

# IKÄÄNTYNEIDEN CHEERLEADING

---

Helsinki Athletics Cheerleaders ja Laurean  
fysioterapiaopiskelijat Jaakko Antikainen, Klaus Hurskainen,  
Johanna Tunttunen, Markus Kuusela ja Heikki Penttilä

# YLEISTÄ

---

- Lihasmassa on 50-vuotiaalla pienentynyt 10 %, 70-vuotiaalla jo 40 %
- Paino lisääntyy iän myötä aiempaa helpommin
- Luuston massa saattaa pienentyä jo 40 ikävuodesta alkaen
- Tapaturmavaara kasvaa, koska tasapaino heikkenee. Kaatumisriski kasvaa ja reaktionopeus hidastuu.

# HARJOITTELUN TAVOITTEET

---

- Vähentää ja hidastaa vanhenemisen väistämättä tuomia muutoksia
- Pitää yllä tasapainotaitoa ja ehkäistä kaatumisia
- Edistää terveyttä ja toimintakykyä
- Vähentää tai jopa estää monista sairauksista johtuvaa vanhenemista
- Hidastaa lihasvoiman vähenemistä/lihaskatoa
- Pitää yllä lihasvoimaa ja kestävyyttä
- Lisätä hapenkulutusta eritoten kestävyysharjoittelulla, eli edistää hengitys- ja verenkiertoelimistösi aerobista kuntoa
- Pitää yllä liikkuvuutta, notkeutta ja myös nivelten hyvinvointia
- Pitää yllä luuston vahvuutta kuormittamalla luustoa
- Saada hyvä mieli - yksin tai yhdessä liikkuen

# KOKEMUKSIA

---

- Ohjattu cheerleadingia 4 eri ryhmälle, joilla vaihteleva toimintakyky
- Ensin käytiin kaikki liikkeet läpi ja sen jälkeen keksittiin jokaiselle ryhmälle oma huuto, johon liikkeet voitiin yhdistää.
- Kaikki ryhmät pitivät liikkeistä ja ne olivat kuulemma kivaa vaihtelua normaalille tuoli jumpalle.
- Luustoryhmän kanssa tehtiin kaikki liikkeet seisten musiikin tahtiin.

# ALA-V

---

- Lonkkien koukistus selkäsuorana.
- Kädet osoittavat suorana alaviistoon.
- Haastaa tasapainoa ja hyvä liikesuunta seisomaan nousua ja pukeutumista ajatellen.
- Ryhdikäs ojennus luo isometristä lihastyötä keski- ja ylävartaloon.



# YLÄ-V

---

- Selkä irti selkänojasta ja ryhdikäs istuma asento, kädet ojennettuna yläviistoon.
- Liikesuunta on hyvä lisäämään liikkuvuutta rintarankaan, olkaniveleen ja koko ylävartaloon.
- Ryhdikäs ja räjähtävä ojennus.
- Ojennusta voi pitkittää ja liittää siihen kyljen venytyksen tai pienen kierto liikkeen.



# LIBERTY

---

- Ylä-V lisänä toisen jalan nosto alustasta
- Haastaa tasapainoa
- Pyritään pitämään selkä irti selkännojasta.
- Jalan ei tarvitse nousta korkealle.



# STRETCH

---

- Käsi tuo polvea kohti rintaa.  
Vastakkainen käsi on ojennettuna ylös.
- Vaikeuttaa voi lisätä ojentamalla toisen jalan suoraksi eteen.
- Voi tukeutua selkänöjaan.
- Tässä liikkeessä on hyvä varmistaa, että tuolit ovat tarpeeksi tukevat, jotta painonsiirto onnistuu turvallisesti.





# X-HYPPY

---

- Aloitus asento ylä-V, josta kädet tuodaan rinnalle. Rinnalta kädet ja jalat ojennetaan räjähtävästi sivuille muodostaen X-asennon tuolilla istuen.
- Hyvä liikesarja, joka haastaa kognitiota ja usean liikkeen yhdistämistä.
- Tässäkin liikkeessä on hyvä varmistaa tuolien turvallisuus.



# VAAKA

---

- Kädet ojennettuna sivulle, toinen jalka edessä ja toinen vähän takana, kallistetaan ylävartaloa eteenpäin.
- Vaativa liike, joka vaatii paljon vartalonhallintaa, jos halutaan päästä mahdollisimman vaakasuoraan asentoon.
- Voi tehdä tuolista riippuen joko eteenpäin istuvassa asennossa tai sivuttain istuvassa.
- Tuolin turvallisuus!



# NOSTOT

---

- Harjoiteltiin ryhmien kanssa myös tuolilta nousemista tukeutuen pariin.
- Tähän liitettiin myös ojennus asento seisten. (Liberty)
- Nousimme tuolit vierekkäin ja tuolit vastakkain toisen käsiin tukeutuen.
- Suurimalla osalla tämä luonnistui hyvin, mutta palvelutalossa tuolien kanssa säätäminen voi olla vaikeaa jumppaajien toimintakyky huomioon ottaen.
- Tuolilta nouseminen on erittäin tärkeää toimintakyvyn ylläpitämisen kannalta.
- Seisoma asento ja asennossa tehtävät liikkeet

# POHDINTAA

---

- Pilotointi osoitti, että alun pienestä ennakkoluulosta huolimatta kaikki innostuivat konseptista ja se oli menestys jokaisella ryhmällä.
- Kaikilla ryhmäläisillä on hyvä kognitio ja monimutkaistenkin liikkeiden ohjaaminen onnistuu yhdeltä henkilöltä hyvin visuaalisesti ja sanallisesti.
- Palvelutalossa voi kuitenkin joutua ohjaamaan asiakkaita ihan kädestä pitäen huonontuneen näön, kuulon, ymmärryksen yms. takia.
- Liikkeitä voi varioida helposti.
- Ryhmähengen kasvattaminen yhteisillä huudoilla ja nostoilla on erinomainen idea palvelutaloympäristöön.

# LÄHTEET

---

- UKK-instituutti. Tietoa ikääntyneiden liikunnasta.  
[https://www.ukkinstituutti.fi/tietoa\\_terveysliikunnasta/liikku  
maan/aloittajan\\_liikuntaopas/ikaantyminen\\_ja\\_liikunta](https://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikku<br/>maan/aloittajan_liikuntaopas/ikaantyminen_ja_liikunta)
- Käypähoito. Liikuntasuositus 65-vuotta täyttäneille.  
<https://www.kaypahoito.fi/nix01179>