

# Användarhandbok för Veckans rörelse -korten

## 27 PLOCKA ÄPPLEN STÄNDE

### Veckans rörelse

REDSKAP: Stol

Börja din motionsstund med att gå raskt på stället stående eller sittande. Pendla med armarna.

Stå axelbrett bakom en stol. Sträck armarna turvis åt olika håll som om du plockade äpplen ur triset. Lägg äpplena i en korg framför dig. Plocka 10 äpplen. Ta tag i stolen vid behov. Följ äpplena med blicken från den högsta grenen behöver du kanske stiga upp på stå.

Avsluta din motionsstund med lugna tånjningar sittande eller stående. Låt andningen löpa fritt under tånjningarna.

Gör övningen **lättare** genom att göra rörelsen under tånjningarna.

Gör övningen **svårare** genom att sätta dig på huk när du lägger äpplena i korgen på golvet.

### Veckans rörelse

## 33 VINDEN VINER

REDSKAP: Stol

Börja din motionsstund med att gå raskt på stället stående eller sittande. Pendla med armarna.

Stå bredvid en stol med ena foten ett steg framför den andra. För över vikten från ben till ben genom att gunga framåt och bakåt. Lyft andra foten en aning från golvet. Upprepa 10-15 gånger. Sitt sedan andra foten framför och upprepa ytterligare 15 gånger. Nynna din favoritvals för att ange rytmen.

Avsluta din motionsstund med lugna tånjningar sittande eller stående. Låt andningen löpa fritt under tånjningarna.

Gör övningen **lättare** genom att ta tag i ryggsätet på en stol.

Gör övningen **svårare** genom att sluta ögonen. Ta tag i ryggsätet på en stol.

Övningen tränar viktöverföring, utvecklar balansen och gör gången stabilare.

Äldreinstitutet

Rörelseförmågan kan bibehållas och förbättras genom styrke- och utomhusmotion. Träning kräver också byggmaterial för musklerna. Bär och grönsaker gör dig piggt i kropp och själ. Drink 5-8 glas vatten, mjölk eller surmjölk varje dag.

## 46 KNÄNA UPP OCH NER

### Veckans rörelse

REDSKAP: Stol, där till hopprullad handduk (i den svårare varianten)

Börja din motionsstund med att gå raskt på stället stående eller sittande. Pendla med armarna.

Sitt på en stol med knäna ihop. Lyft upp knäna i rask takt och sänk benen långsamt. Upprepa 5-10 gånger. Sitt med god hållning under hela övningen. Kom ihåg att andas i jämn takt under hela rörelsen.

Avsluta din motionsstund med lugna tånjningar sittande eller stående. Låt andningen löpa fritt under tånjningarna.

## 51 RITA STORA BOLLAR

### Veckans rörelse

REDSKAP: Stol (i den lättare varianten)

Börja din motionsstund med att gå raskt på stället stående eller sittande. Pendla med armarna.

Stå axelbrett med fingrarna på axlarna. Rita en stor boll med ena armbågen. Rita först framifrån bakåt och sedan tvärtom. Gör samma med andra armbågen och rita därefter en boll med båda armbågarna samtidigt. Upprepa hela serien 5-10 gånger. Stå med god hållning under hela övningen.

Avsluta din motionsstund med lugna tånjningar sittande eller stående. Låt andningen löpa fritt under tånjningarna.

Gör övningen **lättare** genom att göra den sittande på en stol.

Gör övningen **svårare** genom att rita bollarna med raka armar.

Övningen förbättrar hållningen och rörligheten i axelleden. Många hushållsysslor blir lättare, blodcirkulationen i nacken och axlarna förbättras och smärtor som beror på stelhet minskar.

Äldreinstitutet

KRAFT I ÄREN  
Hälsomotionsprogram för äldre

Rörelseförmågan kan bibehållas och förbättras genom styrke- och balansträning och utomhusmotion. Träning kräver också bra mat. Kött, fisk, ägg och bönor ger byggmaterial för musklerna. Bär och grönsaker gör dig piggt i kropp och själ. Drink 5-8 glas vatten, mjölk eller surmjölk varje dag. Ha en trevlig dag!

