

# Mielikuvamatkaharjoittelua istuen

Liikkeiden lähtöasennossa istutaan tukevalla tuolilla ryhdikkäästi jalat lattialla. Toista liikkeit noin 10-20 kertaa.



## 1. Soutu

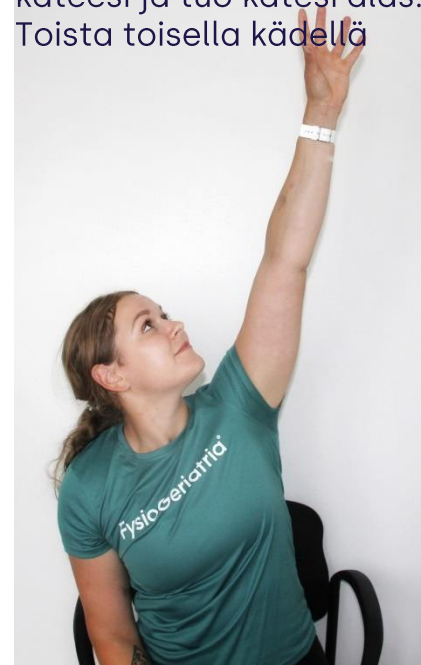
Kuvittele käsiisi aivot. Aloita soutu kallistamalla vartaloasi eteenpäin ja kurottamalla käsiäsi mahdollisimman pitkälle.

Tee soutuvedo viemällä kätesi kohti rintakehäsi alaosaa. Ojenna samalla selkäsi, vie kyynärpääsi pitkälle taan ja vedä lapaluita tiukasti yhteen.

Jatka uuteen vetoon.

## 2. Omenoiden poimiminen

Kurota toisella kädellä korkealle kohti kattoa. Seuraa katseella kätesi liikettä. Kuvittele, että poimit yläilmoista omenan. Ota se käteesi ja tuo kätesi alas. Toista toisella kädellä



## 3. Marjojen poimiminen

Kurota vartaloasi eteenpäin ja ojenna toista kättäsi kohti lattiaa. Kuvittele, että poimit käteesi marjoja.

Huomioi, että kurkotat eteen vain sen verran, kuin on turvallista! Sinun ei tarvitse yltää aivan lattiaan saakka.

# Mielikuvamatkaharjoittelua istuen

## 4. Hiusten kampaaminen

Nosta kätesi pääläellesi ja kuvittele, että kädessäsi on harja. Vedä harjaa kohti takaraivoasi ikään kuin harjaisit hiuksiasi. Toista molemmilla



## 5. Seisomaannousu

Kuvittele, että sinun täytyy nousta ylös asioille. Ota tarvittaessa tukea apuvälineestä tai kalusteista ja nouse seisomaan. Ojenna vartalosi täysin suoraksi. Älä kuitenkaan jatka matkaasi, vaan istuudu takaisin tuolille hallitusti työntämällä lantiota taaksepäin.



# Istuen tehtävät perusharjoitteet

## 1. Vartalon kierrot

Risti kädet rintakehällesi ja koita kääntää ylävartaloasi ja päätäsi mahdollisimman pitkälle vasemmalle.

Pyri pitämään asento hetken aikaa. Käännä ylävartaloasi sitten oikealle.



## 2. Selän eteentaivutus

Istu penkin perällä ja pidä jalkojasi lattialla leveässä asennossa. Kurkota rauhallisesti kohti lattiaa jalkojesi välissä, mutta kurkota vain sen verran kuin sinusta tuntuu turvalliselle! Voit ottaa tukea jaloistasi.

Pyri pyöristämään selkääsi mahdollisimman tasaisesti. Henaita sisään ja ulos. Nouse

Liikkeiden lähtöasennossa istutaan tukevalla tuolilla ryhdikkäästi jalat lattialla. Toista liikkeet noin 10-20 kertaa.

## 3. Kädet ylös vuorotaitia

Nosta vuorotellen kätesi kohti kattoa. Tee liike niin isolla liikeradalla kuin pystyt.



# Istuen tehtävät perusharjoitteet

## 4. Polvien nostot

Nosta polvia vuorotahtia mahdollisimman korkealle ikään kuin marssisit paikoillaan.



## 5. Seisomaannousut

Nouse ylös tuolista. Saat ottaa ylös noustessa tukea esimerkiksi reisistäsi, apuvälineestä tai esimerkiksi tuolin käsinojista. Jos nouseminen on helppoa, pidä kätesi rintakehäsi päälle ristittyinä.

Ojenna seisoma-asennossa lantiosi, polvesi ja selkäsi täysin suoraksi. Istuudu jarruttaen alas.



