

Virkeyttä ja voimaa

Vinkkivihko liikuntaan



Liikkuminen on aina hyvä valinta!



Liikunta edistää hengitysterveyttä. Virkeyttä ja voimaa -vinkkivihko on tarkoitettu sinulle, joka haluat vinkkejä liikkumiseen ympäri vuoden. Esitellyt lajit ovat turvallisia omassa tahdissa tehtynä kaikenikäisille ja -kuntoisille.

Vinkkivihosta löydät ohjelmat, jotka edistävät erityisesti:

- hengitysterveyttä
- rintarangan liikkuvuutta
- lihasvoimaa
- tasapainoa
- vetreyttä.

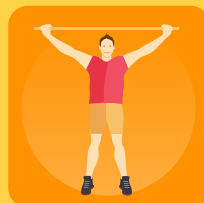
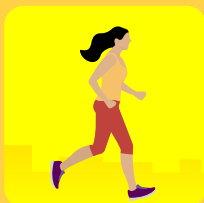
Hengitysyhdistysten liikunnan vertaisohjaajat voivat hyödyntää vinkkivihkoa oman vapaaehtoistehtävänsä tukena. Hengitysyhdistyksistä kautta maan löytyy erilaisten vertaisryhmien lisäksi myös liikuntaryhmiä. Ryhmien toimintaan on mahdollista tulla vapaasti tutustumaan. Tervetuloa mukaan löytämään oma tapasi osallistua!

Muista myös Virkeyttä viideltä -jumppatuokiot keskiviikkoisin:

www.hengitysliitto.fi/tapahtumat



Paljon ohjattua liikuntaa myös Hengitysliiton Youtube-kanavalla
@hengitysliitto



Hengitysliitto ja paikalliset hengitysyhdistykset järjestävät säännöllisiä liikuntaryhmiä ja liikuntatapahtumia ympäri Suomen. Katso tapahtumakalenteri ja itseäsi lähellä toimiva hengitysyhdistys verkosta: hengitysliitto.fi.

Liikuntaa jokaiseen vuodenaikaan



Tammikuu

Suksijumppa

Hengitysilman lämmitin lämmittää sisään hengitettävän ilman ja mahdollistaa liikunnan myös pakkasella!



Välineet: sukset ja sauvat

Kuvat: Sanna Pyykkönen

Varpaille nousu

Aseta sauvat tukevasti maahan. Nouse seisomaan varpaillesi ja laskeudu jarruttaen alas. Toista liikettä 15 kertaa. Liike vahvistaa pohkeita ja parantaa jalkojen verenkiertoa.



Rintakehän avaus

Ota molemmat sauvat käteen ja ota sauvoista leveä ote. Vie sauvat pään päällä pitkälle taakse. Liike parantaa rintarangan liikkuvuutta.



Selän pyöristys

Ota sauvoista leveä ote. Vie sauvat pitkälle eteen ja pyöristä yläselkä. Liike venyttää yläselän lihaksia ja parantaa selän liikkuvuutta.



Sauvat alhaalla, selän pyöristys

Ota sauvoista hartioiden levyinen ote. Vie sauvat polvitaiveisiin. Pyöristä yläselkää ja vie leuka rintaan. Liike venyttää selän lihaksia ja tuo liikkuvuutta rankaan.



Selän ojennus, hartioiden venytys

Aseta sauvat pitkälle eteen hartioita leveämmälle. Vie takapuoli mahdollisimman taakse. Anna hartiasseudun ja selän rentoutua. Liike venyttää rintalihaksia, reiden takaosia ja parantaa olkanivelen liikkuvuutta.



Rinnan avaus

Aseta sauvat sivuille jalkojen viereen. Vie kädet suorana taakse ja avaa rintakehä. Vie katse yläviistoon. Liike venyttää rintalihaksia ja tuo liikkuvuutta rintarankaan.



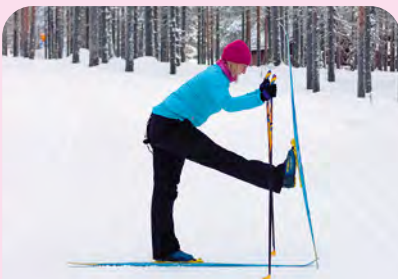
Vartalon kierto

Vie toinen sauva kohti suksen kärkeä ja toinen sauva kohti suksien takaosaa. Käännä katse takimmaisesta sauvasta suuntaan. Tee liike toiselle puolelle. Liike parantaa selän ja rintarangan liikkuvuutta.



Pohjevenytys

Vie toinen jalka taakse. Vie paino etummaiselle jalalle ja koukista polvia. Pidä takimmaisesta jalan kantapää maassa. Vaihda venytettävä jalka. Liike venyttää takimmaisesta jalan pohjelihasta.



Takareiden venytys

Vie toinen suksi eteen ja nosta suksen kärki kohti taivasta. Kallista suoralla selällä eteenpäin. Vaihda venytettävä jalka. Liike venyttää etummaisesta jalan reiden takaosaa.



Selän venytys puun kanssa

Ota käsillä kiinni puun takaa. Vie takapuoli mahdollisimman taakse ja anna hartioiden rentoutua. Liike venyttää selkää.



Rintalihaksen venytys

Seiso käyntiasennossa puun vieressä puun puoleinen jalka edessä. Aseta kyynärvarsi puuta vasten. Käännä ylävartaloa ja katsetta vastakkaiseen suuntaan. Vaihda toinen puoli. Liike venyttää rintalihasta.

Helmikuu

Kuminauhajumppa istuen ja seisten

Suosi sisäliikuntaa kovalla pakkasella!



20 toistoa/liike

Kuvat: Sasu-Matti Tenhunen/Luovi



Lavat auki

Seiso lantion leveyisessä haara-asennossa. Laita nauha leveälle, ota nauhan päistä kiinni. Sisäänhengityksellä nosta kädet vartalon edestä suoraksi ylös ja vedä nauha selän taakse niin pitkälle kuin se menee. Uloshengityksellä laske kädet takaisin alas. Liike vahvistaa yläselän lihaksia, avaa rintakehää ja venyttää rintalihaksia.



