

# Istumajumppa I

ohjeet: Liisa Hänninen

kuvissa: Kaija Annala • kuvaaja: Suvi Lukkari



## 1. Nenäliinan kurkotus ja takataskuun



- Kurkota oikealla kädellä selän takaa hyllyltä nenäliina.
  - Vie se oikealla kädellä vasempaan takataskuun.
- Tee viisi kertaa.
  - Toista sama vasemmalla kädellä viisi kertaa.

- Istu tuolin reunalla selkä suorana. Molemmat jalkapohjat koskettavat lattiaan.
- Tee liikkeet oman hengityksesi rytmissä tai laulun mukaan.

## 2. Kantapäällä kosketus lattiaan edessä



- Kosketa vuorotellen oikealla ja vasemmalla kantapäällä lattiaa edessäsi.
- Tuo jalka toisen vierelle polvea ylös nostuen.

*”Jos sais kerran reissullansa nättiä tyttöä/  
komiaa poikaa halata,  
oishan se paljon mukavampaa reissulta kotia palata.”*

## 3. Taivutukset taakse ja eteen



- Nouse seisomaan ja aseta kämmenesi alaselkää vasten tai ota tuesta kiinni. Työnnä rauhallisesti lantiota eteen ja paina leuka kohti rintaa.
  - Istu tuolille ja lähde taivuttamaan vartaloa eteen alas, anna käsien liukua jalkoja pitkin alas kohti lattiaa, pääkin painuu alas.
- Tee a) + kertaa
  - b) rauhallisesti 5–10 kertaa.

## 4. Keinunta pakaralta toiselle

*”Heilu keinuni korkealle, nythän  
on juhannusilta.  
Mesimarja paistaa ja tuomi tuok-  
suu ja kuulas on taivahan silta.  
Heilu keinuni korkealle, linnut ne  
laulavat häitä.  
Minä olen nuori kuin päivän kuk-  
ka, en muistele suruja näitä.”*



## 5. Taivutukset sivuille

Istu lähellä tuolin reunaa. Liu’uta käsi tuolin etummaista jalkaa pitkin mahdollisimman alas. Anna pään painua mukaan. Sama toiselle puolelle.

Tee molemmille puolille 3–4 kertaa.



## 6. Käsillä taputtelut

- oikea jalka • vasen jalka • alaselkä • vatsan alue • rintakehä • oikea hartia ja käsivarsi vasemmalla kädellä
- vasen hartia ja käsivarsi oikealla kädellä • niska ja pään alue • kasvat ja kaula kevyesti sormilla painellen

# Istumajumppa 2

ohjeet: Liisa Hänninen  
kuvissa: Juhani Vainio • kuvaaja: Suvi Lukkari

- Istu selkä suorana, jalat tukevasti jalkatuilla tai lattialla.
- Tee liikkeet oman hengityksesi rytmissä tai laulun mukaan.



## 1. Juoksukädet

Heilauta kyynärpäistä koukistettuja käsiä vuorotellen eteen ja taakse kuten juoksussa.

*”Kalliolle, kukkulalle rakennan minä majani. Tule tule tyttö/poika nuori jakamaan se mun kanssani.”*

Mikäli mahdollista, voit ottaa myös polvennostot mukaan liikkeeseen seuraavan säkeistön aikana.

*”Jollen minä sua saa, niin lähden täältä kauas pois, muille maille vierahille, joilt’ en koskaan palaja pois.”*



## 4. Selän venytys

Pyöristä selkää ja vie oikea kyynärpää kohti vasenta polvea. Ojenna selkä. Sama vasemmalta kädellä kohti oikeaa polvea.

*Toista kummallekin puolelle 5–10 kertaa.*



## 5. Ylös tuolista

Ota käsillä tuki pyörätuolista tai tuolista/käsinojista. Ojenna käsivarret suoriksi niin, että selkä ojentuu ja pakarat irtoavat istuimesta.

*Toista 5–10 kertaa.*



## 2. Niskan rapsutus

Vie käsi niskan taakse ja kyynärpää ylös, rapsuta niskaa tai silitä hiuksia. Sama toisella kädellä.

*Rapsuta kummallakin kädellä viisi kertaa.*



## 3. Selän rapsutus

Vie käsi alakautta selän taakse kohti lapaluita, ojenna samalla vartaloa. Sama toisella kädellä.

*Toista kummallakin kädellä viisi kertaa.*

## 6. Käden ojentajien venytykset

a) Vie vasen käsi oikealle olkapäälle ja liu’uta sitä mahdollisimman taakse. Auta oikealla kädellä kyynärpästä työntäen. Tunnet venytyksen vasemman käsivarren takaosan lihaksissa ja lapaluun ympärillä. Pidä venytystä n. 30 sek.