## Innehåll

Vad är Veckans rörelse-korten?.....	4
Vem är korten till för?.....	5
Innan du använder korten.....	5
Ta i bruk korten!.....	6
Bilda grupper eller par med hjälp av korten.....	6
Veckans rörelse -spel för grupper.....	6
Färdiga gymnastikprogram för individer och grupper....	14
Korten gruppvis.....	15

### *Anvisningar för övningarna på korten:*

Marja Koivula, Tiina Pitkänen, Ulla Salminen

### *Teckningar:*

Seppo Salminen

### *Användarhandbok:*

Veera Farin, Ulla Salminen, Anu Havas

### *Översättning:*

Folkhälsan

### *Ombrytning:*

Krista Jännäri, Mainospalvelu Kristasta Oy

### *Tryck:*

Suomen uusiokuori, 2017

**D**u håller nu användarhandboken för Veckans rörelse-korten i din hand. Den är avsedd för motion individuellt eller i grupp eller för dig som vill ha tips på hur du kan träna styrka och balans på egen hand. I början av handboken beskrivs Veckans rörelse-kortens bakgrund och uppbyggnad. Efter det ges beprövade idéer för hur korten kan användas – av vem, hur och i vilka situationer. I handboken finns anvisningar för elva roliga spel och färdiga gymnastikprogram. Allra sist finns en lista där korten har indelats i grupper. Den hjälper dig att välja precis rätt gymnastikövningar för olika situationer. Fina motions- och spelstunder!





## Vad är Veckans rörelse -korten?

Veckans rörelse -korten har utarbetats inom Äldreinstitutets hälsomotionsprogram för äldre Kraft i åren. Idén kom från Varkaus, som var en av projektkommunerna i projektet VoiTas som företrädde programmet Kraft i åren. Där ingick en gymnastikrörelse i de äldres dagliga måltidspaket.

Spelen i handboken har testats i fyra grupper i Mäntsälä under ledning av Inkeri Lainila: en seniordansgrupp (12 personer,  $\pm 70$  år), hjärtföreningens sittdansgrupp (8 personer,  $\pm 80$  år) och hjärtgymnastikgrupp (16 personer,  $\pm 70$  år) samt Kansallinen senioriliittos minnesklubb (10 personer,  $\pm 75$  år). Grupperna leddes antingen av en annan äldre person eller av en yrkesperson inom idrott.

Kortpaketet består av 52 illustrerade kort med övningar som utvecklar styrkan och balansen – en egen övning för varje vecka under hela året. På korten tränar Monika och Johan. På varje kort beskrivs inledningen, själva övningen på blå bakgrund och avslutningen av övningen. Där till berättas det hur övningen kan göras lättare eller svårare. Längst ner finns en motivering och beskrivning av på vilket sätt övningen underlättar vardagen. På korten ges också kostanvisningar.

## Vem är korten till för?

### VEM?

- Frivilliga
- Kamratledare
- Anhöriga
- Närstående
- Närståendevårdare
- Yrkespersoner inom äldreomsorgen
- Yrkespersoner inom rehabilitering eller idrott

### HUR OCH VAR?

- Aktiviteter inom dagverksamhet, på servicehus eller på bäddavdelningar
- Vid uppvärmning eller cirkelträning i gymgrupper
- Som motivationsredskap vid motionsrådgivning
- Som gymnastikövningar inom hemvården
- Under instruktionsövningar bl.a. på kurser för kamratledare
- Vid gymnastik med en närstående äldre
- Som veckans gymnastikövning i samband med måltidsservice
- Som övningar under gymnastik- och aktivitetsstunder inom klubbverksamhet
- Som veckans gymnastikrörelse i lokaltidningen

## Innan du använder korten

När du ska välja ett lämpligt spel eller lämpliga övningar, bekanta dig först med korten i lugn och ro. I flera av spelen ska ledaren välja ut kort på förhand. I gymnastikprogrammen har korten valts ut färdigt och det anges vilka redskap som behövs. När du väljer kort eller program bör du alltså tänka på vilka redskap ni har tillgång till (stol, duk/handduk osv.) och om ni vill träna sittande eller stående.