Ryhtiä sahaten

Seiso leveässä haara-asennossa toinen jalka edessä. Vie nauha etummaisesta jalan alle ja ota nauhasta kiinni vastakkaisella kädellä. Sisäänhengityksellä vedä kyynärpäätä koukkuun taakse ikään kuin sahaaisit. Uloshengityksellä palauta käsi hitaasti lähtöasentoon. Tee 10 liikettä ja vaihda puoli. Liike vahvistaa lapojen välisiä ryhtilihaksia sekä leveää selkäliahasta. Hyvä ryhti helpottaa hengittämistä.

Vartalo vahvaksi

Laita nauha jalkojen alle ja ota nauhan päistä kiinni. Sisäänhengityksellä taivuta vartaloa suoraan sivulle ja uloshengityksellä palaa hitaasti jarruttaen pystyasentoon. Tee 10 liikettä ja vaihda puoli. Harjoitus vahvistaa kyljen lihaksia.



Kuminauhasoutu ja rentoutuminen

Ojenna toinen jalka eteen. Laita nauha etummaisesta jalan alle ja ota nauhan päistä kiinni. Sisäänhengityksellä vedä kyynärpäät rauhallisesti taakse. Pidä liikkeen aikana kyynärpäät kylkien lähellä. Kuvittele lapaluiden väliin appelsiini, jota puristat joka liikkeellä. Uloshengityksellä palauta kädet rauhallisesti jarruttaen suoraksi. Liike vahvistaa lapojen välisiä "ryhtilihaksia". Hyvä ryhti helpottaa hengittämistä.



Kahdeksikko

Seiso lantion leveyisessä haara-asennossa. Laita nauha leveälle, ota nauhan päistä kiinni. Pyöritä kahdeksikkoo pään päällä niin, että toinen käsi on aina edessä ja toinen takana. Hengitä rauhallisesti. Pyöritä 10 kertaa ja vaihda suunta. Liike avaa rintakehää ja parantaa olkanivelten liikkuvuutta.

Maaliskuu

Kepillä keuhkot kuntoon!

Suomi liikkuu sata lasissa!

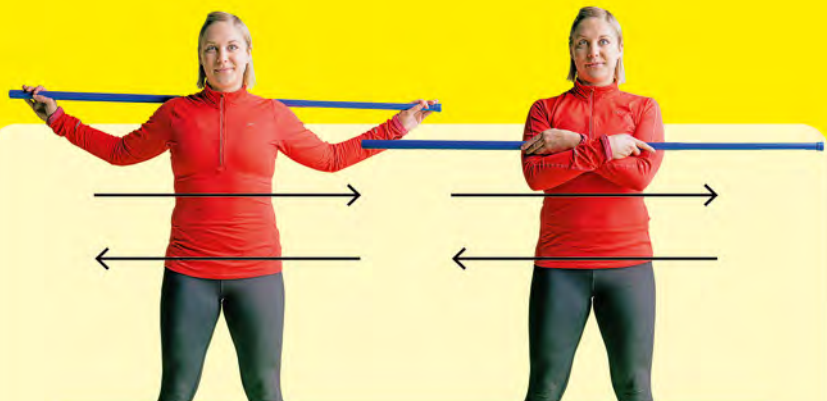


Kuvat: Vesa Tyni/Otavamedia OMA



Näin pääset alkuun

- Keppijumpppakepiksi sopii esimerkiksi harjan tai mopin varsi.
- Ota kepistä kevyt ote, älä purista.
- Pidä hartiat rentoina.
- Hengitä rauhallisesti.
- Älä pidätä hengitystä.
- Tee liike 10–15 kertaa. Molemmille puolille tehtäviä liikkeitä tulee kymmenen/puoli.



Ylävartalon kierto

Seiso ryhdikkäästi hartioiden levyisessä haara-asennossa ja aseta keppi hartioille tai rinnan edustalle. Pidä polvet hieman koukussa ja katse eteenpäin. Kierrä ylävartaloa ja lantiota vuorotellen puolelta toiselle. Anna katseen seurata mukana. Jos alkaa huimata, pidä katse eteenpäin. Kiertoliike parantaa rintarangan liikkuvuutta ja ryhtiä. Kiertojen harjoittelu kannattaa, sillä ikääntyessä ylävartalon ja pään kiertäminen vaikeutuu, mikä voi aiheuttaa kaatumisia yllättävissä tilanteissa liikenteessä.

Hartioiden sijaan voit asettaa kepin rinnan edustalle. Tämä ote sopii myös niska- ja hartiasseudun ongelmista kärsiville.



Kyykky

Ota hartioita leveämpi haara-asento ja avaa polvet ja jalkaterät hieman etuviistoon. Aseta keppi hartioille tai rinnan edustalle. Vie takapuolta taakse ja kyykkää selkä suorana kuin istuisit matalalle tuolille. Nouse takaisin ylös. Pidä paino tasaisesti molemmilla jaloilla. Tarkista, että polvet eivät käänny toisiaan vasten – silloin liike ei rasita polviniveliä. Voit helpottaa liikettä istuutumalla tuolille ja nousemalla ylös. Jos taas kaipaat lisähaastetta, nouse varpaille ja nosta keppi suorille käsille aina ylös noustessasi. Pidä pää selkärangan jatkeena ja katse alaviistoon. Vie painoa aavistuksen kantapäille, niin pakarasi pääsevät töihin. Kyykky voimistaa etureisien ja pakaroiden lihaksia, jotka ovat avainasemassa ikääntyneiden kaatumisten ehkäisyssä.



