

**FYYSISEN TOIMINTAKYVYN TUKEMINEN /
koko kehon liikuttaminen / lihasten vahvistaminen**

Ryhmämenetelmä

KEPPIJUMPPA

TAVOITTEET

Vanhus

- parantaa olkanivelten liikkuvuutta
- vahvistaa lihaksiaan
- rentoututtaa lihaksiaan
- kokee iloa yhdessä tekemisestä

MENETELMÄ / AKTIVITEETTI

Ohjeet hoitajalle

- ohjaa ryhmälle alkuverryttely
 - uintiliikkeitä
 - olkapäiden pyöritystä
 - käsien ravistelua
 - vartalon kiertoja
 - paikallaan käyntiä ja polven nostoa
- ohjaa alkuverryttelyiden jälkeen keppijumppaliikkeet
 - ota kepeistä kiinni hartioiden leveydeltä ja koukista ja ojenna kyynärnivelet 10 krt
 - ota leveää ote kepeistä niskan takana, työnnä keppi ylös ja tuo takaisin alas niskan taakse 10 krt
 - ota leveää ote ja tee heiluriliikettä puolelta toiselle 10 krt
 - ota leveää ote kepeistä ja tee melontaliikettä 10 krt
 - laita keppi hartioiden taakse ja kierrä ylävartaloa vuorotellen oikealle ja vasemmalle 10 krt
 - ota leveää ote kepeistä ja vedä kädet lähellä vartaloa kyynärpäät kohti kattoa ja palaa alkuasentoon 10 krt
 - ota leveää ote kepeistä rinnan edessä, ojenna kädet suoraksi eteen ja tuo takaisin 10 krt
 - hyvää huomenta liike: ota keppi hartioiden taakse, polvet ja lonkat pienessä koukussa, kallistu selkä suorana eteenpäin, palaa takaisin alkuasentoon 10 krt
 - ota keppi rinnalle leveään otteeseen, jalat hartioiden leveydellä, ojenna kädet suoriksi ylös kohti kattoa ja koukista samalla polvia ja palaa takaisin alkuasentoon 10 krt
 - muistuta hyvästä ryhdistä, lonkkien ja polvien koukistuksesta ja hengityksestä

VÄLINEET

- puukepit