

MUISTA KEINUTUOLIJUMPPATESSA

-TEE LIIKKEET ITSEÄSI JA KEHOSI TUNTEMUKSIA KUUNNELLEN

-VOIT TOTEUTTAA KEINUTUOLIJUMPPAA PÄIVITTÄIN,
ESIM. 2 X 15MIN / PÄIVÄ

-TOISTA JOKAISTA LIIKETTÄ 10-15 KERTAA (LIIKKEET 1-10) JA
"LASKE" JOKAINEN LIIKE ERIKSEEN

-ALOITUSASENTOSI ON "PEPPU KIINNI SELKÄNOJASSA"

- SELKÄ SAA IRROTA SELKÄNOJASTA LIIKKEIDEN AIKANA,
JOLLOIN SELKÄLIHAKSET AKTIVOITUVAT

-VEDÄ LIIKKEIDEN AIKANA NAPAA "SISÄÄN- JA YLÖSPÄIN"
KOHTI SELKÄRANKAA, SAMALLA SELKÄÄ TUKEVA
POIKITTAINEN VATSALIHAS JÄNNITTYY

-VOIT MYÖS KEINUA LIIKKEIDEN VÄLILLÄ JA SAMALLA
"HUILATA"

-ÄLÄ PIDÄTÄ HENGITYSTÄSI- TASAINEN HENGITYS LIIKKEIDEN
AIKANA!

-KESKEYTÄ KEINUTUOLIJUMPPA, JOS SINULLE TULEE HUONO
OLO!

Liikkeiden suunnittelu:

ft Marju HUUHTANEN
Kaunialan Sairaala Oy
marju.huuhtanen(at)kauniala.fi
gsm 050-387 1459





LIIKE 1

**NOSTA POLVET VUOROTELLEN
KEINUMISEN TAHDISSA.**

10-15x



LIIKE 2

**TEE "VARSAHYPPY" KEINUMISEN
TAHDISSA.**

10-15x



LIIKE 3

**OJENNA POLVET VUOROTELEN
KEINUMISEN TAHDISSA.
10-15x**



LIIKE 4

**OJENNA MOLEMMAT POLVET YHTÄ
AIKAA JA PAINA VUOROTELLEN
JALKAPOHJA ALAS MAAHAN
(VAIHTO OJENNUSVAIHEESSA).
10-15x**



LIIKE 5

**PAINA KEINUMISEN AIKANA KANNAT / VARPAAT
VUOROTELLEN MAAHAN. KEINUMISVAIHEESSA
NOSTA MOLEMMAT POLVET YLÖS.
10-15x**



LIIKE 6

**KEINUMISEN AIKANA PIDÄ SELKÄ IRTI
SELKÄNOJASTA, KÄDET REISIEN PÄÄLLÄ →
NOSTA POLVET YLÖS JA PAINA KÄSILLÄ
POLVET ALAS.**

10-15x



LIIKE 7

**SIIRRÄ PAINO ETEEN, PIDÄ KÄDET
KÄSINOJILLA.
PAINA KÄDET KÄSINOJIA VASTEN JA
IRROTA PEPPU IRTI KEINUTUOLISTA.
10-15x**



LIIKE 8

PIDÄ KEINUMISEN AIKANA VASEN POLVI SUORANA 10-15 KEINUMISKERRAN AJAN. NOSTA SAMALLA KOUKUSSA OLEVAA POLVEA YLÖS KEINUMISEN TAHDISSA. TEE SAMA OIKEALLA JALALLA.



LIIKE 9

**NOSTA TOINEN YLÄRAAJA EDESTÄ YLÖS
JA OJENNA SAMANAIKAISESTI
VASTAKKAINEN POLVI SUORAKSI →
OJENNUS TAPAHTUU
KEINUMISVAIHEESSA.
10-15x**



LIIKE 10

**ALUKSI LASKE JALKATUKI ALAS.
LAITA TOINEN JALKA JALKATUEN PÄÄLLE JA
TOINEN JALKA LATTIALLE.
KEINUMISLIIKKEEN AIKANA NOSTA JALAT
YLÖS JA LASKE VUOROSTAAN TOINEN JALKA
JALKATUE LLE.**

10-15x