Melonta

Ota leveä ote kepeistä ja hartioiden levyinen haara asento. Laita keppi hartioille tai rinnan edustalle. Pidä polvet hieman koukussa, hartiat rentoina, lantio paikallaan suoraan eteenpäin ja katse ylhäällä. Tee ylävartalolla isoa melontaliikettä puolelta toiselle, ikään kuin piirtäisit kahdeksikkoo ilmaan. Melontaliike kehittää ylävartalon ja olkaniveltä liikkuvuutta.



Soutu

Ota hartioiden levyinen ote kepeistä ja nosta se rinnan eteen alaviistoon. Vedä kyynärpäät taakse kylkien vierestä puristaen lapaluuta yhteen ja hengitä samalla sisään. Työnnä keppi rauhallisesti eteen, pyöristä yläselkä ja hengitä ulos. Pidä hartiat rentoina koko liikkeen ajan. Purista lapaluuta yhteen, kun vedät kyynärpäät taakse. Kun työnnät kepin hieman alaviistoon, hartiat on helppo pitää rentoina. Soutuliike vahvistaa yläselän lihaksia lapojen välissä ja parantaa rintarangan liikkuvuutta.



Kyljenvenytys

Ota leveä ote kepeistä. Nosta keppi ylös ja taivuta ylävartaloa hitaasti puolelta toiselle. Kuvittele, että olet kahden seinän välissä ja tee taivutukset suoraan sivulle. Anna kylkien venyä. Laske keppi alas ja toista liike uudelleen. Liike venyttää kylkilihaksia ja tehostaa selkärangan liikkuvuutta sivuttaissuunnassa.



Trapetsitaiteilu

Käytä trapetsina lattiasaumaa tai maalarinteippiä. Ota hyvä ryhti ja aseta keppi hartioille tai rinnan edustalle. Ota katseelle kiintopiste edestä noin pään korkeudelta. Kävele viivaa pitkin niin, että etummaisen jalan kantapää koskettaa takimmaisen jalan varpaita. Kävele mahdollisimman hitaasti – se kehittää parhaiten tasapainoa. Jos kaipaat haastetta, kävele takaperin. Viivakävely kehittää tasapainoa, joka alkaa heiketä jo keski-ikä jälkeen. Tasapainoharjoitukset ovat tärkeitä kaatumisten ehkäisyssä.

Huhtikuu

Liikkuvuutta rintarankaan

Voimistele ja vetreydy!

Kuvat: Veera Farinin arkisto



Vesipulloilla nyrkkeillen

Täytä 2 puolen litran
vesipulloa vedellä.
Ota pullot käteesi. Ota
hartioiden levyinen
haara-asento.
Nyrkkeile vuorokäsin
eteen, ylös ja ristiin
sivulle. Pidä hartiat
rentoina.



Sukkahousuilla punnertaen

Laita sukkahousut
kaksinkerroin. Aseta
sukkahousut kainaloiden
alta yläselän kohdalle.
Ota molemmilla käsillä
sukkahousujen päistä
kiinni. Ojenna kädet
suoraksi ja pyöristä
yläselkä. Vedä
kynärpäät taakse ja
ojenna rintaranka.





Vesipulloilla hiihtäen

Täytä kaksi puolen litran vesipulloa vedellä. Ota pullot käteesi. Ota hartioiden levyinen haara-asento. Heiluta pulloja vuorotellen eteen ja taakse ja kun hiihtäisit vuorotahtiin. Anna polvien joustaa ja ylävartalon kiertyä.



Harjanvarrella kiertäen

Ota tukeva seisoma-asento. Aseta harjanvarsi taakse lapaluiden kohdalle. Kierrä vartaloa rennosti puolelta toiselle.



Harjanvarrella meloen

Ota harjanvarresta leveä ote. Tee isoa melontaliikettä puolelta toiselle. Joustaa polvista.



Patalapulla avaten

Ota patalaput molempiin käsiin. Ota hartioiden levyinen haara-asento. Vie patalapu vartalon edestä kohti vastakkaisen polven ulkosyrjää samalla kumartuen. Käännä myös katse sivulle. Ojenna vartalo ja toista sama toiselle puolelle.



Sukkahousuilla soutu

Ota käyntiasento ja kumarru lonkista hieman eteen päin. Aseta sukkahousut etummaisien jalkojen alle. Ota molemmilla käsillä sukkahousujen päistä kiinni. Vedä kyynärpäät taakse ja vedä lapaluita yhteen.



Sukkahousuilla taivuttaen

Laita sukkahousut kaksin kerroin. Ota molemmilla käsillä sukkahousujen päistä kiinni. Ojenna kädet ylös. Taivuta suoraan sivulle ja anna kyljen venyä. Toista sama toiselle puolelle. Tee niin monta venytystä, kun tuntuu hyvältä.

Toukokuu

Frisbeegolfjumppa

Katupölyltä voi suojautua hengityssuojaimella, jossa on vaihdettava P2-luokan suodatin.

Kuvat: Mika Nurmisen arkisto



Vatsakierto

Istu alustalla jalat koukussa ja kantapäät alustassa. Nojaa ylävartaloa hieman taaksepäin ja vedä napaa sisään. Vie frisbeetä vuorotellen molemmille sivuille ja seuraa katseella. Hengitä ulos jokaisen kierron aikana.



Vatsarutistus

Mene selinmakuulle, ylävartalo ja jalkapohjat alustassa, jalat koukussa. Nosta yläselkää alustasta ja vie frisbeetä kohti etuyläviistoa. Seuraa katseella. Rutista samalla vatsaa sisään ja hengitä ulos. Palauta selkä alustaan.



Frisbeen pyöritys pään ympäri

Ota kiekko käsien väliin ja vie sitä korvan vierestä pään ympäri. Tee 10 pyöritystä ja vaihda suuntaa. Vaihtoehtona voit nostaa samalla toisen jalan irti maasta. Pehmeä alusta tuo lisähaastetta.