Läs spelanvisningarna på förhand så att du kan berätta för deltagarna hur spelet ska gå till. När du väljer spel bör du dessutom tänka på hur stor gruppen är, var ni kommer att befinna er och hur mycket tid ni har. I spelen och gymnastikprogrammen uppmanas ni att göra basövningen på blå bakgrund, men övningarna kan göras lättare eller svårare beroende på deltagarnas funktionsförmåga och motionsvana. När du väljer kort kan du ta hjälp av listan på sista sidan, där korten är indelade i grupper

# Ta i bruk korten!

## Bilda grupper eller par med hjälp av korten

Korten kan användas för att dela in gruppen i par eller mindre grupper. Då kan ni ta hjälp av Monika och Johan, som tränar på korten. Par eller grupper kan bildas enligt färgen på figurernas tröja eller byxor (t.ex. så att par bildas av dem som har kort där figurerna har samma färg på tröjan).

Indelning i två grupper går enkelt med hjälp av siffrorna på korten. Då bildar de som har en jämn siffra den ena gruppen och de som har en udda siffra den andra. Ni kan också bilda "Monikas grupp" och "Johans grupp".

## Veckans rörelse -spel för grupper

### 1. Fantaspel

Antal deltagare:	3–12 personer
Antal kort:	Minst lika många som antalet deltagare
Redskap:	Beror på vilka kort ledaren har valt
Tid:	20–30 min

Ledaren väljer ut lämpliga övningar på förhand. Lägg korten i en hög på bordet eller golvet med baksidan upp. Varje deltagare tar ett kort ur högen utan att visa det för de andra. Efter det har alla några minuter på sig att läsa anvisningarna på blå bakgrund och lägga dem på minnet.

Samla sedan ihop korten, blanda dem och lägg dem på bordet med bildsidan upp. Deltagarna får i tur och ordning beskriva sin övning med hjälp av fantasibild (till exempel "Övningen påminner om att plocka äpplen ur trädet" eller "Övningen får mig att tänka på min gungstol"). De andra försöker gissa vilket kort det handlar om. När de andra har gissat får den som hade dragit kortet visa och förklara övningen. De andra upprepar. Gör övningen så många gånger som det sägs i anvisningarna.

## 2. Gymnastikspel

Antal deltagare:	3–12 personer
Antal kort:	Minst lika många som antalet deltagare
Redskap:	Beror på vilka kort ledaren har valt
Tid:	30–45 min

Ledaren väljer ut lämpliga övningar på förhand. Lägg korten i en hög på bordet eller golvet med baksidan upp. Varje deltagare tar ett kort ur högen utan att visa det för de andra. Efter det har alla några minuter på sig att läsa anvisningarna på blå bakgrund.

Gå igenom en övning i taget. Var och en visar och förklarar sin övning och de andra upprepar. Gör övningen så många gånger som det sägs i anvisningarna. På andra varvet lägger ni undan korten och går igenom övningarna en gång till. Alla försöker komma ihåg sin egen övning. Om någon har glömt sin övning kan ledaren och de andra deltagarna ge tips.

## 3. Svårare och lättare

Antal deltagare:	4–12 personer
Antal kort:	Minst lika många som antalet par
Redskap:	Beror på vilka kort ledaren har valt
Tid:	30–45 min

Ledaren väljer ut lämpliga övningar på förhand och bestämmer hur paren ska bildas. Paren kan bildas antingen valfritt eller exempelvis enligt färgen på Monikas och Johans tröja eller byxor (se s. 6 Bilda grupper eller par med hjälp av korten).

Lägg korten på bordet eller golvet med bildsidan neråt. Varje par tar ett kort ur högen utan att visa det för de andra. Efter det har paren några minuter på sig att läsa anvisningarna på blå bakgrund.

Gå igenom en övning i taget. På första varvet får paret visa och förklara övningen och de andra upprepar. Gör övningen så många gånger som det sägs i anvisningarna. Efter det får paren några minuter på sig att läsa anvisningarna för att göra övningen lättare eller svårare (välj nivå enligt gruppens funktionsförmåga).

På andra varvet får paret visa och förklara den lättare eller svårare övningen för de andra. De andra upprepar. Gör övningen så många gånger som det sägs i anvisningarna.

## 4. Namnlek

Antal deltagare:	3–12 personer
Antal kort:	Minst lika många som antalet deltagare
Redskap:	Beror på vilka kort ledaren har valt
Tid:	20–30 min

Ledaren väljer ut lämpliga övningar på förhand. Lägg korten på golvet eller bordet med baksidan upp. Varje deltagare tar ett kort utan att visa det för de andra. Efter det har alla några minuter på sig att läsa anvisningarna på blå bakgrund.