# Alaraajojen jumppaa istuen ja seisten

## 1. Polvien ojennukset

Istu jalat koukussa. Vedä toisen jalan nilkkaa koukkuun ja ojenna saman jalan polvi suoraksi. Pidä ojennus 5 sekunnin ajan koko ajan reisilihasta jännittäen. Palaa



## 2. Seisomaannousut

Nouse ylös tuolista. Saat ottaa ylös noustessa tukea esimerkiksi reisistäsi, apuvälineestä tai tuolin käsinojista. Jos nouseminen on helppoa, pidä kätesi rintakehäsi päälle ristittyinä.

Ojenna seisoma-asennossa lantiosi, polvesi ja selkäsi täysin suoraksi. Istuudu jarruttaen alas.



Varmista, että sinulla on harjoitellessasi liukumattomat jalkineet jalassa.

Tee seisten tehtävät harjoitukset tuen läheisyydessä ja ota tuesta kiinni tarpeen mukaan. Tukena voi toimia esimerkiksi tuolin selkänoja. Toista liikkeitä 10-20 kertaa

# Alaraajojen jumppaa istuen ja seisten

## 3. Potkut sivulle

Seiso ja ota tarvittaessa tukea. Vie toista jalkaasi kantapäädellä pitkälle sivulle. Pidä koko ajan vartalosi suorana. Palauta lähtöasentoon ja toista toisella jalalla.



## 4. Varpuille nousu

Seuraavaksi nouse hallitusti varpaillesi pohjelihastesi avulla.

Pidä asento hetken aikaa. Laskeudu hallitusti alas.



## 5. Polven nostot

Viimeiseksi nostele polvia vuorotahtia korkealle ylös ikään kuin marssisit paikoillasi.



# Aivojumppaa

## 1. Sormien nyrkistys ja avaus vuorokäsin

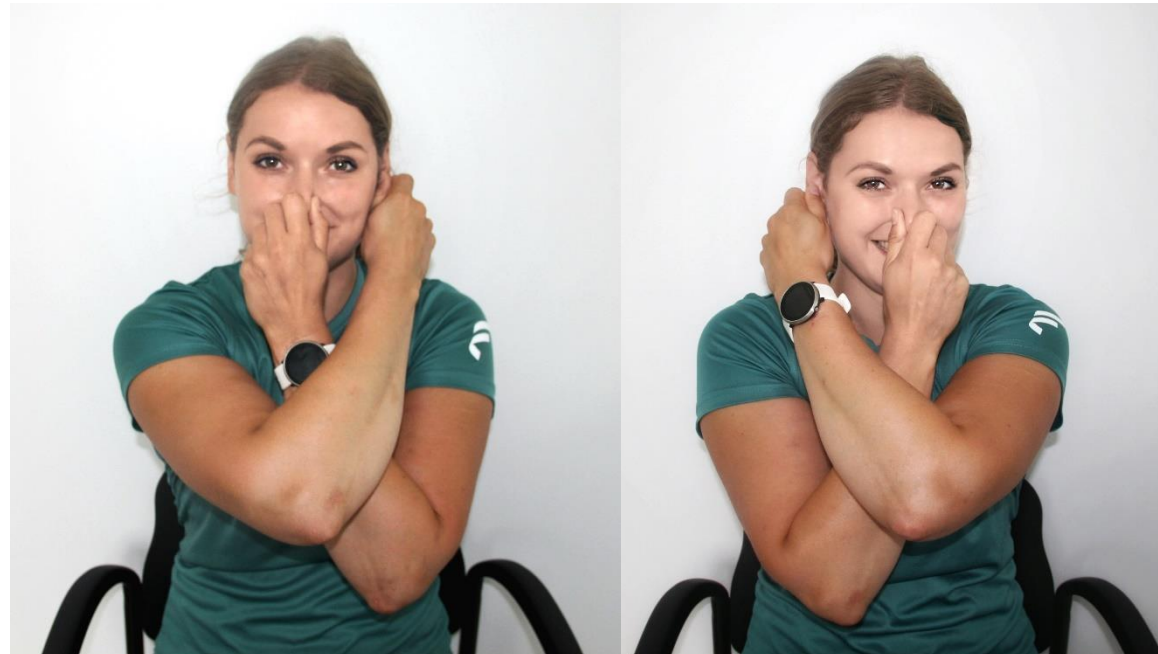
Avaa toisen käden sormesi ja nyrkistä toinen kätesi. Vaihda käsien asentoa samanaikaisesti siten, että aina samaan aikaan toinen



## 2. Toinen käsi nenälle, toinen käsi korvalle

Ota oikealla kädellä kiinni vasemmasta korvastasi ja vasemmallä kädellä kiinni nenästäsi.