Taakse taivutus

Seiso tasajaloin tai toinen jalka edessä. Vie frisbee käsien välissä pään yläpuolella. Työnnä kiekkoa taaksepäin ja rintaa eteenpäin. Hengitä samalla sisään ja pidä venytystä hetken. Tuo uloshengityksen aikana kädet takaisin eteen.



Käden pyöritys

Pyöritä kättä isoa ympyrää eteenpäin, pidä käsi ja hartia rentona. Tee 10–15 pyörytystä ja vaihda suuntaa. Toista toisella kädellä.



Kiekon kääntö

Ota frisbee käsien väliin ja ojenna kädet suoraksi eteen. Käännä kiekkoa kuin auton rattia vuorotellen puolelta toiselle ja taivuta samalla ylävartaloa.



Ylävartalon käännöt

Ota leveä haara-asento ja frisbee molempiin käsiin. Taita yläkroppaa lantiosta ja vie rintaa maata kohti. Vie toinen käsi suorana kohti nilkkaa ja kurota samalla toista sivukautta ylöspäin. Tee sama toiselle puolelle. Tee vuorotellen yhteensä 10 liikettä.



Askelkyykky kierrolla

Tee askelkyykky vuorojaloin ja kierrä käsiä aina etummaisen jalan puolelle. Seuraa kiertoa katseella ja hengitä ulos.



Kierto yläviistoon vuorokäsin

Ota askel eteen ja nojaa ylävartaloa etummaista jalkaa kohti. Kierrä saman puolen kättä yläviistoon ja seuraa kiekkoa katseella. Hengitä samalla sisään. Tee sama toisella kädellä. Vaihda sitten etummaista jalkaa.



Sivukierto vuorokäsin

Seiso yhdellä jalalla ja nosta toisen jalan polvi ylös. Ota frisbee vastakkaiseen käteen. Lähde kiertämään vartaloa ja kättä sivulle, seuraa kiekkoa katseella. Hengitä samalla sisään. Toista liike toiselle puolelle ja tee vuorotellen.



Kyykkyhaaste

Seiso haara-asennossa ja aseta frisbee pään päälle. Istuudu alas kyykkyyyn ja yritä olla pudottamatta frisbeettä. Hengitä samalla sisään. Pidä polvet ja varpaat samassa linjassa. Älä pyöristä selkää.

Kesäkuu

Topin juoksuvinkit

Esteet ovat voitettavissa!

Kuvat: Sasu-Matti Tenhunen/Luovi



Alkulämmittely



20 toistoa/jalka



Nilkan pyöritys

Laita kädet lantiolle. Pyöritä nilkkaa niin, että varpaat ovat koko ajan maassa. Pyöritä molempiin suuntiin.



Lonkan pyöritys

Nosta toinen jalka maasta ja pyöritä lonkkaa polvi koukussa isolla liikeradalla. Pyöritä molempiin suuntiin.



Heilautus

Ota tukeva seisoma-asento. Heilauta toista jalkaa polvi koukussa eteen ja polvi suorana taakse.

Juoksutekniikka



Juoksuasento

Juokse hyvässä ryhdissä. Selkä suorana, vatsalihakset aktiivisina, hartiat ja kasvot rentoina. Pidä katse koko ajan eteenpäin.



Käsien asento

Pidä kädet koukussa ja olkapäät rentoina. Vie juostessa käsiä edestä taakse lähellä kylkiä.

Venyttelyt



Kesto 30 sekuntia/liike



Reiden etuosa

Nappaa toisen jalan nilkasta tai housun lahkeesta kiinni. Pidä hyvä ryhti ja polvet lähellä toisiaan. Anna reiden etuosan venyä.



Reiden takaosa

Aseta jalka puuta vasten. Nojaa selkä suorana eteenpäin, vie napaa kohti polvea. Älä yliojenna polvea. Anna reiden takaosan venyä.



Pohje

Aseta jalkaterä puuta vasten. Pidä hyvä ryhti, vie lantiota eteenpäin. Anna pohkeen venyä.



Pakara

Voit tehdä venytyksen istuen tai seisten. Vie toisen jalan nilkka toisen jalan polven päälle. Pidä selkä suorana. Anna pakaran ja lonkan alueen venyä.

Heinäkuu

Porrasjumppa

Tärkeintä on lähteminen!



Kuvat: Jiri Halttunen/Liikkuva aikuinen -ohjelma

Jumpan suunnittelu: Kirsti Siekkinen ja Sari Kivimäki/Liikkuva aikuinen -ohjelma



VINKKI

Portaiden laskeutuminen on tehokas ja helppo jalkalihasten harjoittelu-muoto, jossa hengästymisen ja kuormitus pysyvät maltillisena. Sitä voi kokeilla esimerkiksi kauppa-keskuksessa menemällä hissillä ylös ja portaita alas.

Näin pääset alkuun

Porrastreenin rankkuuteen vaikuttavat liikkeet, vauhti, toistojen määrä ja treenaajan kuntotaso. Aloita porrasharjoittelu kuntotasosi mukaan. Loivista portaista on helpointa lähteä liikkeelle. Matalat askelmat ja porraskaiteet helpottavat etenkin iäkkäiden ihmisten portaiden nousemista.

Hyvä alkulämmittely valmistaa kehoa harjoitteluun. Ensimmäisillä kerroilla voit nousta portaat puoliväliin tai tehdä askellusta ja venyttelyä portaiden alaosassa. Kunnon parantuessa voit kasvattaa portaiden määrää, tehdä liikkeitä useamman kierroksen ja ottaa mukaan juoksuaskelia sekä kokeilla vaikka tasahyppyä. Loppuveryttely matalalla sykkeellä auttaa kehoa palautumaan treenistä.



Porrasnousun palkintona voi olla hieno näköala.