Sätt eller ställ er i en ring. Gå igenom en övning i taget. Deltagarna säger först sitt eget namn och visar och förklarar sedan övningen på kortet. De andra upprepar. Gör övningen så många gånger som det sägs i anvisningarna.

Efter det får nästa deltagare upprepa den föregående namn, säga sitt eget namn och visa och förklara sin egen övning. De andra upprepar. Gör övningen så många gånger som det sägs i anvisningarna.

## 5. Figurer

Antal deltagare:	3–12 personer
Antal kort:	Minst lika många som antalet deltagare
Redskap:	Beror på vilka kort ledaren har valt
Tid:	20–30 min

Ledaren väljer ut lämpliga övningar på förhand. Lägg korten på golvet eller bordet med baksidan upp. Varje deltagare tar ett kort utan att visa det för de andra. Efter det har alla några minuter på sig att läsa anvisningarna på blå bakgrund.

Gå igenom en övning i taget. Varje deltagare berättar först vem som finns på kortet och vilken färg tröjan har: "På mitt kort finns Monika i blå tröja". Sedan visar och förklarar deltagaren övningen på kortet. De andra upprepar. Gör övningen så många gånger som det sägs i anvisningarna.

Därefter beskriver nästa deltagare både föregående deltagares kort och sitt eget: "På det förra kortet fanns Monika i blå tröja och på mitt kort finns Johan i gul tröja". Sedan visar och förklarar deltagaren övningen på sitt kort och de andra upprepar. Gör övningen så många gånger som det sägs i anvisningarna.



## 6. Summa

Antal deltagare:	3–12 personer
Antal kort:	Minst lika många som antalet deltagare
Redskap:	Beror på vilka kort ledaren har valt
Tid:	20–30 min

Ledaren väljer ut lämpliga övningar på förhand. Blanda korten. Lägg korten på bordet eller golvet med bildsidan neråt. Varje deltagare tar ett kort utan att visa det för de andra. Efter det har alla några minuter på sig att läsa anvisningarna på blå bakgrund.

Gå igenom en övning i taget. Varje deltagare räknar först ut summan av siffrorna på det egna kortet (t.ex. kort nummer 21 blir  $2 + 1 = 3$ ). Därefter räknar gruppen tillsammans ut summan av det nya talet och den föregående summan (summan ökar för varje kort).

Sedan visar och förklarar deltagaren övningen på kortet och de andra upprepar. Gör övningen så många gånger som det sägs i anvisningarna. Ni kan också bilda två mindre grupper som tävlar mot varandra. Den grupp som når en högre summa vinner spelet.

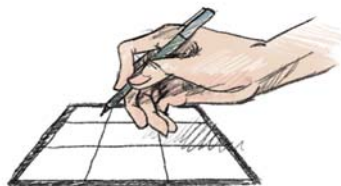


## 7. För formens skull

Antal deltagare: 3–12 personer  
Antal kort: Minst lika många som antalet deltagare  
Redskap: Beror på vilka kort ledaren har valt  
Tid: 20–30 min

Ledaren väljer ut lämpliga övningar på förhand. Lägg korten i en hög på bordet eller golvet med bildsidan neråt. Varje deltagare tar ett kort utan att visa det för de andra. Efter det har alla några minuter på sig att läsa anvisningarna på blå bakgrund.

Sätt eller ställ er i en ring. Gå igenom en övning i taget. Varje deltagare visar och förklarar sin egen övning och de andra upprepar. Gör övningen så många gånger som det sägs i anvisningarna. Efter varje övning kan ni fundera tillsammans på i vilka vardagssituationer man gör motsvarande rörelse.



## 8. Bingo

Antal deltagare: 2–12 personer  
Antal kort: 9–25 kort  
Redskap: Beror på vilka kort ledaren har valt, därtill bingobrickor och pennor  
Tid: 30–45 min

Ledaren väljer ut lämpliga övningar på förhand. Ledaren delar också ut en bingobricka (3 x 3) och en penna till varje deltagare. Ledaren kan fylla i bingobrickorna på förhand eller låta deltagarna fylla i dem själva innan spelet börjar. Brickorna ska fyllas med 9 siffror från de utvalda korten i slumpmässig ordning.

