

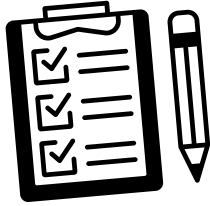


**Ikämoto-harjoittelu pohjautuu telinevoimisteluun, jota on muokattu ikääntyneille sopivaksi. Ohjelman avulla sekä ohjaajan että harjoittelijan on helppo päästä alkuun – telinevoimistelukokemusta ei tarvita. Harjoitteluun tarvittavia välineitä löytyy esim. koulujen liikuntasaleista.**

Ikämoto-harjoittelussa jokainen osallistuja liikkuu ja edistyy omalla rytmillään ja tasollaan. Uudet taidot ja onnistumiset tuottavat iloa ja rakentavat itseluottamusta omiin kykyihin. Ikämoto-tunneilla on tärkeää rakentaa pohjaa perusliikkeillä. Harjoittelussa edetään rauhassa eteenpäin liikevarmuuden kasvaessa. Harjoittelukonseptin on kehittänyt eläkkeellä oleva telinevoimistelun lehtori Erkki Tervo. Ikämoto-tunti on 60 minuutin kestoinen ohjattu harjoitus.

- **Tunti koostuu kolmesta osiosta:**
- 1. Lämmittely, noin 15 min.
- 2. Telineharjoitus: voimaa, tasapainoa, kehonhallintaa, taitoja ja liikkuvuutta, noin 30 min.
- 3. Venyttely-rentoutus, noin 15 min.

**Toisto on tärkeää.** Pidä samaa harjoitusrunkoa riittävän pitkään. Pieniä muutoksia voi kuitenkin tehdä, vaikka joka harjoituskerralla. Harjoitteita voi vaikeuttaa, kun edeltävät liikkeet sujuvat varmasti ja turvallisesti. Harjoittelussa on tärkeää muistaa yksilöllisyys. Liikkeistä varioidaan jokaiselle sopivat versiot. On hyvä muistuttaa osallistujia tauoista ja kehon kuuntelusta.



# Tarkistuslista turvallisuudesta

## Huomioi harjoituksessa ainakin seuraavat turvallisuusasiat:

- Telineet ovat ehjät ja tukevasti paikoillaan.
- Mattojen alla on liukuestematot tai ne ovat alustalla, jossa ne eivät liu'u, keikahda tai lipsahda liikkujan alta.
- Telineiden ympäristö on turvallinen. Liian lähellä ei ole seinää tai muita telineitä, joihin voisi esimerkiksi kaatumistilanteessa törmätä.
- Pehmeä tarvittaessa telineen ympäristö matoilla.
- Harjoituksen voi tehdä paljain varpain tai jaloissa voi olla tossut, liukuestesukat tai sisäkengät harjoittelijan mieltymysten mukaan. Jalkineen pohjan on oltava pitävä, jotta esimerkiksi penkillä kävellessä askel ei lipsu.
- Osa liikkeistä helpottuu avustajan tuella.

# Lämmittely

## Lämmittelyn tehtävänä on valmistaa keho tulevaan harjoitukseen.

1. Lämmittely aloitetaan pienistä liikkeistä hiljalleen kasvattaen suurempiin. Aloita lämmittely nivelten liikutteluilla ja pyörittelyillä tai kevyillä keppijumppaliikkeillä.
2. Huomioi etenkin pohkeet, akillesjänteet ja takareidet. Aloita aluksi rauhallisin joustoin, kävellen ja kasvata liikkeet suuremmiksi.
3. Muista kaikkien nivelten liikuttelu ja myös pään liikkeet, esim. leuan kevyt rauhallinen nyökkäys kohti rintaa, leuan nosto yläviistoon, pään kierrot oikealle ja vasemmalle.
4. Lämmittelyssä saa kevyesti hengästyä.
5. Voit muunnella liikkeitä käyttäen eri suuntia, tasoja ja rytmejä.