Kehitä kestävyys- ja lihaskuntoasi

Porrastreenissä keuhkot, sydän ja verenkiertoelimistö saavat hyvää harjoitusta ja hapenottokyky paranee. Samalla erityisesti jalkojen sekä keskivartalon lihakset aktivoituvat ja vahvistuvat.

Portaat tuovat lisää potkua, jolloin harjoitus voi olla lyhytkestoisempi kuin tasamaalla. Yksi askel portaissa vastaa kymmentä tasamaalla ja porraskävely vastaa teholtaan kevyttä hölkkää.

Harjoitteluun voi yhdistää ylä- ja alavartalon lihaskuntoliikkeitä, kuten punnerruksia kaidetta tai puuta vasten, dippejä, kyykkyjä ja varpaille nousuja.



VINKKI

Jos kunnastasi ei löydy vielä kuntoportaita, voit tehdä kuntalaisaloitteen sellaisten rakentamisesta. Aloitteen voi tehdä yksin tai esimerkiksi yhdistyksessä.



Reippaile portaissa

Yhdistä kävelylenkkiisi porrastelu. Kävele portaita ylös ja alas kädet tehokkaasti mukana. Totutellesasi voit kuitenkin ottaa tukea kaiteesta.



Vatsa timmiksi

Asetu istumaan portaille. Nojaa kevyesti taakse, aseta kädet seuraavalle portaille. Ojenna ja koukista jalkoja vuorotellen alaviistoon. Jännitä vatsalihakset, ”vedä napa sisään”, liikkeen aikana.



Pakarat töihin 1

Vie jalat peräkkäisille askelmille. Ota kädellä kiinni kaiteesta. Ponnista ylemmän jalan varaan ja ojenna alempi jalka suoraksi taakse jännittäen pakaralihaksia. Laske jalka alas ja toista useaan kertaan. Pidä vartalo pystyasennossa.



Pakarat töihin 2

Käänny vartalo kaiteeseen päin jalat peräkkäisille askelmille. Ota kaiteesta tukea. Nouse ylemmän jalan varaan ja loitonna alempi jalka suoraan sivulle. Laske jalka takaisin ja toista useampaan kertaan. Pidä vartalo ryhdikkäänä pystyasennossa koko liikkeen ajan. Tehokkuutta saat jännittämällä vatsa- ja pakaralihakset tiukaksi loitonnuksen aikana.

Elokuu

Asahi yhdistää liikkeen ja hengityksen

Puhtaan ilman puolesta!

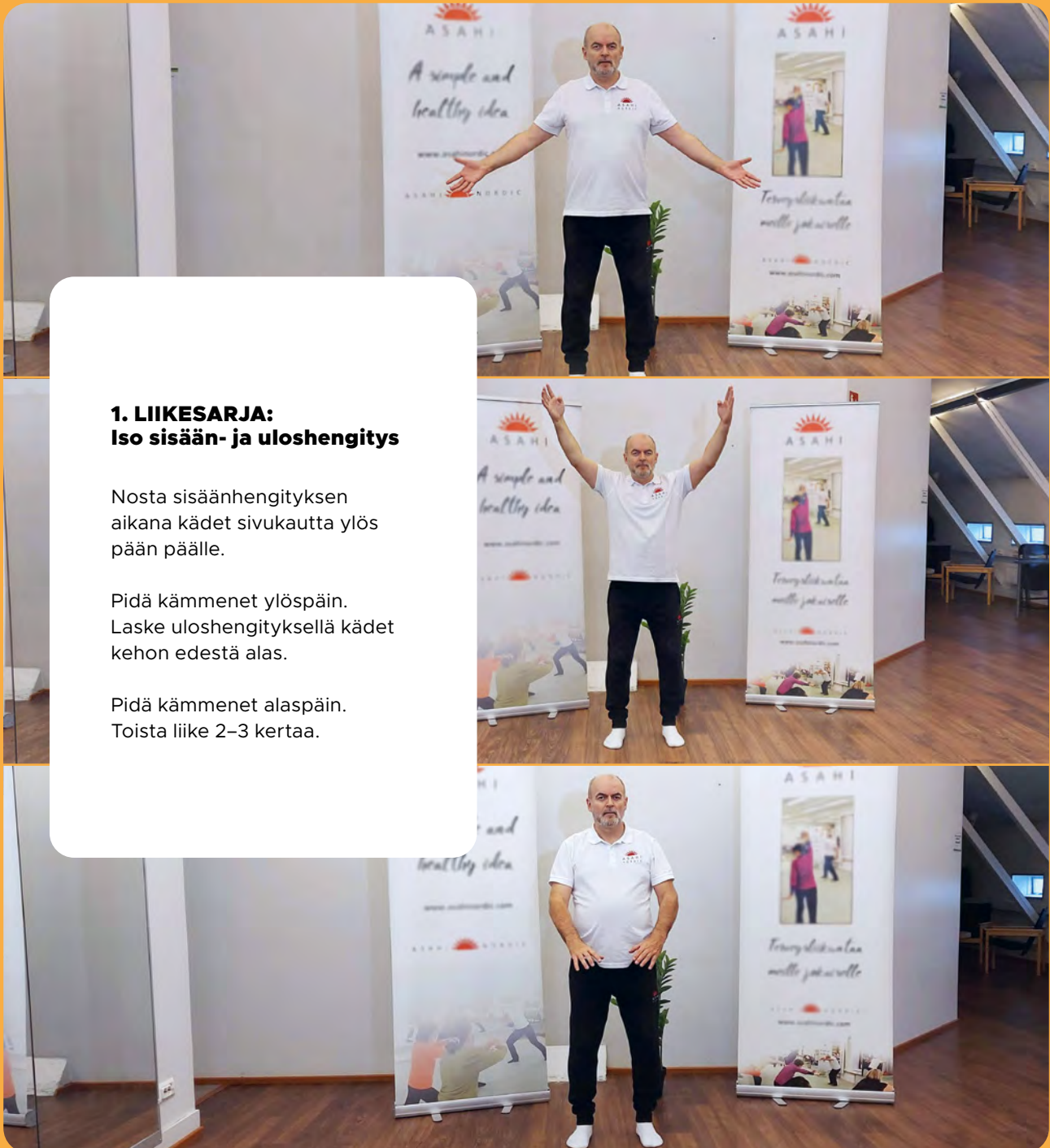


1. LIIKESARJA: Iso sisään- ja uloshengitys

Nosta sisäänhengityksen aikana kädet sivukautta ylös pään päälle.