Lägg korten på bordet eller golvet med bildsidan neråt. Varje deltagare tar ett kort utan att visa det för de andra. Efter det har alla några minuter på sig att läsa anvisningarna på blå bakgrund.

Gå igenom en övning i taget. Varje deltagare visar och förklarar sin egen övning och de andra upprepar så många gånger som det sägs i anvisningarna. Efter övningen säger deltagaren vilket nummer kortet har. Alla som har den siffran på sin egen bingobricka får sätta ett kryss.

Den vinner som först har kryssat för en hel rad lodrätt, vågrätt eller diagonalt. Fortsätt spela tills ni har gjort alla övningar (minst 9 övningar). Den vinner som fick bingo först eller som har fått bingo flest gånger.

## 9. Parvis

Antal deltagare: Jämnt antal, 4–12 personer  
 Antal kort: Jämnt antal, minst 4 kort  
 Redskap: Beror på vilka kort ledaren har valt  
 Tid: 30–45 min

Ledaren väljer på förhand ut lämpliga övningar och kortpar där figurerna har samma färg på byxorna.

Lägg korten på bordet eller golvet med bildsidan neråt. Varje deltagare tar ett kort. Bilda sedan par. De vars figurer har samma färg på byxorna bildar ett par. Efter det har paret några minuter på sig att läsa anvisningarna på blå bakgrund.

Gå igenom övningarna parvis. Först får den ena visa övningen och den andra förklarar. Gör övningen så många gånger som det sägs i anvisningarna. Sedan byter man roller, så att den som förklarade nyss får visa den andra övningen medan den andra förklarar. Gör övningen så många gånger som det sägs i anvisningarna.



## 10. Memory

Antal deltagare:	2–12 personer
Antal kort:	5–8 par kort ur två kortlekar (sammanlagt 10–16 kort)
Redskap:	Beror på vilka kort ledaren har valt
Tid:	20–30 min

Ledaren väljer ut samma kort ur två olika kortlekar (sammanlagt 5–8 par). Blanda korten och lägg dem på bordet eller golvet med bildsidan neråt.

Deltagarna ska i tur och ordning vända på två kort och försöka hitta par. Den som hittar två likadana kort får behålla dem och försöka hitta fler par. Om korten är olika lägger deltagaren tillbaka dem med bildsidan neråt och turen går vidare till nästa deltagare.

När alla par har hittats får deltagarna läsa anvisningarna för övningarna och välja ut en övning att visa för de andra. De andra upprepar. Gör övningen så många gånger som det sägs i anvisningarna. Om någon deltagare inte har fått ett enda kort, får han eller hon ta ett kort ur högen med de kort som inte har ingått i spelet. Vinnaren är den som har samlat flest par.

OBS! Om ni har bara en uppsättning Veckans rörelse -kort, kan deltagarna försöka hitta par där figurerna har samma färg på tröjan.

Spelet blir lättare om ni lämnar korten med bildsidan uppåt när ni har vänt på dem en gång. Den som märker att det finns två likadana kort med bildsidan uppåt och hinner ta korten först får paret.

## 11. Överraskning

Antal deltagare:	3–12 personer
Antal kort:	Ett kort per deltagare
Redskap:	Beror på vilka kort ledaren har valt
Tid:	20–30 min

Ledaren väljer ut lämpliga övningar på förhand. Lägg korten i en hög på bordet eller golvet med bildsidan neråt. Varje deltagare tar ett kort utan att visa det för de andra. Efter det har alla några minuter på sig att läsa anvisningarna på blå bakgrund.

Blanda korten och lägg dem tillbaka på bordet eller golvet med bildsidan neråt. Deltagarna tar ett kort i tur och ordning och visar kortet för de andra. Den som fick samma kort tidigare visar övningen på kortet. De andra upprepar. Gör övningen så många gånger som det sägs i anvisningarna. Sätt sedan bort kortet och fortsätt spela tills ni har gått igenom alla övningar.