*Vie oikea kätesi vasemmalle olkapäälle – toista venytys.*

b) Vie vasen käsi pään taakse. Kohota kyynärpää ylös ja auta oikealla kädellä kyynärpästä työntäen. Pidä venytystä n. 30 sek.

*Toista venytys oikealla kädellä.*



## 7. Sivutaivutus

Ojenna selkä suoraksi, anna toisen käden painua sivulle mahdollisimman alas kohti lattiaa. Anna pään painua mukana. Ota tarvittaessa toisella kädellä tukea tuolista. Sama toiselle puolelle.

*Tee molemmille puolille 3–4 kertaa.*



# Kuminauhajumppa

ohjeet: Sirpa Arvonen, Virpi Palmén ja Ilo Liikkua  
-vertaiskouluttajat • kuvissa: Inkeri Angelin ja Eila Tuuttu  
kuvaaja: Nina Jakonen

Kuminauhajumppa vaatii vain vähän tilaa ja aikaa. Tässä jumpassa on käytetty kahta yhteen solmittua noin sentin levyistä kuminauhalenkkiä. Liikkeen tehoa voi säätää käyttämällä kuminauhaa pitkänä, vain yhtä lenkkiä tai lenkkejä kaksinkerroin. Jumppa vetreyttää sekä kohentaa lihaskuntoa ja ryhtiä!



## 1. Reisirutistus

Pujota nauhalenkki toisen jalan kantapäähän alle tai nilkan taakse ja toisen jalan nilkkaan. Ojenna toista jalkaa suoraksi eteen ja pidä keskivartalo tiukkana. Tee useita ojennus-koukistuksia peräkkäin. Liike vahvistaa reiden ojentajia.

## 4. Vatsarutistus

*Selinmakuulla:* Asetu selinmakuulle niin, että kuminauhan saa pujotettua pöydän tai sohvan jalan ympäri. Pidä kuminauhan päistä kiinni siten, että siitä saa joko tukea tai lisävastusta vatsalihaksille. Nosta hartiat irti lattiasta, paina leukaa rintaan ja pidä selkä pyöreänä.

*Istuun:* Kiedo kuminauha selkänojan ympäri tai solmi sen toinen pää selkänojan poikkipienaan. Istu tuolin reunalle, jalkapohjat tukevasti maassa polvet koukussa. Ota niskan takaa molemmin käsin kiinni kuminauhasta. Vedä ylävartaloa polvia kohti.

## 5. Jalkojen levitys

Pujota kuminauha jalkojen ympärille. Ojenna toista jalkaa sivulle pakaroista puristaen. Seistessä pidä tukijalka hieman koukussa keskivartalo tiukkana. Liike on rankempi, jos nauha on nilkkojen ympärillä; kevyempi, jos nauha on polvitaiteiden kohdalla.



## 2. Nauhan venytys

Ota nauhasta hartioita hieman leveämpi ote ja pidä kädet hieman koukussa. Vie nauha lantion eteen ja paina nauhaa alaviistoon vartalon sivuilta taaksepäin. Liike kohentaa olkapäitä ja hartioita sekä lisää keskivartalon lihasten jämmäkkyyttä.



## 3. Jousiampujan liike

Kiedo nauhan päät kämmenien ympärille ja vie toinen käsi suoraksi eteen ”jousiampujan asentoon”. Vedä vartalon vierestä toista kättä kyynärpäjäjohtoisesti taaksepäin. Päästä jännitys rauhallisesti. Tee toistojen jälkeen sama liike toiselle puolelle. Liike tuo puhtia yläselkään ja olkapäiden takaosaan sekä avaa rintaa.



## 6. Ojentajien vahvistus

Ota kädellä kiinni kuminauhan lenkistä ja aseta nauhan toinen pää vastakkaisen jalan alle. Vedä kättä suorana taaksepäin. Pidä hartia alhaalla ja ranne suorana. Toistojen jälkeen tee liike myös toisella kädellä, kuminauhan lenkki vastakkaisen jalan alla. Liike vahvistaa käsivarren ojentajalihaksia.



- Tee liikkeitä 10–15 kertaa, pidä pieni tauko ja tee sitten sama uudestaan.

