

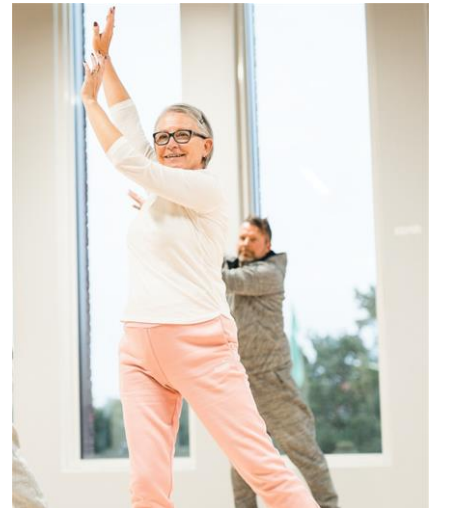
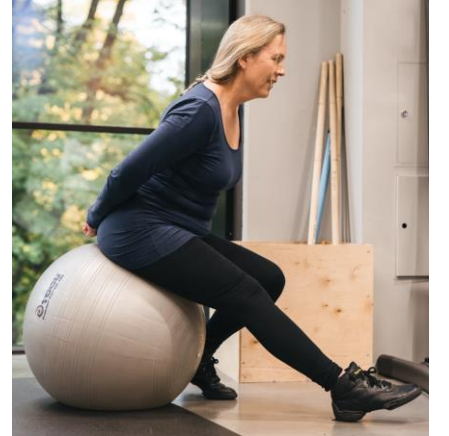


Helppo liikepankki liikuntatuokion tueksi

Liikunnan verkkotapaaminen 15.4.2024

Veera Farin, Hengitysliitto

Annukka Alapappila, Sydänliitto



Tapaamisen toimintatavat

- Kirjoita nimesi ja yhdistyksesi keskustelukenttään
- Tapaamisen aikana voit kommentoida, kysyä ja jakaa ajatuksia keskustelukentän kautta.



Aloitussivu

Hae liikkeitä

Liikuntavideot

Valmiit ohjelmat

Lähde liikkeelle ▾

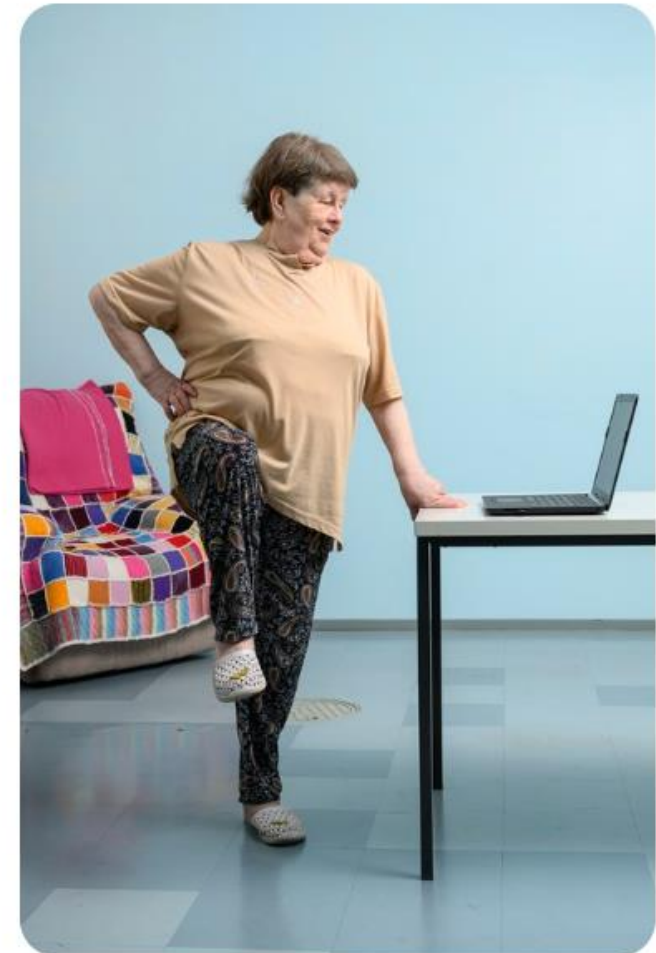
[LUO VOITAS-TILI](#)

