

Tervehdys liikuntapalveluista!

Muistathan, että näin poikkeusaikanakin ulkoilu on sallittua ja suositeltavaa. Ja jumpata voi myös kotona!

Säännöllinen ulkoilu

- virkistää ja rentouttaa mieltä
- kehittää tasapainoa ja lihasvoimaa
- parantaa liikkumisvarmuutta
- antaa mahdollisuuksia ystävien ja omaisten tapaamiseen, turvavälein



Ota tavaksi ulkoilla joka päivä. Lyhytkin piipahdus pihalla tai parvekkeella on hyväksi. Aloita lyhyemmällä lenkillä, jos edellisestä ulkoilusta on aikaa. Olisi myös hyvä, että matkan varrelta löytyisi levähdyspaikkoja. Mene itsellesi mieluisiin paikkoihin. Suosi puistoja ja lähimetsiä.

- Kävelyreitit Hovirinnan rantapuiston, Hadvalan puiston ja Ratsastajan puistosta Raadelman rantaan pidetään auki myös talvella.
- Veteraanipuistossa on penkeissä kiinni jumppaliikkeitä! (ei talvikunnossapitoa)
- Lämmitetty jalkapallokenttä jäähallin vieressä on turvallinen alusta ulkoiluun, sitä voi hyödyntää arki-aamupäivisin.

Tärkeää muistaa ennen ulkoilua:

- Olethan syönyt jotain ennen lähtöä?
- Pieni eväs ja oma vesipullo kannattaa ottaa mukaan.
- Varmista, että sinulla on säänmukaiset ja ulkoiluun sopivat varusteet, erityisesti pitävät jalkineet ja liukkailla keleillä nastakengät tai liukastuksen estot kenkien alla. palvelutori Eerikistä saat liukastuksenestot kenkien alle, jos sinulta ne puuttuvat!
- Ota kännykkä mukaan varmuuden vuoksi.

Jumppaamalla säännöllisesti säilytät toimintakykysi

Liikunnalla on suotuisia vaikutuksia ikäihmisten terveyteen sekä toiminta- ja liikkumiskykyyn. Liikunta vaikuttaa myös mielialaan, muistiin ja ariassa jaksamiseen. Kevyt liikuskelu, kuten reippaat kotityöt tai kotipihalla puuhastelu ovat hyviä keinoja lisätä liikettä arkeen.

Kaatumisten ennaltaehkäisyyn kannalta, ikäihmisille tärkeintä on jalkojen lihasvoiman sekä tasapainon harjoittaminen. Parasta on kun jumppaat säännöllisesti, mieluiten päivittäin. Toteutumista auttaa kun päätät säännöllisen ajankohdan, jumpata voi vaikka television edessä.

Internetissä löydät jumppia sekä vinkkejä (pyydä tarvittaessa omaiselta apua):

- Ikäihmisille liikunnallista etäkuntoutusta, virikkeellistä muistikuntoutusta sekä kulttuuria ja opetuksellista sisältöä joka arkipäivä klo 11-12 kotitv.fi/
- Ikäinstituutin 5 eri tasoista jumppavideota voitas.fi/jumppavideot/
- Yle Areenan Jumppahetki -Monipuolista kotijumppaa areena.yle.fi/1-50489724
- LiikU Wertaisweska - soveltavat ohjeet: youtube.com/user/liikufi?app=desktop


- Liikkumalla voimaa ja vireyttä -UKK-instituutin ja Turun liikuntapalveluiden verkkoluento ikääntyneille: [youtube.com/watch?v=iSL4rDhdNb4&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=iSL4rDhdNb4&feature=youtu.be)
- Tietoa Kaarinan liikunta- ja ulkoiluapaikoista sekä ikääntyneiden liikunnasta: [kaarina.fi/liikunta](https://www.kaarina.fi/liikunta)

Tässä Ikäinstituutin Kotivoimisteluohtjelma, laita se vaikka jääkaapin oveen kiinni ja jumppaa päivittäin.

KOTIVOIMISTELUOHJELMA

<p>Istu tuolissa tukevasti, ryhdikkäänä.</p> <p>Pidä jalkapohjat lattiassa.</p> <p>Tee liikkeet huolellisesti.</p> <p>Älä pidätä hengitystäsi.</p> <p>Toista kukin liike useita kertoja.</p> <p>Voimistele päivittäin.</p>	<p>1. Reipasta "marssia", kädet heilahtavat mukana.</p> 	<p>2. Keinahtelua pakaralta toiselle "valssin" tahtiin.</p> 
<p>3. Hartioiden nosto ylös, pudotus rentona alas.</p> 	<p>4. Varpaat ylös, kannat ylös, vuorotellen. ("ompelukone")</p> 	<p>5. Kynärpään kosketus vastakaiseen polveen. Sama toisella.</p> 
<p>6. Kädet kevyesti vatsan päällä. Vatsan veto "kuopalle" vatsalihaksia jännittäen.</p> 	<p>7. Tuki tuolin selkänöjasta, toinen jalka suoraan takana. Jalan nosto lattiasta polvi suorana.</p> 	<p>8. Laaja "kampaustiike" otsalta taakse niskaan, vuorokäsin.</p> 
<p>9. Jalan ojennus suoraksi eteen, nilkka koukussa. Pidetään hetki. Sama toisella.</p> 	<p>10. Syvä sisäänhengitys ja selän ojennus. Ulospuhallus ja selän pyöristys. Kaksi kertaa. Lopuksi hyvä ryhti.</p> 	<p>11. Aamuin illoin vuoteessa: selinmakuulla polvet koukussa, lantion nosto ylös, lasku alas.</p> 

Piirroket: Ulla Urja

 Ikäinstituutti

Liikunta- ja ulkoiluterveisin,

Päivi Mecklin, erityisliikunnan suunnittelija

Kaarinan liikuntapalvelut, paivi.mecklin@kaarina.fi, 050 373 2641

Kaarina  liikunta