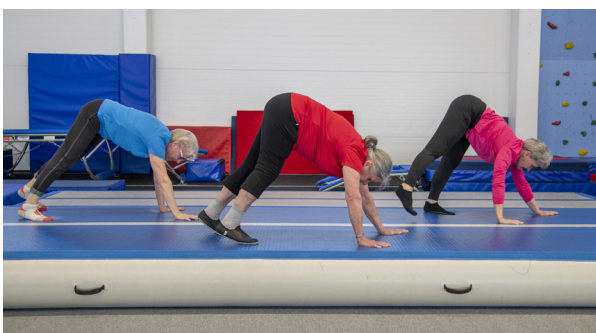


- Kävely (askel rullaa kantapäältä päkiälle koko jalkapohjan kautta)  
+ käsien pyöritys eteenpäin/taaksepäin
- Polvennostoaskel liikkuen eteenpäin/taaksepäin
- Polvennostohyppy
- Sivuristiaskleet
- Vaakakävely



- Tasaponnistukset
- Yhdellä jalalla ponnistukset
- Haaraperushyppy
- Haaraperushyppy, jossa jalat menevät ristiin (vuorotellen oikea ja vasen jalka eteen ristiin)

- Juoksu vauhtia kiihdyttäen
- Juoksu + kevyt pituushyppy patjalle  
(huom! Patja turvallisesti, esim. tarralla kiinni ilmavolttiradassa, jottei se luiskahda alta)

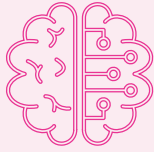


- Karhunkäynti



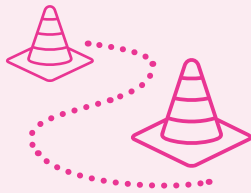
[Katso liikevideo](#)  
[YouTubesta](#) tai  
käytä QR-koodia.

## Lisävinkit lämmittelyyn



### Aivoja aktivoivat liikkeet

- Ristikkäisten raajojen yhtäaikaista liikettä
- Kehon keskilinjaa ylittävät liikkeet
- Koordinaatioharjoitukset
- Erilaisten rytmien käyttö liikkeissä



### Motoriikkarata

Alkulämmittelyyn voi teettää myös motoriiikkaratana, jossa jokaisella salin sivulla on oma tehtävä.

#### Esimerkiksi:

1. Sivu:
  - a. Polvennostokävely/-juoksu
  - b. Kanta pakaraan
2. Sivu:
  - a. Kartioiden pujottelu
  - b. Sama takaperin
3. Sivu:
  - a. Muotoja pitkin ruutuhyppely
  - b. Liiku 3 eteen ja 1 taakse
4. Sivu:
  - a. Korokkeille nousu ylös ja alas
  - b. Joka korokkeella nojaus käsiin ja kevyt ponnistus



### Tasapainoliikkeet

Tasapainoa voi haastaa esimerkiksi seuraavin tavoin:

- Pientämällä tukipintaa (esim. jalat auki -> jalat yhteen -> puolitanDEM -> tandem)
- Sulkemalla silmät
- Liikuttamalla katsetta tai päätä (esim. pään käännöt, katseen nostot, käsien liikkeen seuraaminen katseella)



### Korokelämmittely

Lattia-alueella on erilaisia korokkeita. Liikutaan musiikin tahdissa, korokkeita kierrellessä ja liikukumistyyliä vaihdellen. Kun musiikki loppuu, ohjaaja antaa tehtäviä:

- Nouse mahdollisimman nopeasti korokkeen päälle
  - a. Seisomaan
  - b. Seisomaan yhdellä jalalla kukkoasentoon
  - c. Vaakaan
- Tuo kädet korokkeen päälle ja
  - a. Nosta jalat vuorotellen taakse ylös
  - b. Ponnista kevyesti ylöspäin käsiin nojaten
  - c. Kävele jaloilla kauemmas kohti pyramidi- tai punnerrusasentoa
- Istu korokkeen päälle ja
  - a. Tee seisomaannousuja
  - b. Nosta jalat irti maasta vuorotellen tai yhtä aikaa, tasapainottele pepun päällä

## • Telineharjoitus

Osion tavoitteena on vahvistaa lihaksia, parantaa tasapainoa ja liikkuvuutta sekä liikkua mahdollisimman monipuolisesti koko kehoa kuormittaen. Harjoittelussa hyödynnetään eri tasoja ja liikesuuntia; työntäminen, vetäminen, riippuminen, heiluminen, kieriminen, liikkuminen etuperin/takaperin/sivuttain.

Ikääntyneillä erityishuomio tulisi olla alaraajojen voimassa, jotta liikkumiskyky ja omatoimisuus säilyvät mahdollisimman pitkään. Keskivartalon voimalla on myös tärkeä rooli ryhdin ylläpitämisessä sekä tasapainon hallinnassa.

