

Olohuoneen osallistajat

Taukoharjoite: Voimaa arkeen

Liikkeelle lähdön vaikutus kehoon:

- Syke nousee.
- Verenkierto vilkastuu.
- Hengitys tehostuu.
- Energiankulutus kasvaa.
- Elimistön sokeritasapaino paranee.
- Rasva-aineiden hyödyntäminen energiaksi tehostuu

Säännöllisen liikkumisen vaikutukset:

- Sydän – ja verenkiertoelimistön toiminta paranee
- Hengästyminen vähenee.
- Lihaskestävyys ja lihasvoima paranevat.
- Liikehallinta kehittyy.
- Auttaa yllättävissä tilanteissa, esimerkiksi kaatumisen ehkäisyssä.
- Nivelten liikelaajuus pysyy yllä.
- Liikunta vähentää riskiä sairastua mm. 2 tyyppin diabeteksen, sydän- ja verisuonisairauksien, osteoporoosin ja joihinkin syöpäsairauksiin.
- Liikunta ehkäisee masennusta ja ahdistusta.
- Paino pysyy kurissa.
- Apuna monien sairauksien hoidossa ja kuntoutuksessa.
- Omat havainnot kunnon kohoamisesta antavat motivaatiota.

Taukoharjoite

Tähän aktiiviseen taukoon tarvitset tuolin, sillä teemme tuolitreenin. Tuoli olisi hyvä olla sellainen, että siinä ei ole käsinoja.



1.

Istu tuolilla siten, että jalkapohjat yltävät kokonaan maahan ja siten, että selkä ei nojaa tuolin selkänojaan. Nosta hartiat korviin ja laske hartiat alas. Toista 10 – 15 kertaa.

2.



Nouse istuma-asennosta seisomaan ja istuudu takaisin tuolille. Jos haluat liikkeestä raskaamman, istu siten, että takareidet vain vähän koskevat tuolia ja nouse heti uudestaan seisomaan. Pidä kantapäät koko ajan maassa. Tarkista, että polvet ja varpaat menee koko ajan samaan suuntaan. Pidä katse eteenpäin ja selkä suorana. Liike kuormittaa reisiä ja pakaroita. Toista 8-16 kertaa.

3.

Istu tuolissa selkäsuorana jalkapohjat maassa, selkä irti selkänojasta. Kallistu tästä oikealle kurottaen sormia kohti lattiaa ja nouse takaisin keskelle. Kallistu seuraavaksi vasemmalle jne. Kylkilihakset ovat töissä tässä liikkeessä. Toista 10-20 kertaa.



4.

Nouse seisomaan. Laita kämmenet tuolin selkänojan päälle. Vie jalat hieman kauemmaksi tuolista. Kallista ylävartaloa tuolia kohti ja punnerra käsillä ylävartalo ylös. Liike ottaa rintalihaksiin ja käsivarsiin. Anna kyynärpäitten aueta sivulle. Mitä kauempana jalat ovat tuolista sitä raskaampi liike on tehdä. Jos sinulla ei ole selkänojaa tuolissa, voit tehdä punnerrukset seinää vasteen. Toista 10-20 kertaa.

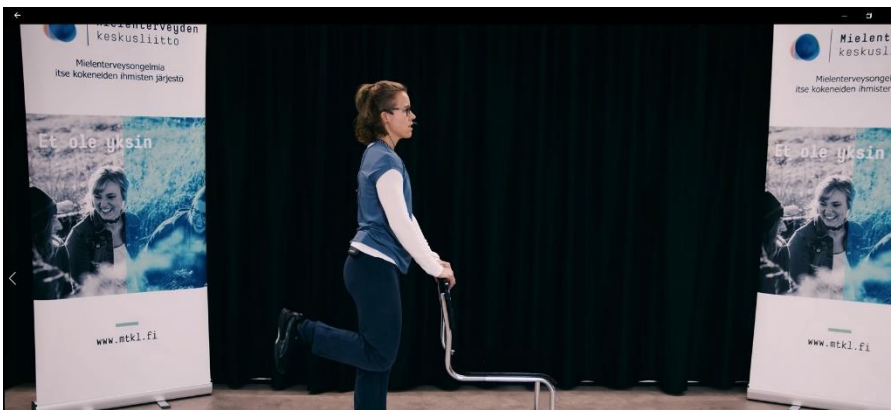
5.

Istu tuolille ja tuo kädet olkapäille. Nosta oikea polvi ylös ja kierrä ylävartaloa siten, että kurotat vasenta kyynärpäätä kohti polvea. Laske oikea jalka alas ja tee sama toiselle puolelle. Vinot vatsalihakset ovat työssä tässä liikkeessä. Jos haluat liikkeestä tehokkaamman, ojenna kierron aikana käsi kurottamaan alaviistoon.



6 A

Seiso tuolin takana ja ota tukea selkänojasta tai seinästä tai pöydästä. Laita paino ensin vasemmalle jalalle ja työnnä oikeaa jalkaa suorana taaksepäin, tee liike pakaralla ja palauta jalka takaisin vasemman viereen.



6 B

Seuraavaksi koukista oikea jalka, nosta kantapäätä kohti pakaraa. Tee liike takareidellä ja palauta oikea vasemman viereen. Vie paino oikealle jalalle ja tee samat liikkeet myös vasemmalla jalalla. Älä heiluttele jalkaa, vaan tee liikkeet hallitusti keskittyen tekemään liikkeet pakaralla ja takareidellä. Toista 8-16 kertaa vuorojaloin.

7.

Istu tuolilla siten, että jalkapohjat ovat tukevasti maassa ja nojaa kyynärpäillä polviin. Kurota oikealla kädellä alas etuviistoon vasemmalle ja avaa käsi takaviistoon oikealle. Anna ylävartalon ja katseen kulkea liikkeen mukana. Kurota uudelleen alas jne. Tee ensin oikealla kädellä 8-12 kertaa ja tee saman verran sitten vasemmalla kädellä. Liike tuntuu yläselässä.



8.

Istu tuolille "lököasentoon". Laita yläselkä tuolin selkänojaa vasten ja istu tuolin etureunassa ja jalat mahdollisimman suorina ja kaukana tuolista. Tässä liikkeessä pääsevät vatsalihakset töihin. Nosta oikea jalka vasemman yli ristiin tuo takaisin alas. Nosta seuraavaksi vasen jalka oikean yli ristiin ja tuo takaisin



alas. Toista näin 10-20 kertaa. Käsillä voit ottaa tukea tuolin istuinosasta. Raskaamman version saat nostamalla jalat yhtä aikaa ilmaan ja laittamalla jalat ristiin ilmassa ja laskemalla sitten jalat alas aukiasentoon. Raskain versio on pitää jalat koko ajan ilmassa ja tehdä jaloilla ristiin-auki-liikettä.

9.

Istu tuolilla hyvässä ryhdissä. Nosta kädet sivukautta ylös, vedä keuhkot täyteen ilmaa ja kurota käsillä kohti kattoa. Tuo kädet sivukautta alas ja puhalla ulos.

Keskusteltavaksi ja pohdittavaksi yhteisesti ryhmässä:

Miltä tuolitreeni tuntui?

Oletko huomannut liikkumisen vaikuttavan fyysiseen terveyteen?

Mitä vaikutuksia olet huomannut?

Kirjatkaa kommentit ylös hankemateriaaliin!



Mielenterveyden
keskusliitto