Ideoita liikkumiseen yli 65-vuotiaille, ammattilaisille ja ohjaajille

- ✓ Satoja erilaisia liikkeitä
- ✓ Valmiita ohjelmia ja jumppavideoita
- ✓ Eri vaikeusasteita
- ✓ 100 % ilmainen

[HAE LIIKKEITÄ](#)

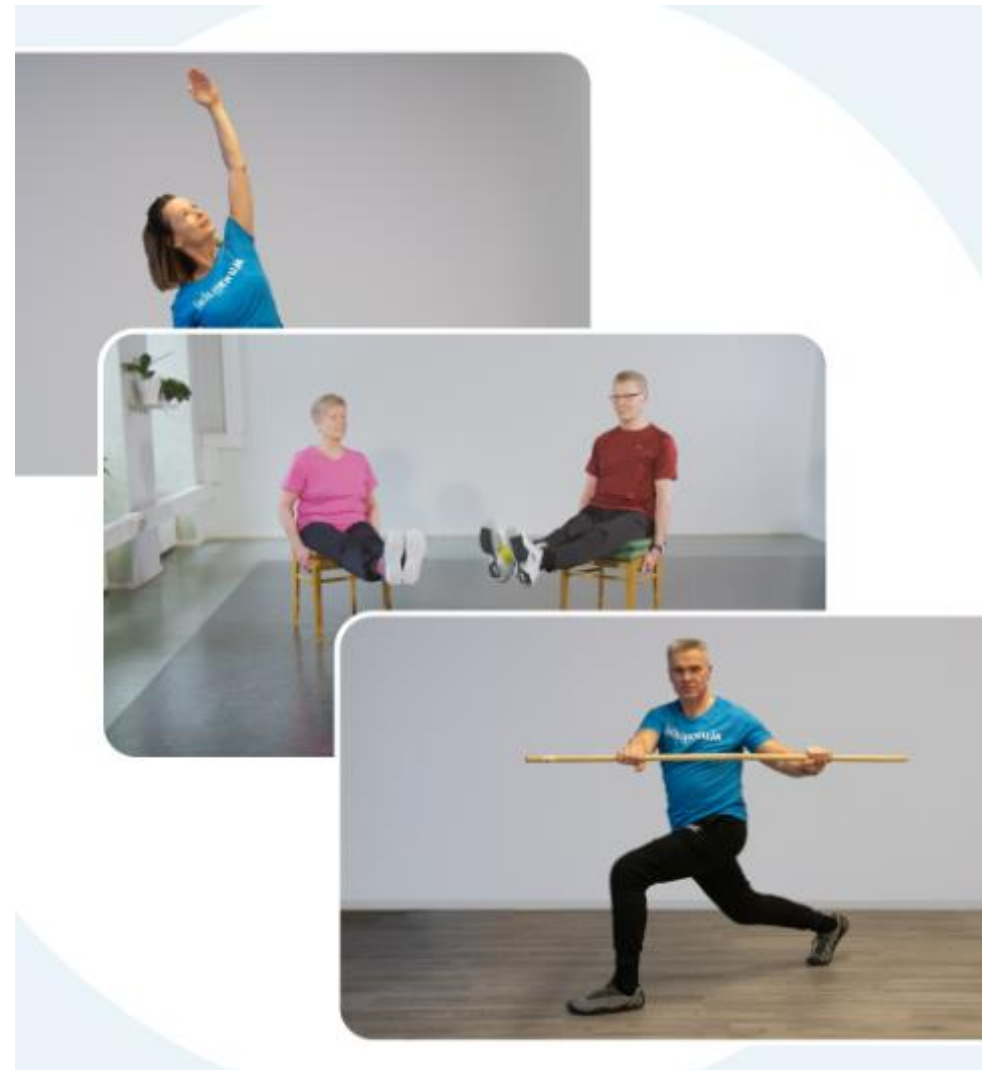
[VALMIIT OHJELMAT](#)



Mitä löydät Voitas.fi-sivulta?