Pidä kämmenet ylöspäin. Laske uloshengityksellä kädet kehon edestä alas.

Pidä kämmenet alaspäin. Toista liike 2–3 kertaa.



2. LIIKESARJA: Nosto ja käsien ojennus

Seiso leveässä haara-asennossa. Kyykisty uloshengityksen aikana selkä suorana, ihan kuin alkaisit nostamaan jotakin painavaa.

Tuo sisäänhengityksellä jalat vierekkäin ja ojenna toinen jalka eteen. Risti samalla sormet kämmenet alaspäin.

Siirrä kehon painopiste etujalalle ja venytä kädet suoraksi alaviistoon. Venytä myös sormia.

Venytyksen jälkeen siirrä painopiste takaisin taakse ja aloita liikesarja alusta tekemällä nostoliike uloshengityksellä.

Tee nostoliikkeen jälkeen sama toiselle jalalle.

Tee liikesarja 3–4 kertaa molemmille puolille.



Syyskuu

Kumisaapasjumppa

Hengitä ja hengästy!

Kuvat: Ellen Latva



Kumisaapasmarssi

⌚ 3 minuuttia

Aloita reippaalla marssilla. Nosta polvia mahdollisimman ylös. Anna käsien heilua vartalosi vierellä. Kuinka korkealle saat nostettua saappaan?



Kumisaapasmarssi kierrolla

⌚ 3 minuuttia

Hidasta marssia. Kierrä vartaloa ja käsiä nousevaa jalkaa kohti. Anna myös katseen kääntyä. Mitä kaunista näet ympärilläsi?



Kumisaapastuulimylly

✓ 20 kiertoa

Ota leveä haara-asento. Kallista itseäsi selkä suorana eteenpäin. Kosketa toisella kädellä vastakkaisen saappaan kärkeä ja ojenna toinen käsi ja katse kohti taivasta. Tee sama toiselle puolelle. Montako pilveä näet taivaalla?



Kumisaapasnäpätys

🕒 3 minuuttia

Ota ryhdikäs seisoma-asento. Nosta toista saapasta vartalon edessä ja hipaise saappaan sisä-syrjää vastakkaisella kädellä. Tee vuorojaloin, pidä hyvä ryhti. Montako hipaisua ehdit tehdä 3 minuutin aikana?



Kumisaapasnäpätys taakse

🕒 3 minuuttia

Ota ryhdikäs seisoma-asento. Nosta toista saapasta selän takana ja hipaise saappaan sisä-syrjää vastakkaisella kädellä. Anna koko vartalon ja katseen kääntyä. Tee liike vuorojaloin, pidä hyvä ryhti. Montako hipaisua ehdit tehdä 3 minuutin aikana?



Kumisaapastaiteilu

🕒 3 minuuttia

Piirrä hiekkaan suora viiva kepillä tai etsi jokin muu suora viiva maasta. Ota ryhdikäs seisoma-asento, aseta saappaat viivalle peräkkäin. Etene niin, että etummaisen saappaan kantaosa osuu takana olevan saappaan kärkeen. Pidä ryhti hyvänä ja katse eteenpäin. Onnistuuko sama takaperin?



Kumisaapaskyykky ja vartalon ojennus

✓ 20 kyykkyä

Ota leveä haara-asento. Kyykkää niin kuin istuisit matalalle kannolle. Tarkista, että polvet ja saappaan kärjet osoittavat samaan suuntaan. Kyykyn jälkeen ojenna itsesi ja vie toinen jalka suorana taakse kantapään johtaessa liikettä. Nosta samalla kädet kohti pilviä. Tee uusi kyykky ja tee ojennus toisella jalalla. Kuinka matalalle kannolle istuudut kyykätessäsi?

Lokakuu

Harjoita hengitystä

Kaikenikäisille ja -kuntoisille sopivaa liikuntaa!



Kuvat: Sasu-Matti Tenhunen/Luovi



Palleahengitys

Aseta kädet ylävatsan päälle. Hengitä nenän kautta sisään ja suun kautta ulos. Kohden hengitys käsien alle. Tunne, kuinka vatsa nousee sisäänhengityksen aikana ja laskee uloshengityksen aikana. Voit tehostaa hengitystä huivin avulla. Hengittäessäsi ulos kiristä huivia kevyesti. Hengittäessäsi sisään, löysää huivia ympärilläsi. Toista 5–8 kertaa.



Huulirakohengitys

Hengitä nenän kautta sisään rauhallisesti. Hengitä ulos hitaasti ja rauhallisesti pienen huuliraon kautta. Pidä suun ympärillä olevat lihakset rentoina. Lisää vastuksen määrää pienentämällä rakoa. Toista 5–8 kertaa.



Hengitystä helpottava asento

Seiso noin askeleen päässä puusta. Nojaa kyynärvarret puuhun, anna pään nojata käsiin ja pidä hartiat rentoina. Hengitä rauhallisesti pienen huuliraon kautta. Asento rentouttaa apuhengityslihakset ja helpottaa pallean liikettä.