# Seisomajumppa

ohjeet: Liisa Hänninen  
kuvissa: Kaija Annala • kuvaaja: Suvi Lukkari

- Seiso tuolin tai pöydän vieressä, jotta tarvittaessa voit ottaa tukea. Voit myös yrittää selvitä ilman tukea. Niin kehität tasapainoasi.
- Tee liikkeet oman hengityksesi rytmissä tai laulun mukaan.



## 1. Varpaalla kosketus eteen



Seiso tuolin takana ja ota tukea tarvittaessa tuolin selkänojasta. Kosketa kävelyn rytmissä vuorotellen oikean ja vasemman jalan varpailla lattiaa edessä tuolin alla.

*”Minun kultani kaunis on,  
vaikk’ on kaitaluinen,  
hei luulia illalla, vaikk’ on kaitaluinen.”*

## 2. Varpaalla kosketus sivulle



Suorita samoin kuin kohta 1, mutta kosketukset ovat sivuille.

*”Silmät sillä on siniset,  
vaikk’ on kieronlaiset,  
hei luulia illalla,  
vaikk’ on kieronlaiset.”*

## 3. Varpaalla kosketus taakse



Suorita samoin kuin kohdat 1 ja 2, mutta kosketukset ovat taakse.

*”Suu on sillä supukka,  
vaikk’ on toista syltä,  
hei luulia illalla,  
vaikk’ on toista syltä.”*

## 4. Niius



Seiso tuolin takana ja tarvittaessa kädet tuolin selkänojalla. Koukista molemmat polvet, pidä kantapäät lattiasa ja selkä suorana. Ojenna polvet.

Tee 10–20 niausta.

## 5. Varpaille nousu



Nouse varpaille nilkat tukevasti yhdessä ja laskeudu rauhallisesti jarruttaen alas.

Nouse varpaille 10–20 kertaa.

## 6. Kädellä ympyrää



Tee vuorotellen oikealla ja vasemmalla kädellä laaja ympyrä: edestä ylös ja takaa alas.

Tee kummallakin kädellä 10 ympyrää.

## 7. Korkkiruuvi



Pidä kädet tuolin selkänojalla ja lähde askeltaen kiertämään alavartaloa vasemmalle. Pidä hetki ääriasennossa ja askella sitten oikealle. Ylävartalo on koko ajan eteenpäin.

Kierrä oikealle ja vasemmalle yhteensä 10 kertaa.

## 8. Pohkeen venytys

Vie jalka suorana taakse ja paina kantapäätä lattiaan. Koukista etummaista polvea ja pidä selkä suorana. Voit työntää myös lantiota hiukan eteenpäin, jolloin venytys tuntuu myös nivustaipeessa. Pidä venytys laskien rauhallisesti kymmeneen.

Tee sama toiselle pohkeelle. Toista molemmat puolet.



## 9. Kallistus ja venytys

Pidä käsillä tuolista kiinni ja kävele taakse – vartalo kallistuu eteen ja lantiossa on 90 asteen kulma. Polvet, käsivarret ja niska ovat suorat. Paina vartaloa selkä suorana rauhallisesti alemmaksi. Tunnet venytyksen jalkojen takaosassa, käsivarsissa ja rintalihaksissa.

Viivy venytyksessä laskien hitaasti kymmeneen.



# Mattojumppa

ohjeet: Liisa Hänninen  
kuvissa: Kaija Annala • kuvaaja: Suvi Lukkari

- Mattojumpan voit tehdä matolla tai vuoteessa.
- Tee liikkeet oman hengityksesi rytmissä.
- Annetut suoritusmäärät ovat vain ohjeellisia, tee liikkeitä oman vointisi mukaan.



## 1. Vartalon venytys

Asetu koukkuselinmakuulle – polvet koulussa ja jalkapohjat alustalla. Ojenna oikea jalka ja oikea käsi vartalon jatkoksi. Sisäänhengitys: venytä kättä ja jalkaa pitkiksi. Uloshengitys: rentoudu. Tuo käsi vartalon viereen ja jalka toisen viereen koukkuun. Sama vasemmalla puolella.

*Tee 6 venytystä hengityksen mukaan!*



## 4. Polkupyöräily

Aseta kädet takamuksen alle kohottamaan häntäluuta alustasta – alaselkä pyöristyy ja vatsalihasten työ tehostuu. Tee laajaa polkupyöräilyliikettä molemmilla jaloilla tai yhdellä kerrallaan.

*”Polkupyörän lainasimme, sillä näin me ajellaan. / Mutta minne? Vaikka sinne, missä tie vie mummolaan.”*



## 2. Polven veto vatsalle

Alkuasento kuten edellä. Vedä polvi vatsan päälle koukkuun uloshengityksellä, laske alas sisäänhengityksellä.