- Satoja eri liikkeitä
- Valmiita ohjelmia
- Jumppavideoita

- Eri vaikeusasteita



Hae liikkeitä

Sanahaku

Liikkeen nimi, väline ...

Esitystapa

Valitse

Harjoitus

Valitse

Vaikeusaste

Valitse

Ympäristö

Valitse

- Kuntosali
- Sisätila
- Ulkotila

Välineet

Valitse

Asento

Valitse

Ulkotila ×

Tyhjennä suodatus

Hae liikkeet (194)

Sanahaku

Esitystapa ▼

Harjoitus ▼

Vaikeusaste ▼

Ympäristö ▼

Välineet ▼

Asento ▼

✕

[Tyhjennä suodatus](#)



Auki ja kiinni, helppo



Auki ja kiinni, keskitaso



Auki ja kiinni, vaativa



Aalokossa, helppo



Aalokossa, keskitaso



Aalokossa, vaativa



Jalan heilautus eteen ja taakse



Jalan heilautus liikkuen



Jalan heilautus liikkuen, eteen ja taakse

Valmiit ohjelmat

Nopeimmin pääset jumppaamaan valitsemalla jonkun valmiista jumppaohjelmista.

Ohjelmasta riippumatta tee liikkeet rauhallisesti hyvässä ryhdissä ja muista hengittää liikkeitä tehdessä. Toista jokaista liikettä ohjeen mukaan, pidä pieni tauko ja tee liike uudelleen.

Voimistele päivittäin.

Kaikki

Jäähdyttelyä

Kehon lämmittelyä

Koordinaatio

Tuolijumppa

Voimaa ja tasapainoa



Liikuntavideot

Liikunnalla on suotuisia vaikutuksia ikäihmisten terveyteen sekä toiminta- ja liikkumiskykyyn. Liikunnasta ja ikääntyvien liikuntasuosituksista on tärkeä keskustella seniorin kanssa ottaen huomioon hänen elämäntilanteensa ja voimavaransa sekä aiemman liikuntahistoriansa.

Voitas.fi -sivusto tarjoaa maksuttomia ideoita ja materiaaleja ammattilaisille, vertaisohjaajille ja ikäihmisille. Tältä sivulta löydät seniorijumppavideot, joita ikäihmiset voivat hyödyntää harjoittelussaan.

Kaikki

Kehon lämmittelyä

Koordinaatio

Kunnon eväät

Voimaa ja tasapainoa



Kehon ja mielen tasapainoa

Ohjelma herättää lempeästi kehon ja mielen. Anna hengityksen rytmittää liikettä. Ohjelmassa on myös lattiatasolla ...



Voimaa ja tasapainoa taso 1

Kehitä voimaa ja tasapainoa Ikiliikkuja-ohjelman avulla. Ohjelma koostuu lyhyestä lämmittelystä, varsinaisesta ...



Voimaa ja tasapainoa taso 2

Voimaa ja tasapainoa taso 2 Ikiliikkuja-ohjelma koostuu lyhyestä lämmittelystä, tasoa 1 haastavammasta ...



Voimaa ja tasapainoa taso 3

Taso 3 Voimaa ja tasapainoa Ikiliikkuja-ohjelma on ohjelmia 1 ja 2 pidempi ja välineenä on käytössä myös keppi. ...

Voitas-tili

Koosta oma liikuntaohjelma
Ohjelmat tallentuvat omalle tilillesi
Muokkaa ohjelmaasi
Tulosta ohjelmasi

Tarvitaan vain

Nimi
Sähköpostiosoite

Luo Voitas-tili

Luo Voitas-tili ja rakenne itsellesi omia liikuntaohjelmia. Rekisteröityminen on 100 % ilmaista.

