



Aivojumppaliikkeitä

Puhelinohjaukseen soveltuvat aivojumppa liikkeiden ohjeet on poimittu vahvike.fi aineistopankista, Fysiogeriatrian kuvallisista ohjeista ja ja Fysiopoliksen videolta.

1. Nosta kädet eteesi vaakatasoon, niin että kämmenet ovat vastakkain ja sormet ristissä. Piirrä esineellä laajaa makaavaa kahdeksikkoa muutaman kerran. Vaihda suuntaa. Voit seurata esinettä katseella, mutta pidä pää paikoillaan.
2. Puserra kädet nyrkkiin ja aukaise sormet haralleen. Luettele samassa rytmissä ääneen kuukaudet ensin oikeassa järjestyksessä ja sitten takaperin.
3. Laita kädet ristiin ja aukaise vuorotellen toisen kätesi sormet haralleen irrottamatta käsiä toisistaan.
4. Laita kätesi vastakkain, niin, että vain sormenpäät koskettavat toisiaan. Pyöritä samalla peukaloita ensin myötä- ja sitten vastapäivään. Sitten sama etusormilla jne., kunnes kaikki sormet on käyty läpi. Muiden sormien sormenpäät ovat koko ajan kiinni toisissaan.
5. Laita kädet eteesi kämmenet alaspäin, käänne sitten kämmenreunat alaspäin ja laita sitten kädet nyrkkiin. Toista ensin rauhallisesti ja sitten nopeasti.
6. Vie oikea kyynärpää ja vasen polvi yhteen kehon edessä ja päinvastoin. Nosta polvea kohti kyynärpäätä. Jatka 10 kertaa tai niin kauan kuin tuntuu hyvältä.
7. Silitä vasemmalla kädelläsi rauhallisesti pitkin vasenta reittäsi edestakaisin. Taputa samalla oikealla kädelläsi tasaisesti oikean reiden pintaa.



8. Taputa vasemmalla kädellä tasaisesti päätäsi. Aloita samalla pyörittämään oikealla kädelläsi vatsasi edessä vastapäivään. Vaihda käsiä ja suuntaa.
9. Ota vasemmalla kädelläsi kiinni nenästäsi ja oikealla kädellä kiinni vasemmasta korvastasi ja sitten päinvastoin, jatka liikettä suuntia vaihtaen.

Aivojumppa

Toista kaikki liikkeet 10 kertaa.

Laita sormet auki ja nyrkkiin vuorotellen.



Pidä toinen käsi auki ja laita toinen käsi nyrkkiin vuorotellen.



Kosketa pinsettiotteella peukalolla muita sormia vuorotellen.



FysioGeriatría®

www.fysiogeriatria.fi

www.vahvike.fi

Pidä kämmenet polvilla ja jalat yhdessä. Käännä kämmenet auki ja avaa jalat.



Laita vasen käsi oikealle olkapäälle ja oikea käsi vasemmalle polvelle. Vaihda vasen käsi oikealle polvelle ja oikea käsi vasemmalle olkapäälle.



FysioGeriatría®

www.fysiogeriatria.fi

www.vahvike.fi