin avaimenperien ja koiran vetolelujen materiaalina käytetyn punoksen voi jalostaa jumppavälineeksi.



Lehtikuva/ Soila Ojanen

Sampolan päivätoimintakeskuksessa Porissa jumppahäntä on jätetty käyttöön.

Syntyi jumppahäntä, jonka ympärille Satakunnan ammattikorkeakoulussa kehiteltiin

liikuntapaketti.

Nyt koululta saa tilata häntiä ja ohjaustuokioita, jossa

liikkeet tehdään jumppahännällä.

–Tuokioissa saa usein palautetta. Ihmiset kiittävät nopeasti tulevaa hyvinolontunnetta. Jumpan unohtumista omista rutiineista harmitellaan, Kati Karinharju kertoo.

## Liikettä kaikkiin päivittäisiin toimiin

Jumppahännästä on tullut niin suosittu, että niitä tilataan enemmän kuin päivätoimintakeskuksen käsityöläiset pystyvät tekemään.

–Tulevaisuudessa tarjoamme jumppaohjausta esimerkiksi vanhainkoteihin, jossa voidaan tehdä ensin oma jumppahäntä ja sitten jumpataan ohjaajan tai

## ts.fi

### Harrastatko taukojumppaa?

Vastaa päivän kysymykseen verkkolehdestä kello 18:aan mennessä. Vastausten jakauma verkkolehdestä tänä iltana ja Mielpide-sivulla huomenna.  
[www.ts.fi](http://www.ts.fi)

dvd:n neuvoin, Karinharju kaa-vailee.

Hän kehottaa liittämään liikettä päivittäisiin toimiin: kahvin tippumisen odotteluun, työko-noon käynnistymisen odottami- seen, tulostimelta monisteiden hakuun ja illan tv-hetkeen.

Näin jumppa hiipii huomaamatta rutiiniksi arkeen.