

Virtaa vedestä -vesijumppaopas



*Vesijumppaohjelma omatoimiseen harjoitteluun.
Voiman, ketteryyden ja tasapainon hankintaan.*



Ikäinstituutti

Sisältö

Harjoittelun tavoitteita.....	4
Turvallisuus.....	4
Virtaa vedestä/kävely kevyemmäksi liikeohjeet.....	6
1. Polvennostokävely/ juoksu.....	6
2. Aallot.....	6
3. Hiihto yhdellä suksella.....	7
4. Käden työnnöt taakse.....	7
5. Reisispotku.....	8
6. Pakarapumppaus.....	8
7. Pokkaus.....	9
8. Pohjepumppaus ja hypyt ylös.....	9
9. Vatsalihakset tangolla.....	10
10. Loppupalautus.....	11



Liikeohjeet: Fysioterapeutti Teija Vihervaara

Piirroksset: Teija Vihervaara

Kuvien väritys: Meri Honkanen

Taitto: AD Krista Jännäri, Mainospalvelu Kristasta Oy

Paino: XX 2019

VIRTAA VEDESTÄ -VESIJUMPPA



Vesijumppaohjelma omatoimiseen harjoitteluun voiman, keuhkoyhteyden ja tasapainoinen hankintaan

- Tee liikkeet rauhallisesti rinnan syvyteisä vedessä. Ota tuiki tangosta taikaiteesta.
- Tee "laukoliikettä", esim. mursia jokaisen liikesarjan välissä
- Toista ohjelmaa säännöllisesti
- Tehostaa ohjelmaa lisämällä nopeutta, työntöpointa-alaa, välineitä sekä liikkeiden ja liikesarjojen määrää



Iltoisia jumppahetkiä. Lisää voima- ja tasapainoliikkeitä löydät Voitas.fi sivustolta.



Virtaa vedestä -vesijumppa on suunniteltu siten, että se soveltuu ohjeeksi 75+-vuotiaiden omatoimiseen harjoitteluun vedessä, ilman välineitä. Ohjelma tehdään rinnan syvyisessä vedessä. Jumppa kestää n. 30 minuuttia. Voit jumpata yhdessä ystäväsi kanssa. Ohjelmaa voi soveltaa kaiken ikäisille, kokoisille ja kuntoisille. Vettä hylkivä, altaalle mukaan otettava ohje auttaa muistamaan jumppaohjelman ja sen liikkeet.

Harjoittelun tavoitteita ovat mm.

- Liikkumisen varmentuminen sisällä ja ulkona
- Ilo, hyvä mieli ja virkistyminen
- Sosiaalisen kanssakäymisen lisääntyminen
- Tasapainon ja vartalon hallinnan parantuminen
- Jalkojen lihasvoiman lisääntyminen
- Arjen askareiden helpottuminen
- Mielialan, muistin ja jaksamisen parantuminen

Jotta saisit parhaan hyödyn liikuntaasi, tee sitä säännöllisesti vähintään kerran viikossa osana viikoittaista liikuntaa.

Turvallisuus

Jos olet aloittelija vesijumpassa, sinun on hyvä pyytää liikunnan ammattilaisen tukea ohjelman opetteluun.

Huomioithan myös

- Huolehdi riittävästä ja monipuolisesta ravinnosta.
- Ajoita ruokailu n. 2h ennen harjoittelua.
- Hyvin nukutun yön jälkeen harjoittelusta on enemmän hyötyä.
- Harjoittele oman kuntosi mukaan.
- Turvallisinta on harjoitella valvotussa uima-altaassa.
- Juo runsaasti vettä ennen harjoittelua, sen aikana ja sen jälkeen.
- Käy wc:ssä ennen jumppaa.
- Ota tarvittavat lääkkeet mukaasi.
- Käy saunassa vasta jumpan jälkeen.

Vesi tukee, vastustaa ja avustaa liikkeitä. Tämä on huomioitu liikkeitä suunniteltaessa.

- Vedessä kaatumista ei tarvitse pelätä, kunhan pidät pääsi pinnalla, jotta sisään hengittäminen onnistuu.
- Vesi avustaa pintaa kohden suuntautuvia liikkeitä.

Tee ohjelma rinnan syvyisessä vedessä, kaiteen vieressä niin, että saat siitä tarvittaessa tukea.