Telineharjoituksessa liikkeet rakentuvat toistensa pohjalle ja harjoitteista löytyy eritasoisia versioita liikkujan taitotason mukaan valittaviksi. Iän myötä lihasvoima ja tasapaino sekä käsitys omasta liikkumiskyvystä saattavat heikentyä. Harjoittelun myötä ja taitojen lisääntyessä luottamus omaan liikkumiseen kasvaa. Tämä rohkaisee liikkumaan monipuolisemmin, mikä taas vahvistaa liikuntataitoja entisestään. Seurauksena saadaan aikaan positiivinen kierre.



# 1. Keinunta



Alustana ilmavolttirata tai paksu matto, jonka päällä on ohuempi, kovempi matto.

## 1. Rullaus

- Pidä kädet lähellä reisiä tai ota käsillä kiinni takareisistä.
- Pidä leuka rinnassa ja selkä pyöreänä.



## 2. Rullaus ja nousu

- Nouse rullauksen jälkeen kahdella jalalla ylös.
- Voit kurottaa käsillä eteenpäin ylösnoustaessa.



## 3. Rullaus ja nousu tasapainoasentoon

- Nouse rullauksesta ylös tandem-asentoon. Tuo vuorotellen oikea ja vasen jalka eteen.
- Nouse rullauksesta suoraan yhdellä jalalla ylös.



[Katso liikevideo](#)  
[YouTubesta](#) tai  
käytä QR-koodia.

## 2. Tukkiyörintä



### 1. Veneasennot

- Paina selinmakuulla risti- ja keskiselkää alustaan.
- Nosta kädet ja jalat ylös. Tunne vatsalihasten työ. Kädet voivat olla vartalon jatkona lähellä korvia tai voit pitää kädet lähellä reisiä, jolloin liike hiukan kevenee.
- Tee sama vatsamakuulla. Selkälihakset tekevät noston.



### 2. Tukkiyörintä alamäkeen

- Lähte selinmakuulta.
- Venytä käsistä ja jaloista pituutta.
- Kieri alamäkeen.



### 3. Tukkiyörintä tasaisella alustalla

- Lähte selinmakuulta.
- Yritä kääntää koko kehoa samaan aikaan, etteivät esim. jalat tai kädet "jää jälkeen".
- Jää hetkeksi makuulle, jos liike aiheuttaa huimausta.
- Muista kieriä molempiin suuntiin.



[Katso liikevideo](#)  
[YouTubesta](#) tai  
käytä QR-koodia.

### 3. Hyppy ylös



#### 1. Tasaponnistus korokkeelle tuella

- Ota käsituki nojapuista, puolapuista tai esim. näyttämön reunasta.
- Ponnista sopivan korkuiselle korokkeelle.



#### 2. Ponnistus käsiin nojaten

- Nojaa käsillä penkkiin tai korokkeeseen.
- Tee tasaponnistuksia paikallaan.



#### 3. Ponnistukset puolelta toiselle

- Hyppää sivulta sivulle käsiin tukien.



[Katso liikevideo](#)  
[YouTubesta](#) tai  
käytä QR-koodia.



## 4. Hyppy alas



### 1. Hyppy alas avustuksella

- Avustaja tukee kyynärvarsista.
- Jalat joustavat alastulossa.
- Vähennä avustuksen tukea ottamalla ote kämmenistä.



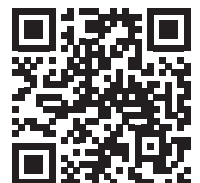
### 2. Pudottautuminen alas

- Pidä lähtöasennossa polvet koukussa ja pudottaudu korokkeelta alas.
- Jousta alastulossa polvista ja lonkista.



### 3. Hyppy korokkeelta alas

- Ponnista korokkeelta ylöspäin.
- Muista alastulossa pehmeä jousto.



[Katso liikevideo](#)  
[YouTubesta](#) tai  
käytä QR-koodia.

## 5. Käsinsisonta



### 1. Karhunkäyntiasento

- Tuo kädet korokkeelle. Nosta lantiota ylös kohti kattoa. Polvet voivat olla koukussa.
- Jos kantapäät ovat irti lattiasta, paino on helpompi viedä käsien päälle.
- Tee sama kädet lattialla.