*Sama toisella jalalla.  
Tee 10–20 nostoa.*



## 5. Pohkeen ja reiden takaosan venytys

Koukkuselinmakuulta ojenna toinen jalka kohti kattoa – ojenna polvi mutta koukista nilkka. Työnnä kantapäätä rauhallisesti kohti kattoa. Laske venytyksen aikana hitaasti kymmeneen.

*Tee molemmilla jaloilla kaksi kertaa.*



## 3. Silta

Alkuasento kuten edellä. Nosta lantiota irti alustasta siltaan sisäänhengityksellä. Laske rauhallisesti jarruttaen alas uloshengityksellä.

*Nosta lantiota 10 kertaa.*



## 6. Korkkiruuvi

1) Koukkuselinmakuulla kierrä molempia polvia yhdessä oikealle ja vasemmalle.

2) Liike tehostuu, jos alkuasennossa laitat sormet ristiin ja ojennat käsivarret suoriksi ylös. Kierteessäsi polvia oikealle kiertäessäsi polvia vasemmalle. Kierron aikana uloshengitys, sisäänhengityksen aikana paluu keskiasentoon.

*Kierrä hengityksen rytmissä 10 kertaa.*

## 7. Reiden etuosan venytys

a) Vuoteessa venytyksen voit tehdä asettumalla selinmakuulle vuoteen reunalle ja laskemalla toisen jalan sängyn reunan yli rennoksi.

b) Venytys on voimakkaampi kylkimakuulla, kun vedät päällimmäisen polven koukkuun. Ota kädellä kiinni nilkasta, sukasta tai housunlahkeesta ja paina kantapäätä pakaraan samalla kun ohjaat polvea taaksepäin (tavoitteena ojentaa lonkkanivel). Laske venytyksen aikana kymmeneen. Tee molemmilla jaloilla kahdesti.



## 8. Rentoutuminen päinmakuulla

*Viivy hetki vatsallasi.*

# Sauvajumppa

ohjeet: Sirpa Arvonen, Virpi Palmén ja Ilo Liikkua  
-vertaiskouluttajat • kuvissa: Inkeri Angelin,  
Voitto Korhonen ja Eila Tuuttu • kuvaaja: Nina Jakonen

Sauvajumppa verryttää ennen sauvakävelylenkkiä tai lenkin lomassa. Voit sauvajumppata myös kepillä tai harjan varrella arkiaskareiden lomassa.

- Jumppaa lämmittäviä liikkeitä (kuvat 1, 2, 3, 6) 10–20 kertaa kutakin, pidä pieni tauko ja toista.



## 1. Hartiaveto

Aseta sauvat poikittain lantion eteen tai istuessa reisien päälle. Ota sauvoista hartioiden levyinen ote ja vedä sauvat läheltä vartaloa rinnan korkeudelle niin, että kynärpäät osoittavat ylöspäin – istuessa takaviistoon. Liike verryttää hartioita ja yläselkää.

## 2. Hiihtoliike

Aseta sauvat pystyyn vartalon eteen. Työnnä toista sauvaa eteen ja vedä toista taakse läheltä vartaloa. Liike verryttää selkää, hartioita ja käsien lihaksia.

## 3. Kiertoliike

Ota hartioiden levyinen ote sauvoista. Vie poikittain olevia sauvoja vartalon puolelta toiselle lantion korkeudella. Seistessä pidä lantio ja polvet paikallaan – istuessa vedä sauvoja tuolin sivuilta takaviistoon. Kiertoliike verryttää selän kiertäjiä ja keskivartalon lihaksia.

## 4. Pohkeen venytys

Aseta sauvat pystyyn ja tukevasti maahan. Sauvoihin tukeutuen vie kantapäätä lähelle sauvoja ja varpaat ylöspäin. Seistessä pidä tukijalka koukussa. Nojaa vartalon painolla eteenpäin, jolloin venytys tuntuu pohkeessa ja reiden takaosassa.



## 5. Selän venytys

Sauvat pystyssä maassa ja ote sauvojen pästä. Pyri pitämään kädet suorina. Seistessä pidä jalat hieman koukussa. Nojaa vartalolla eteenpäin ja painetaan pää käsien väliin. Venytys tuntuu selässä ja rintarangassa.



## 6. Ryhdin avaus

Ota leveä ote poikittain olevasta sauvasta. Vie sauvat rauhallisesti pään päälle suorille käsille ja laske alas hartioita välillä rentouttaen. Rintarangan seutu saa lisää liikkuvuutta ja ryhti ojentuu.



... ja lenkille!