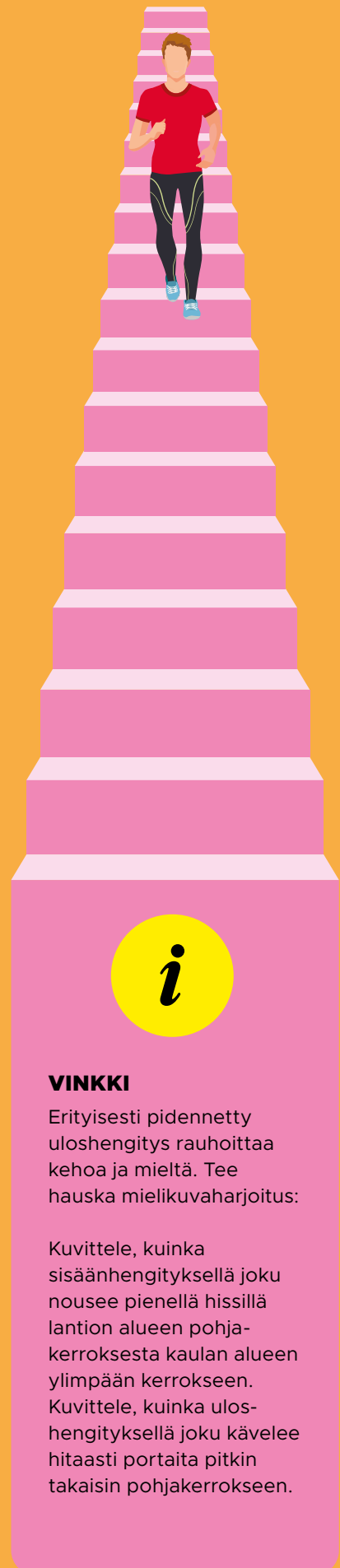
Hengähdä hetkeksi

Seiso hartioiden levyisessä haara-asennossa. Sisäänhengityksellä vie katse kohti taivasta ja avaa kädet leveälle taakse. Uloshengityksellä ojenna kädet eteen ja pyöristä yläselkä. Liike vilkastuttaa verenkiertoa niska-hartiaseudussa, parantaa rintakehän liikkuvuutta ja tehostaa hengitystä. Toista liikettä 15 kertaa.



Rintarangan kierto

Sisäänhengityksellä vie toinen käsi suorana taakse mahdollisimman pitkälle. Seuraa katseella liikettä. Uloshengityksellä palauta käsi vastakkaisen reiden päälle. Pyöristä selkää. Toista liikettä 15 kertaa vuorokäsin. Liike parantaa rintakehän liikkuvuutta.



VINKKI

Erityisesti pidennetty uloshengitys rauhoittaa kehoa ja mieltä. Tee hauska mielikuvaharjoitus:

Kuvittele, kuinka sisäänhengityksellä joku nousee pienellä hissillä lantion alueen pohjakerroksesta kaulan alueen ylämpään kerrokseen. Kuvittele, kuinka uloshengityksellä joku kävelee hitaasti portaita pitkin takaisin pohjakerrokseen.

Marraskuu

Taukojumppa

Sisään ja ulos – vedä henkeä!



Kuvat: Ellen Latva



Rintarangan pyöristys ja ojennus

Nouse ylös tuoliilta. Seiso hartioiden levyisessä haara-asennossa. Vie leuka rintaan. Ojenna kädet eteen ja pyöristä selkä. Vie pyöristyksen jälkeen kädet suorana taakse ja vie katse yläviistoon. Ota hengitys mukaan liikkeeseen. Pyöristysvaiheessa hengitä rauhallisesti ulos. Avatessasi rintakehää hengitä sisään. Liike vilkastuttaa niska-hartiaseudun verenkiertoa, parantaa rintakehän liikkuvuutta ja tehostaa hengitystä.



Rintarangan kierto

Vie toinen käsi suorana taakse mahdollisimman pitkälle. Seuraa katseella liikettä. Palauta käsi vastakkaisen reiden päälle. Pyöristä selkää. Toista sama toisella kädellä. Ota mukaan hengitys. Hengitä avauksen aikana sisään. Hengitä käden palautuksen aikana ulos. Pidä hartiat rentoina. Toista liikettä 15 kertaa vuorokäsin. Liike parantaa rintakehän liikkuvuutta.





Vartalon kierto

Seiso hartioiden levyisessä haara-asennossa. Heilauta käsiä rennosti puolelta toiselle ja anna katseen seurata perässä. Suurennä liikettä pikkuhiljaa niin, että vastakkainen kantapää irtaoo maasta ja koko vartalo kiertyy liikkeen mukana. Kiertoliike herättelee selkärankaa ja aktivoi kehoa kiertäviä lihaksia.



Nilkkojen pyöritys

Ota tukeva seisoma-asento ja nosta toinen jalka ilmaan. Pyöritä nilkkaa 15 kertaa molempiin suuntiin. Vaihda jalka. Liike vilkastuttaa jalkojen aineenvaihduntaa, vähentää nilkkojen turvotusta ja harjoittaa tasapainoa.



**Testaa
hartiaseutusi
liikkuvuus!**

Hartiaseudun liikkuvuus

Tällä helpolla testillä voit testata hartiasuutusi liikkuvuuden: Seiso selkä seinää vasten ja aseta kantapäät puolentoista askeleen päähän seinästä.

Pidä pakarat, hartiat ja pää koko ajan kiinni seinässä. Nosta kädet suorana etukautta ylös mahdollisimman pitkälle. Käännä kämmenselät kohti seinää siten, että peukalot osoittavat toisiinsa.

Jos...

- molempien käsien koko kämmenselkä on kiinni seinässä > ei liikerajoitusta
- vain sormenpäät koskettavat seinää > lievä liikerajoitus
- käden mikään osa ei kosketa seinää > voimakas liikerajoitus
- Mikäli sinulla on liikerajoitusta, hyödyt etenkin rintarangan liikkuvuutta edistävästä liikkeistä eli liikkeistä 1 ja 2.

Joulukuu

Jouluinen jumppa

Hyvän hengen haltija liikkeellä!