Saat lisätehoa liikkeisiin

- lisäämällä liikenopeutta
- lisäämällä pinta-alaa, jolla työnnät vettä
- lisäämällä liikkeiden ja liikesarjojen määrää

Jumppa koostuu 10 liikkeestä

1. Polvennostokävely/ juoksu
2. Aallot
3. Hiihto yhdellä suksella
4. Käden työnnöt taakse
5. Reisipotku
6. Pakarapumppaus
7. Pokkaus
8. Pohjepumppaus ja hypyt ylös
9. Vatsalihakset tangolla
10. Loppuverryttelyksi pitkät kävelyt eteen, taakse ja sivulle askelia koko ajan pidentäen.

Vedessä tulee helposti kylmä. Liikkeiden ja liikesarjojen väleissä on hyvä liikkua tekemällä "taukoliikettä". "Taukoliikkeeksi" sopii esimerkiksi rento paikallaan marssi tai juoksu.

Virtaa vedestä -vesijumpan liikeohjeet

1. Polvennostokävely

Liikkeen kuvaus: Seiso kevyesti päkiöillä altaan pohjassa, rinnan syvyisessä vedessä. Nosta polvi mahdollisimman korkealle vartalon edessä. Vie vastakkainen kämmen polveen vartaloa kiertäen. Tee liike molemmilla jaloilla 2 x 10–20 kertaa.

Liikkeen helpotus: Pidä toisella kädellä kiinni tangosta ja tee liike hitaasti käsi nyrkissä.

Liikkeen vaikeutus: Tee liike nopeasti. Vie kämmen polveen kämmen täysin auki ja ranne tiukkana.

Perustelut: Liike lisää jalkojen nivelten liikkuvuutta ja vartalon kiertoa. Liike vilkastuttaa verenkiertoa ja lämmittää lihakset koko kehon alueella. Hengästyminen vahvistaa myös keuhkoja. Kävellessä, portaissa ja kynnysten ylityksessä jalka nousee paremmin.

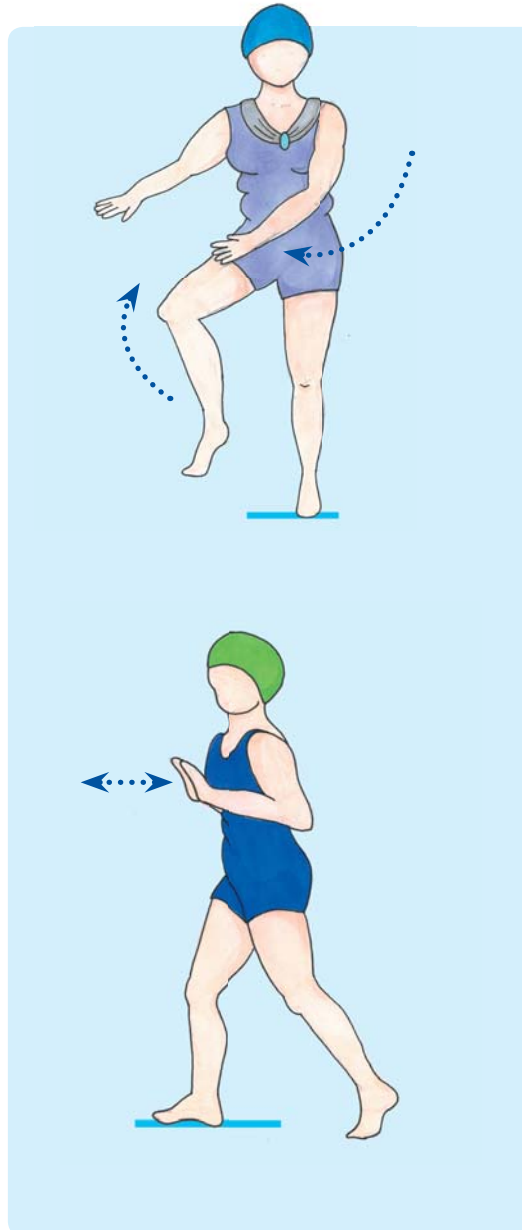
2. Aallot

Liikkeen kuvaus: Seiso käyntiasennossa (pitkä askel). Työnnä vettä avatulla kämmenellä rinnalta suoraa eteenpäin. Toista liikettä 2 x 10–20 kertaa. Tee sama toisella kädellä.

