

Harjoitusympäristöt sisällä ja ulkona

Iloa ja voimaa ympäristöstä 8.12. 2016

Elina Karvinen, toimialapäällikkö

Heli Starck, suunnittelija



Lähteet

- Pikkarainen A: Gerontologisen kuntoutuksen käsikirja. J:kylän AMK:n julkaisuja 2013:159.
- Lehmuspuiisto V ja Åkerblom S: Iäkkäiden ihmisten liikuntapaikkojen suunnittelu. OKM, 2007: 94.
- Ikäihmisten ohjatun terveystoiminnan laatusuositukset. STM, 2004:6.
- Iloa ympäristöstä, KKI –ohjelma, DVD

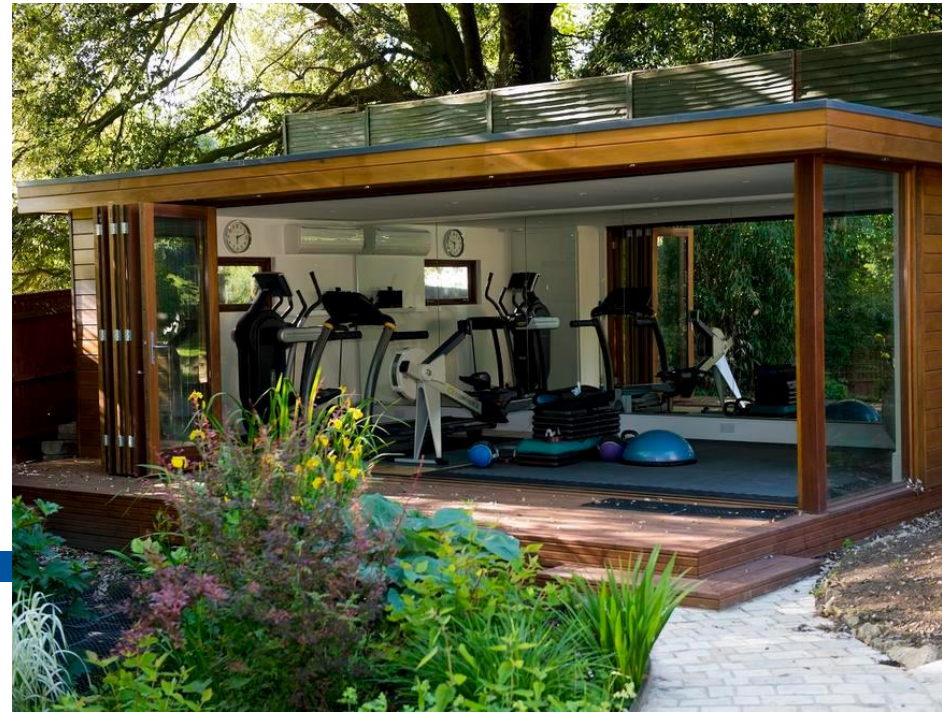
Voima- ja tasapainoharjoittelu parantavat liikkumisvarmuutta, terveyttä ja toimintakykyä iäkkäänä

- Nousujohteinen ohjattu, **kuntosaliharjoittelu on turvallista ja tuloksekasta**
- Ikääntyvien **kuntosaliharjoittelu on kasvussa**
- Kuntosaleja on kehitetty **laitteiden osalta esteettömiksi** ja yksilöllisen harjoittelun salliviksi (ns. seniorikuntosalit)
- Ikäihmisten kuntosali harjoittelussa on tärkeä ottaa huomioon myös muita **gerontologisia ympäristö-
ulottuvuuksia, esim:**
 - fyysinen
 - sosiaalinen
 - temporaalinen ulottuvuus



Kuntosalityyppejä

- Sisäkuntosali
- Kuntokulma: esim. jalkaprässi, lonkan loitontaja, tasapainopiste ja tuoli
- Liikkuva kuntosalit: esim. Kuntosaliksi kalustettu bussi, siirrettävä parakkikuntosali
- Ulkokuntosalit
 - Senioripuistot
 - Kuntoilureitit
 - Garden Gym



Fyysinen ulottuvuus



- Turvallinen, ymmärrettävä, looginen ja selkeästi hahmottuva
- Tilat, kalusteet, värit, valaistukset tukevat ympäristön ymmärtämistä
- Merkinnät ja ohjeistukset edistävät oppimista ja omaehtoista toimintaa
- Tila mahdollistaa itsenäisen harjoittelun ja halun olla aktiivinen ja osallistuva
- Luontoympäristö tukee kuntosalin osana tai jatkumona



Ideoi, miten merkinnät ja ohjeistukset tukevat oppimista kuntosalissa ja miten luonto saadaan mukaan perinteisiin kuntosaleihin!

Sosiaalinen ulottuvuus

- Ohjaava henkilöstö
- Muut kuntosalin käyttäjät
- Henkilöstö vastaanotossa
- Muut verkostot kuten naapurit, ystävät, omaiset
- Sosiaalinen ympäristö tukee sekä tavoitteellista vuorovaikutusta että yksin oloa ja rauhoittumista
- Sosiaalinen ympäristö kunnioittaa ja kannustaa
- Sosiaalisen ympäristön muu äänimaailma?



➔ Ideoi, miten sosiaalinen ympäristö kuntosalissa voisi paremmin kunnioittaa ja kannustaa ikäihmisiä?

Ajallinen ulottuvuus

- Harjoittelun rytmi (esim. 1-2 x viikossa)
- Ajankohta (päivä, iltapäivä, ilta)
- Käytössä oleva aika harjoituskerralla
- Harjoittelun toteutumisen tempo:
 - ryhmän jäsenten sama/eritahtisuus harjoittelussa, kognitiossa ja vuorovaikutuksessa
- Tempon ja rytmin on tärkeä joustaa vanhan ihmisen yksilöllisen tempon ja rytmin mukaan



Ideoi, miten ikäihmisen yksilöllinen tempo ja rytmi voidaan ottaa huomioon, kun ohjataan ryhmää kuntosalissa

Luovat ideat esiin!

- Ideoi, miten merkinnät ja ohjeistukset tukevat oppimista kuntosalissa ja miten luonto saadaan mukaan perinteisiin kuntosaleihin!
- Ideoi, miten sosiaalinen ympäristö kuntosalissa voisi paremmin kunnioittaa ja kannustaa ikäihmisiä?
- Ideoi, miten ikäihmisen yksilöllinen tempo ja rytmi voidaan ottaa huomioon, kun ohjataan ryhmää kuntosalissa

Ikäinstituutti kouluttaa ja kannustaa

Elämänvoimaa kuntosalilta yli 70-vuotiaille 22.-23.3.2017, Helsinki

'Vanhuus ei välttämättä merkitse epämukavuuden tilaa, se voi olla myös uuden etsimistä kehon, liikkeiden ja liikunnan avulla'

Bruno Di Monte