Kuvat: Mika Nurmisen arkisto



 Hengitysliitto



Jauhipurkin kurotus

Nouse varpaille ja kurota kä-sillä kohti purkkia yläkaapista. Veny niin pitkäksi kuin pystyt. Laskeudu takaisin alas ja laita purkki pöydälle. Toista viemällä purkki takaisin kaappiin.



Tasapainoilu patalapulla

Laita patalappu toisen jalan alle ja piirrä puoliympyrää edestakaisin. Voit myös piirtää patalapulla oman nimesi. Tee liike molemmilla jaloilla.



Villasukkahiihto

Liu'uta jalkoja vuorotellen villasukat jalassa lattiaa pitkin eteen. Kevennä liu'utettavaa jalkaa viemällä paino toiselle jalalle. Siirrä liu'utuksen lopussa paino etummaiselle jalalle. Palauta jalka toisen viereen. Vaatii hieman liukuvan alustan. Tarvittaessa voit ottaa pöydästä tukea.



Villasukkaluistelu

Liu'uta jalkaa sivulle, pidä paino toisella jalalla. Siirrä liu'utuksen lopussa paino sivulla olevalle jalalle. Toista toiselle puolelle. Vaatii hieman liukuvan alustan. Tarvittaessa voit ottaa pöydästä tukea.



Taikinan kaulinta

Liu'uta kaulinta edestakaisin pöytää vasten. Taivuta samalla ylävartaloa lantiosta pöytää kohti. Pidä keskivartalo tiukkana ja kädet melko suorina. Mitä pidemmälle liu'utat, sitä raskaampi liike on.



Lahjapaketin kierto

Seiso selkä pöytään päin. Aseta paketti vartalon viereen pöydälle. Siirrä pakettia vartaloa kiertäen puolelta toiselle. Hengitä ulos samalla kun kierrät vartaloa sivulle.



Glöginyrkkeily

Ota glögipullo tai tölkki molempiin käsiin ja nyrkkeile eteen vuorokäsin. Pidä keskivartalo tiukkana. Muista hyvä ryhti.



Glögin nosto

Ota glögipullo tai -tölkki molempiin käsiin ja nosta käsiä vuorotellen ylös. Venytä samalla kylkeä ja hengitä sisään. Muista hyvä ryhti.



Joulutortun kurotus

Seiso selkä suorassa ja liu'uta leukaa edestakaisin eteen ja taakse laajalla liikeradalla. Pidä leuka koko ajan vaakatasossa.



Essuvenytys 1

Ota käsillä essusta niin leveä ote, että pystyt viemään kädet suorana taakse. Työnnä rintaa eteenpäin ja anna venyä hetken aikaa. Palauta kädet alas ja toista uudelleen.



Essuvenytys 2

Istu tuolille ja laita essu toista jalkapohjaa/päkiä vasten. Pidä käsillä kiinni essun päistä ja suorista jalka, toinen jalkapohja kiinni lattiassa. Vedä essua kevyesti vartaloa kohti ja nojaa ylävartaloa hieman eteenpäin. Anna takareiden ja pohkeen venyä. Toista sama toiselle jalalle.

Kyllä. Liityn jäseneksi!

Hengityслиitto ja sen paikallisyhdistykset edistävät hengitysterveyttä ja hengityssairaan hyvää elämää.

☐ Liityn jäseneksi paikalliseen hengitysyhdistykseen

☐ Liityn kannattajajäseneksi Hengityслиittoon

SUKUNIMI
ETUNIMET (alleiviivaa kutsumanimi)
SYNTYMÄAIKA* (PP.KK.VV)
PUHELIN
SÄHKÖPOSTI
OSOITE
POSTINUMERO JA -TOIMIPAIKKA
KOTIKUNTA
SUKUPUOLI ☐ mies ☐ nainen ☐ muu ☐ en halua sanoa
ÄIDINKIELI

☐ Perheessäni on jo jäsenyys:

SUKU- JA ETUNIMET

Olen kiinnostunut hengityssairauksista/hengitysterveydestä.

Kerro mistä:

☐ Annan suostumukseni tallettaa henkilötietoni Hengityслиitto ry:n ja paikallisen hengitysyhdistyksen jäsenrekisteriin. Tietosuojaseloste: www.hengityслиitto.fi

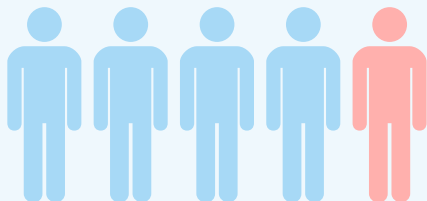
☐ Minulle saa lähettää myös markkinointi- ja varainhankintapostia

PÄIVÄYS

ALLEKIRJOITUS

*Huoltaja allekirjoittaa ja lisää nimenselvennyksen, jos jäseneksi liittyy alle 15-vuotias

Lomakkeen voit
täyttää myös
osoitteessa
[www.hengityслиitto.fi/
liity_jaseneksi](http://www.hengityслиitto.fi/liity_jaseneksi)



JOKA VIIDENNELLÄ
suomalaisella on hengityshäiriötä
tai diagnosoitu hengityssairaus

HENGITYSYHDISTYKSET TARJOAVAT PAIKKAKUNNILLAAN MONIPUOLISTA TOIMINTAA JA PALVELUJA, ESIMERKIKSI

- ✓ vertaistukea: erilaisia vertaisryhmiä ja -tapaamisia
- ✓ jäseniltoja, kerhoja ja retkiä
- ✓ liikuntaryhmiä ja -tapahtumia
- ✓ tietoa: yleisöluentoja ja -tapahtumia, oppaita, neuvontaa ja ohjausta
- ✓ tukea savuttomuuden edistämiseen
- ✓ paikallista vaikuttamista ja edunvalvontaa.



Hengityслиittoon
kuuluu
noin
70
paikallista
hengitysyhdistystä

2
valtakunnallista
yhdistystä



noin
20 000
jäsentä