Liikkeen helpotus: Pidä toisella kädellä kiinni tangosta ja tee liike hitaasti.

Liikkeen vaikeutus: Tee liike nopeasti. Työnnä vettä molemmat kädet yhtä aikaa kämmenet täysin avoimina.

Perustelut: Liike harjoittaa tasapainoa, lisää jalkojen nivelten liikkuvuutta ja vartalon kiertoa. Lämmittelyliike.





3. Hiihto yhdellä suksella

Liikkeen kuvaus: Seiso käyntiasennossa. Liu'uta jalkaa eteen ja taakse pohjassa kuin hiihtäisit yhdellä suksella. Toista liikettä 2 x 10–20 kertaa. Tee sama toisella jalalla.

Liikkeen helpotus: Pidä molemmilla käsillä kiinni tangosta.

Liikkeen vaikeutus: Tee liike nopeasti. Kun työnnät vettä jalkapohjalla taaksepäin, pidä nilkka ojennettuna. Työnnä saman puolen kämmenellä vettä vastakkaiseen suuntaan.

Perustelut: Liike vahvistaa etenkin lonkan liikkuvuutta ja lonkkaniveltä tukevia lihaksia sekä lisää keskivartalon hallintaa.



4. Käden työnnöt taakse

Liikkeen kuvaus: Seiso jalat tiukasti yhdessä. Pidä ylävartalo suorassa. Työnnä vettä napakasti käsi suorana vartalon vierestä kämmenellä edestä alas ja taakse. Toista liikettä 2 x 10–20 kertaa. Tee sama toisella kädellä.

Liikkeen helpotus: Pidä toisella kädellä kiinni tangosta. Koukista kyynärpäitä ja pienennä liikerataa.

Liikkeen vaikeutus: Tee liike nopeasti. Työnnä vettä taaksepäin napakasti kämmen avoimena.

Perustelut: Liike lisää olkanivelen liikkuvuutta, vahvistaa käsien ja ylävartalon lihaksia sekä lisää keskivartalon hallintaa.

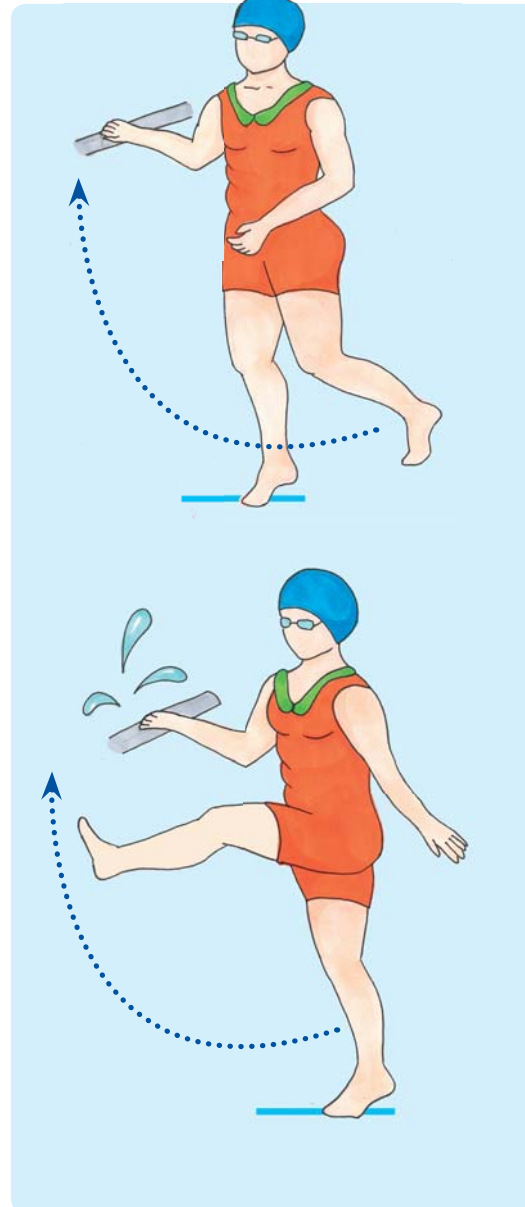
5. Reisipotku

Liikkeen kuvaus: Seiso ja ota tarvittaessa tukea. Potkaise vettä kuin palloa napakasti jalalla kohti pintaa 2 x 10–20 kertaa. Tee sama toisella jalalla.