### 2. Käsituki lattiassa, jalat korokkeella

- Tuo kämmenet vahvasti lattiaa vasten, harota sormet, jotta käsituki on mahdollisimman laaja. Nosta jalat korokkeelle.
- Työnnä käsillä itseäsi pois lattiasta.
- Työnnä rintakehää taaksepäin / rutista kylkiluita sisään, jolloin hartiakulma on mahdollisimman suora (olkanivel ojennuu mahdollisimman suoraksi).



### 3. Käsinsisonta seinää vasten

- Nouse jaloilla seinää pitkin käsinsisontaan.
- Pidä katse käsien välissä lattiassa.
- Lantioon saa jäädä kulma. Myöhemmin käsillä voi kävellä lähemmäs seinää ja lantion kulma vähitellen suoristuu.
- Avustaja voi tukea olkapäästä ja reidestä.



[Katso liikevideo](#)  
[YouTubesta](#) tai  
käytä QR-koodia.

## 6. Noja



### 1. Heilaus korokkeelta toiselle

- Seiso korokkeella. Tuo kädet puoleen väliin korokkeiden välistä matkaa.
- Nojautu suorien käsivarsien varaan.
- Heilauta jalat korokkeelta toiselle.



### 2. Nousu käsien varaan

- Ota käsiote läheltä vartaloa.
- Nouse käsitukeen, käsien varaan. Tunne hartiatyöntö, jolla kohotat kehoa.



### 3. Jalkojen nosto nojassa

- Nosta polvet ylös.
- Voit nostella jalkoja myös yksitellen.



[Katso liikevideo](#)  
[YouTubesta](#) tai  
käytä QR-koodia.

## 7. Riipunta renkailla



### 1. Riipunta renkailla jalat maassa

- Ota vahva ote renkaista.
- Pidä jalkapohjat tukevasti maassa ja käsivarret suorina.
- Lantio on suorassa linjassa rintakehän ja käsivarsien kanssa.



### 2. Heilahdus renkailla jalat lattiassa

- Peruuta kävellen lähtöasentoon.
- Tuo jalat vartalon eteen suoriksi.
- Pidä käsivarret ja hartiakulma suorina.
- Liu'u jalat lattiassa eteen ja taakse.



### 3. Heilahdus renkailla jalat ilmassa

- Tee heilahdus ilman jalkojen tukea.
- Nosta heilahduksessa polvet eteen koukkuun. Pidä nilkat koukussa, jalkapohjat kohti lattiaa, jotta maasta saa jaloilla tarvittaessa nopeasti tuen.



[Katso liikevideo  
YouTubesta tai  
käytä QR-koodia.](#)

## 8. Tasapaino



### 1. Kävely viivaa pitkin

- Haastetta saat nostamalla kantapäät.



### 2. Kävely kaltevaa penkkiä ylös

- Varmista, että penkki on tukevasti paikoillaan ja ympäristö on turvallinen.

### 3. Kävely kaltevaa penkkiä alas



*Vaihtele kävelytapoja, esim. etuperin, takaperin, kukkokävely, päkiöillä kävely, sivuttain kävely.*



[Katso liikevideo](#)  
[YouTubesta](#) tai  
käytä QR-koodia.

## Venyttely – rentoutus

Tunnin viimeisessä osiossa kehitetään tai ylläpidetään liikkuvuutta ja rentoudutaan. Tavoitteena on rauhoittaa sekä keho että mieli.

Makuulla tehtävät liikkeet voi tehdä muunnellen korokkeella istuen, jos maahan meno tuntuu hankalalta. Makuuasentoa voi myös tukea, esim. asettamalla tyyny pään alle.



1. Tuo selinmakuulla toinen polvi rintaan ja pidä toinen jalka suorana.



2. Vie polvi vartalon yli ja aukaise kädet sivuille rystyset lattiaan päin.



3. Ojenna jalka kohti kattoa. Nilkkaa voi koukistaa ja ojentaa tai tehdä ympyröitä. Toinen jalka on suorana tai koukussa jalkapohja lattiaa vasten.



4. Ravistele jalkoja ja käsiä kohti kattoa.



5. Rentoudu selinmakuulla ja avaa polvet sivuille perhosasentoon jalkapohjat yhdessä.



[Katso liikevideo](#)  
[YouTubesta](#) tai  
käytä QR-koodia.