Yritä vaihtaa käsiesi asentoa mahdollisimman nopeasti niin, että vasen kätesi olisi oikealla korvallasi ja oikea kätesi nenälläsi.



Liikkeet tehdään istuen.

Harjoituksia voi vaikeuttaa esimerkiksi siten, että laskee toistoja takaperin tai luettelee harjoitusta tehdessä kuukausien tai viikonpäivien nimiä.

Toista jokaista liikettä 10-20 kertaa.

# Aivojumppaa

## 3. Sormien pinsettiote

Kosketa peukalolla kaikkia muita sormenpäitä vuorotellen. Voit tehdä liikkeen yhdellä kädellä kerrallaan tai molemmilla käsillä yhtä aikaa.



## 4. Kämmeninen kääntely

Laske kätesi pöydän päälle tai reisillesi. Käännä toisen käden rystynen ylöspäin, toisen käden rystynen alaspäin.

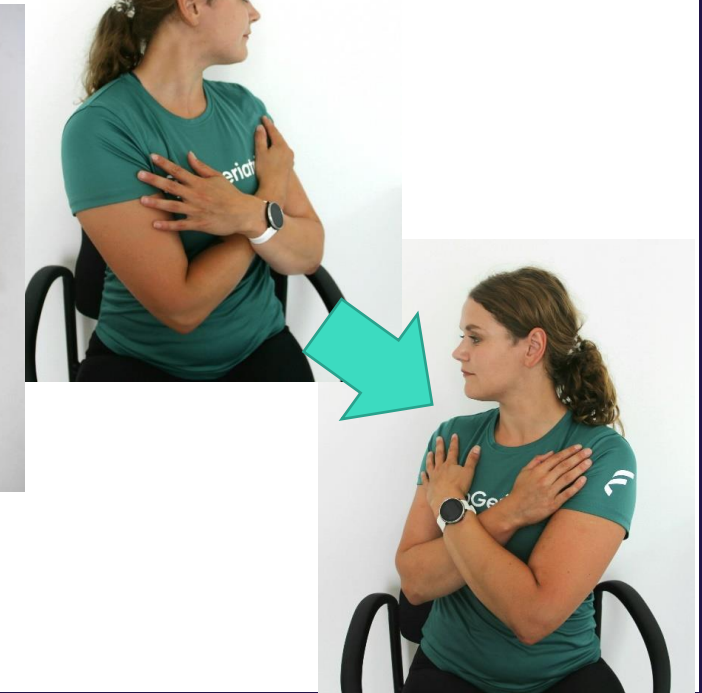
Koita kääntää käsiäsi yhtä aikaa siten, että kämmenet pysyisivät aina eri päin.



## 5. Vartalonkierto

Lähde kääntämään ylävartaloasi rauhallisesti ja mahdollisimman rennosti puolelta toiselle. Pää kääntyy liikkeen mukana.

Toista liikettä sen aikaa, kun se tuntuu mukavalta. Voit ristiä kätesi rinnallesi tai roikottaa niitä rennosti vartaloasi sivuilla







## Ovatko liikkeet liian haastavia?

- ❖ Tee seisomaannousut korkeammalta tuolilta ja avusta nousua enemmän käsilläsi. Muista siirtää painoa eteen jalkojesi päälle!
- ❖ Tee liikkeet pienemmällä liikeradalla
- ❖ Tee toistoja vähemmän
- ❖ Tee harjoituksia ensin harvemmin ja lisää toistoja ja harjoituskertoa pikku hiljaa



## Vai tarvitsetko haastetta?

- ❖ Tee seisomaannousut matalammalta tuolilta ja avusta nousuissa käsilläsi mahdollisimman vähän
- ❖ Tee liikkeet mahdollisimman isolla, mutta turvallisella liikeradalla
- ❖ Tee enemmän toistoja tai toista harjoitukset useammin
- ❖ Ota harjoitukseen mukaan kevyt paino

## Huomioi!

- ❖ Tarkkaile, miten kehosi reagoi harjoitteluun ja pidä tarpeen tullen lepopäiviä
- ❖ Pieni lihastuntemus harjoittelun jälkeen on normaalia.
- ❖ Muista aina turvallisuus! Varmista harjoittellessasi, että...
  - Jalkineesi eivät liu'u
  - Apuvälineesi on lukittuna, jos käytät sitä tukenasi
  - Tuoli, jota käytät harjoitellessasi, on esimerkiksi seinää vasten, jolloin se ei voi liikkua kesken harjoittelun