Liikkeen helpotus: Pidä toisella kädellä kiinni tangosta. Tee liike rauhallisemmin ja pienemmällä liikeradalla.

Liikkeen vaikeutus: Tee liike nopeasti. Potkaise vettä kohti pintaa napakasti nilkka ojennettuna.

Perustelut: Liike vahvistaa reisilihaksia ja lisää keskivartalon hallintaa. Saat kävelyysi varmuutta.





6. Pakarapumppaus

Liikkeen kuvaus: Seiso ja ota molemmilla käsillä tuki tangosta rinta tankoon päin. Pidä vartalo napakasti ryhdissä. Pyyhkäise vettä napakasti jalkapohjalla polvi suorana suoraan taaksepäin 2 x 10–20 kertaa. Tee sama toisella jalalla.

Liikkeen helpotus: Pidä molemmilla käsillä kiinni tangosta. Pidä nilkka koukussa. Tee liike rauhallisemmin ja pienemmällä liikeradalla.

Liikkeen vaikeutus: Tee liike nopeasti. Huiskaise vettä taaksepäin jalkapohjalla napakasti nilkka ojennettuna. Tee liike ilman tukea.

Perustelut: Liike vahvistaa pakaralihaksia ja lisää keskivartalon hallintaa.

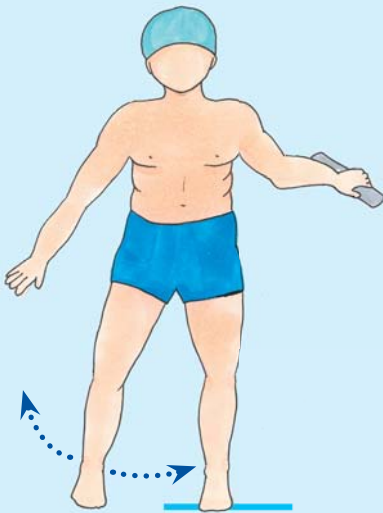
7. Pokkaus:

Liikkeen kuvaus: Seiso ja ota tuki tangosta toisella kädellä. Pidä vartalo napakasti ryhdissä. Nosta ulompi jalka suorana sivulle ja napauta nopeasti jalat yhteen 2 x 10–20 kertaa. Käänny ja tee sama toisella jalalla.

Liikkeen helpotus: Tee liike rauhallisemmin. Ota tuki molemmilla käsillä rinta tankoon päin.

Liikkeen vaikeutus: Tee liike nopeasti. Tee liike ilman tukea.

Perustelut: Liike vahvistaa lonkkaa tukevia lihaksia, etenkin lonkan lähentäjä- ja loitontajalihaksia sekä lisää keskivartalon hallintaa. Pysyt paremmin pystyssä.



8. Pohjepumppaus ja hyppy ylös

Liikkeen kuvaus: Seiso jalat napakasti yhdessä. Ota tuki tangosta molemmilla käsillä. Nouse päkiöille ja laskeudu alas. Toista liikettä 2 x 10–20 kertaa. Hyppää vielä molemmat jalat irti pohjasta 10–20 kertaa. Jouta polvista alas tullessasi.

Liikkeen helpotus: Tee liike rauhallisemmin.

Liikkeen vaikeutus: Tee liike nopeasti. Irrota kädet tangosta.

Perustelut: Liike vahvistaa nilkkaa tukevia lihaksia, etenkin pohjelihaksia.