# Färdiga gymnastikprogram för individer och grupper

## Handduksgymnastik

6 övningar

Redskap: handduk eller bälte

Lätt (sittande)

Kort: 2, 1, 6, 39, 49, 37

## Gympadags

8 övningar

Redskap: stol

Lätt (sittande och stående)

Kort: 45, 47, 3, 6, 8, 13, 10, 3

## Eftermiddagsgympa

7 övningar

Redskap: stol

Lätt (sittande)

Kort: 44, 47, 45, 8, 3, 6, 18

## Stå på benen

9 övningar

Redskap: stol

Medelsvårt (stående)

Kort: 13, 22, 24, 10, 11, 33, 26, 12, 27

## Gympa i vardagsrummet

7 övningar

Redskap: vägg

Svårt (stående)

Kort: 52, 21, 51, 40, 19, 43, 30

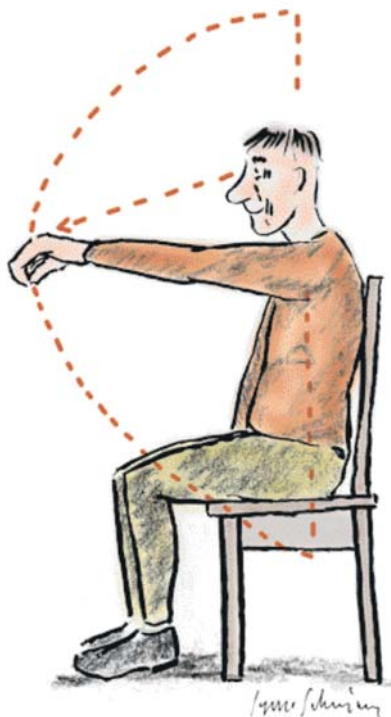
## Vandrande

7 övningar

Redskap: vid behov en stol som stöd

Medelsvårt (stående)

Kort: 13, 22, 24, 10, 33, 12, 32



## Korten gruppvis

Korten har delats in i grupper enligt om övningarna görs sittande eller stående eller enligt vilka redskap som används. Kom ihåg att den lättare versionen av vissa övningar görs med en stol eller ett bord som stöd.

### Övningar som görs sittande:

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 18, 29, 31, 35, 37, 39, 42, 44, 45, 46, 47, 49

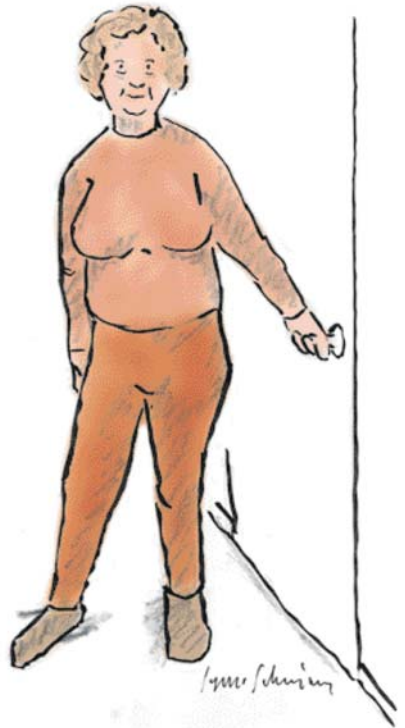
### Övningar som görs stående:

10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 30, 32, 33, 34, 36, 38, 40, 41, 43, 48, 50, 51, 52

### Övningar med stol:

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 22, 24, 26, 27, 29, 31, 32, 33, 35, 39, 44, 45, 46, 47, 49

Stol med armstöd:	42
Bord:	25, 28
Handduk:	34, 37, 46, 7
Något föremål:	49
Hoprullad strumpa eller vikt med kardborreband:	1
Handske	2, 14, 15
Badrocksbälte eller snöre	36, 37, 39



Användarnas kommentarer om Veckans rörelse -korten:

*"På korten finns tydliga anvisningar och bilder och det förklaras vad övningen är bra för."*

*"Korten ger ledaren färdiga modeller."*

*"Korten är alltid tillgängliga."*

Arbetet inom programmet Kraft i åren riktar sig till fysiskt inaktiva äldre över 75 år som bor hemma eller i servicebostäder och som börjar få problem med funktionsförmågan, såsom svårigheter att röra sig, begynnande demenssjukdomar, lindrig depression eller ensamhet.

**Veckans rörelse -korten kan beställas från Äldreinstitutet**  
**[www.ikainstituutti.fi](http://www.ikainstituutti.fi)**

**Äldreinstitutet**

Tfn 09 6122 160

[www.ikainstituutti.fi](http://www.ikainstituutti.fi)