

Olohuoneen osallistajat

Taukoharjoite: Virkeyttä mielelle

Liikkumisen vaikutukset mielenterveyteen

- Liikkumisesta saa kokemuksia, elämyksiä ja mielihyvää, mitä on vaikea mitata.
- Kokemukset usein hyvin yksilöllisiä.
- Liikunta on yhteydessä masennus- ja ahdistusoireiden vähenemiseen, mutta syytä miksi näin tapahtuu ei ole pystytty yksiselitteisesti vahvistamaan.
- Liikkuminen mm. vähentää lihasjännitystä ja on siten yhteydessä ahdistuksen vähenemiseen.

Liikkuminen ja ahdistuneisuus

- Liikkumisen kestolla ei ole merkitystä, jotta liikunta vähentää ahdistusta.
- Välttämättä fyysisen kunnon ei tarvitse nousta, jotta ahdistus vähenee liikuntaa harrastaessa.

Liikkuminen ja masennus

- Liikunnalla pystytään myös ehkäisemään masennusta.
- Ihmisen kuntotaso ei vaikuta siihen, onko liikunnalla masennusta vähentävää vaikutusta.
- Liikunnan useudella on merkitystä masennusoireiden vähenemiseen.

Liikkuminen

- Lisää kontrollin tunnetta.
- Parantaa tunnetta pätevydestä ja omista kyvyistä.
- Lisää positiivista sosiaalista vuorovaikutusta.
- Vähentää stressiä.
- Antaa mahdollisuuden hauskuuteen ja nauttimiseen.
- Liikkumisesta nauttiminen lisää sitoutumista.

Taukoharjoite

Tähän aktiiviseen taukoon tarvitset ilmapallon tai vaihtoehtoisesti käy esimerkiksi tyhjä ja ehjä leipäpussi, minkä puhallat ja solmit kiinni. Liikkeet voi tehdä joko seisten tai istuen. Suosittelemme tekemään liikkeet seisten, jos se on mahdollista.



1. Ota pallo oikeaan käteen ja nosta käsi suorana sivulle hartiatasoon ja laske käsi alas. Vaihda pallo edessä vasempaan käteen ja nosta käsi vasemmalle ja tuo käsi alas ja vaihda edessä pallo taas oikeaan käteen. Toista liikettä 10–20 kertaa.

2.

Ota jaloilla hartioita leveämpi haara-asento. Tee jaloilla painonsiirtoa oikealta jalalta vasemmalle ja takaisin vasemmalta jalalta oikealle. Tee painonsiirto jalkoja koukistaen ja ojentaen. Lisää tähän painonsiirtoon edellisen liikkeen käsien liikerata eli samalla kun viet painon oikealle, nosta oikea käsi vaakatasoon, laske käsi alas ja vaihda pallo vasempaan käteen ja tee painonsiirto vasemmalle ja nosta vasen käsi vaakatasoon jne. Kuin keinuisit puolelta toiselle. Toista 10–20 krt.



3. Seiso hartioitten levyisessä haara-asennossa. Ota pallo oikeaan käteen ja nosta molemmat kädet suorana eteenpäin ja vaihda edessä pallo vasempaan käteen. Tuo molemmat kädet alas ja nosta uudestaan molemmat kädet eteen ja vaihda edessä pallo takaisin vasemmasta kädestä oikeaan ja tuo kädet alas. Toista liikettä 10–15 kertaa. Riittää, että nostat pallon korkeintaan silmien tasolle.

4.

Otetaan edelliseen liikkeeseen jalat mukaan. Jousta jaloista alaspäin, kun tuot kädet eteen ja kun viet kädet taakse. Liike muistuttaa hiihdon tasatyöntöä, mutta muista pitää selkä suorana katse eteenpäin ja kantapäät koko ajan maassa. Anna käsien heilahtaa rentona eteen ja taakse. Toista 10-20 kertaa.



5.

Seiso hartioitten levyisessä haara-asennossa. Ota pallo oikeaan käteen ja vie pallo selän taakse ja vaihda pallo selän takana vasempaan käteen ja tuo pallo vartalon eteen ja vaihda pallo edessä takaisin oikeaan käteen. Yritä ”piirtää” pallolla mahdollisimman isoa ympyrää kehosi ympäri, joten yritä kuljettaa pallo mahdollisimman kaukana kehostasi. Toista n. 10 kertaa ja vaihda suuntaa ja toista 10 kertaa.



6.

Ota pallo oikeaan käteen ja heitä pallo ilmaan vartalon edessä ja yritä ottaa pallo vasemmalla kädellä kiinni. Heitä sitten pallo vasemmalla kädellä ilmaan ja yritä saada oikealla kädellä kiinni. Ensinnä kannattaa tehdä matalia heittoja ja kun liike luonnistuu, voi heiton korkeutta lisätä. Toista 10-20 kertaa.

7.

Ota pallo oikeaan käteen ja nosta oikea jalka ylös ja vie pallo reiden alta vasempaan käteen. Nosta vasen jalka ylös ja vie pallo reiden alta takaisin oikeaan käteen. Kumarru ylävartalosta liikkeen aikana, mutta suorista selkä aina, kun olet saanut pallon vaihdettua toiseen käteen. Jos ilmapallo on iso, niin silloin liikettä on huomattavasti vaikeampi tehdä. Toista 10-20 kertaa.



8.

Ota pallo käsien väliin ja nosta polvea siten, että saat polvella tai reidellä pompautettua pallon ilmaan. Yritä napata pallo kiinni polvipompautuksen jälkeen. Tee molemmilla polvilla vuorotellen. Toista 10-20 kertaa.

Jos tämä tuntuu liian helpolta, voit heittää pallon ilmaan ja sitten polvella tai reidellä pompauttaa palloa ilmaan ja napata tämän jälkeen kiinni.



9.

Heitä pallo ilmaan ja yritä päällä puskea pallo ilmaan ja ottaa pallo ilmasta käsillä kiinni. Toista 10 kertaa.

10.

Heitä pallo ilmaan ja yritä potkaista palloa jalkaterällä ja ota pallo ilmasta käsillä kiinni. Tee vuorojaloin 10 – 20 kertaa.



11.

Ota leveä haara-asento ja mene kyykkyyyn, nouse ylös ja heitä samalla pallo korkealle ilmaan ja ota pallo kiinni. Pidä kantapäät koko ajan maassa. Toista 10-15 kertaa.

12.

Kokeile, kuinka kauan pystyt heittelemään palloa ilmassa, ennen kuin pallo tipahtaa maahan. Voit kokeilla myös kävellä oman paikkasi ympäri palloa ilmassa käsillä pomputellen.



Keskusteltavaksi ja pohdittavaksi yhteisesti ryhmässä:

Miltä palloharjoite tuntui?

Oletko huomannut liikkumisen vaikuttavan mielenterveyteen?

Mitä vaikutuksia olet huomannut?

Kirjatkaa kommentit ylös hankemateriaaliin!



Mielenterveyden
keskusliitto