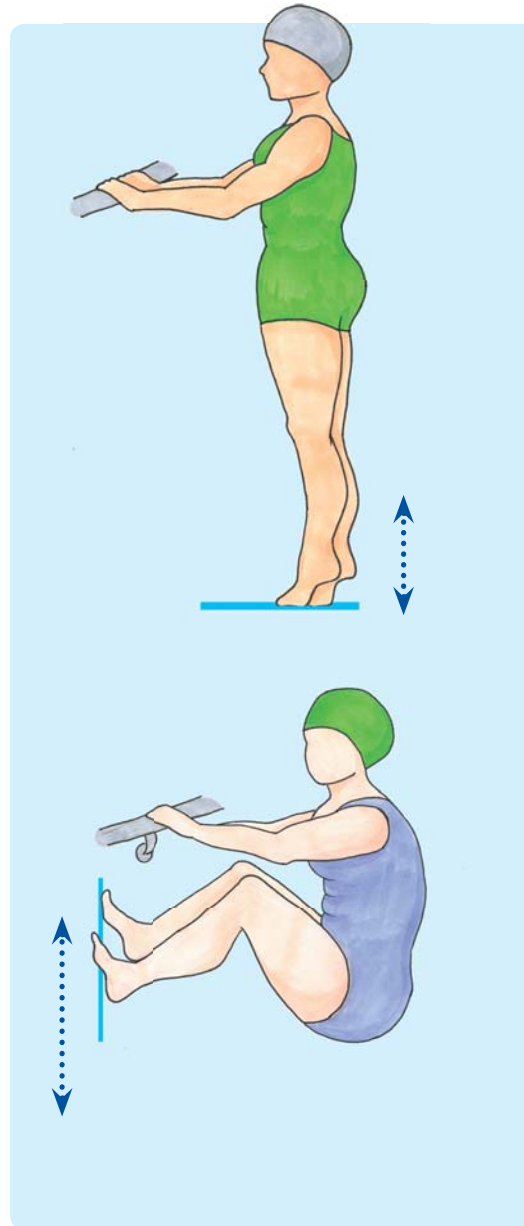
9. Vatsalihakset tangolla

Liikkeen kuvaus: Seiso ja ota tuki tangosta molemmilla käsillä. Nosta molemmat jalat seinälle. Pidä kädet ojennettuina ja polvet hiukan koukussa. Liu'uta jalkoja yhtä aikaa seinällä ylös ja alas. Toista liikettä 2 x 10–20 kertaa.

Liikkeen helpotus: Tee liike rauhallisemmin pienemmällä liikeradalla. Pidä polvet koukussa ja jalkaterät lonkkien kanssa samassa linjassa.

Liikkeen vaikeutus: Tee liike nopeasti. Paina käsillä alaspäin samalla, kun liu'utat jalkoja ylöspäin.

Perustelut: Liike vahvistaa vatsalihaksia ja lisää liikkuvuutta lonkkanivelissä. Liike vahvistaa myös lihaksia, joita tarvitset virtsanpidätyksessä.





10. Loppupalautus

Liikkeen kuvaus: Kävele altaassa pitkin askelin. Kävele eteenpäin, taaksepäin ja sivulle askelia koko ajan pidentäen.

Tee niin pitkiä askelia kuin pystyt. Pidä toinen jalka aina pohjassa, kun otat askelta toisella. Kun kävelet eteenpäin, auta käsillä siten, että työnnät kämmenillä vettä taaksepäin. Kun kävelet taaksepäin, työnnä vettä kämmenillä eteenpäin. Kun kävelet kylki edellä sivulle, työnnä molemmilla käsillä vettä pois menosuunnasta.

Liikkeen helpotus: Tee liike pienemmällä liikeradalla. Pidä toisella kädellä kiinni tangosta. Kun kävelet sivulle, pidä molemmilla käsillä kiinni tangosta.

Liikkeen vaikeutus: Tee liike nopeasti askelten pituutta lisäten.

Perustelut: Liike palauttaa harjoittelusta, lisää liikkuvuutta nivelissä ja tuo varmuutta kävelyyn.

Käyttäjien kommentteja:

"Kun asiantuntija on liikkeet miettinyt ja ohjeet ovat selkeät, niiden mukaan on helppo tehdä."

"Kun on ohje altaalla mukana, niin sen mukaan tulee tehtyä. Ei liikkeitä tahdo itse muistaa."

Virtaa vedestä vesijumppa ja Virtaa vedestä vesijumppaopas on suunniteltu omatoimisen harjoittelun tueksi. Suosittelen, että luet ensin oppaan huolella ja opettelet vesijumppaliikkeet rauhassa oppaan opastamana liike liikkeeltä. Vesijumppaohjeen voit ottaa altaan reunalle mukaan ja tehdä ohjelman sen opastamana.

Lisää voima- ja tasapainoliikkeitä löydät [Voitas.fi](https://www.voitas.fi)-sivuilta.

Ikäinstituutti

Puh. 09 6122 160

www.ikainstituutti.fi



VOIMAA VANHUUTEEN