Käyttäjätunnus*

Sähköpostiosoite **

Tietosuoja*

Hyväksyn henkilötietojen säilytyksen ja käsittelyn tietosuojaselosteen mukaisesti.

LUO VOITAS-TILI

Kirjaudu sisään

Onko sinulla jo Voitas-tili? Kirjaudu sisään

KIRJAUDU SISÄÄN

- ✓ Satoja erilaisia liikkeitä.
- ✓ Valmiita ohjelmia ja jumppavideoita.
- ✓ Ei vaikeusasteita.
- ✓ 100 % ilmainen.

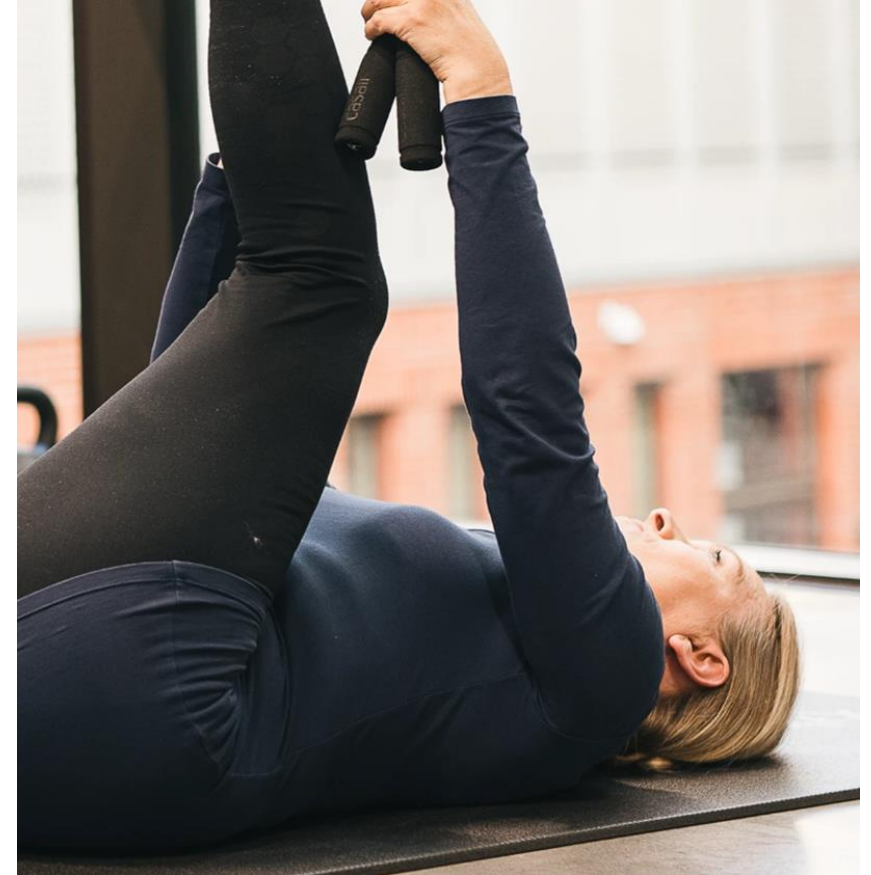
[Voitas.fi](https://voitas.fi)

Missä sinä käytät liikkeitä?



Liikkeitä mukaan

- Jumpparyhmiin
- Taukojumpaksi kokouksiin, luennoille, retkille
- Bussimatkoille
- Tapahtumiin
- ”Kotiläksyksi”
- Arjen askareiden lomaan



Yhdistysnetti

Yhdistysnetti on tarkoitettu Hengitysliiton jäsenyhdistysten luottamushenkilöille ja aktiiveille paikallisen toiminnan tueksi.

hengitysliitto.fi/yhdistysnetti/ → Hengitysyhdistyksen toiminta → liikuntatoiminta

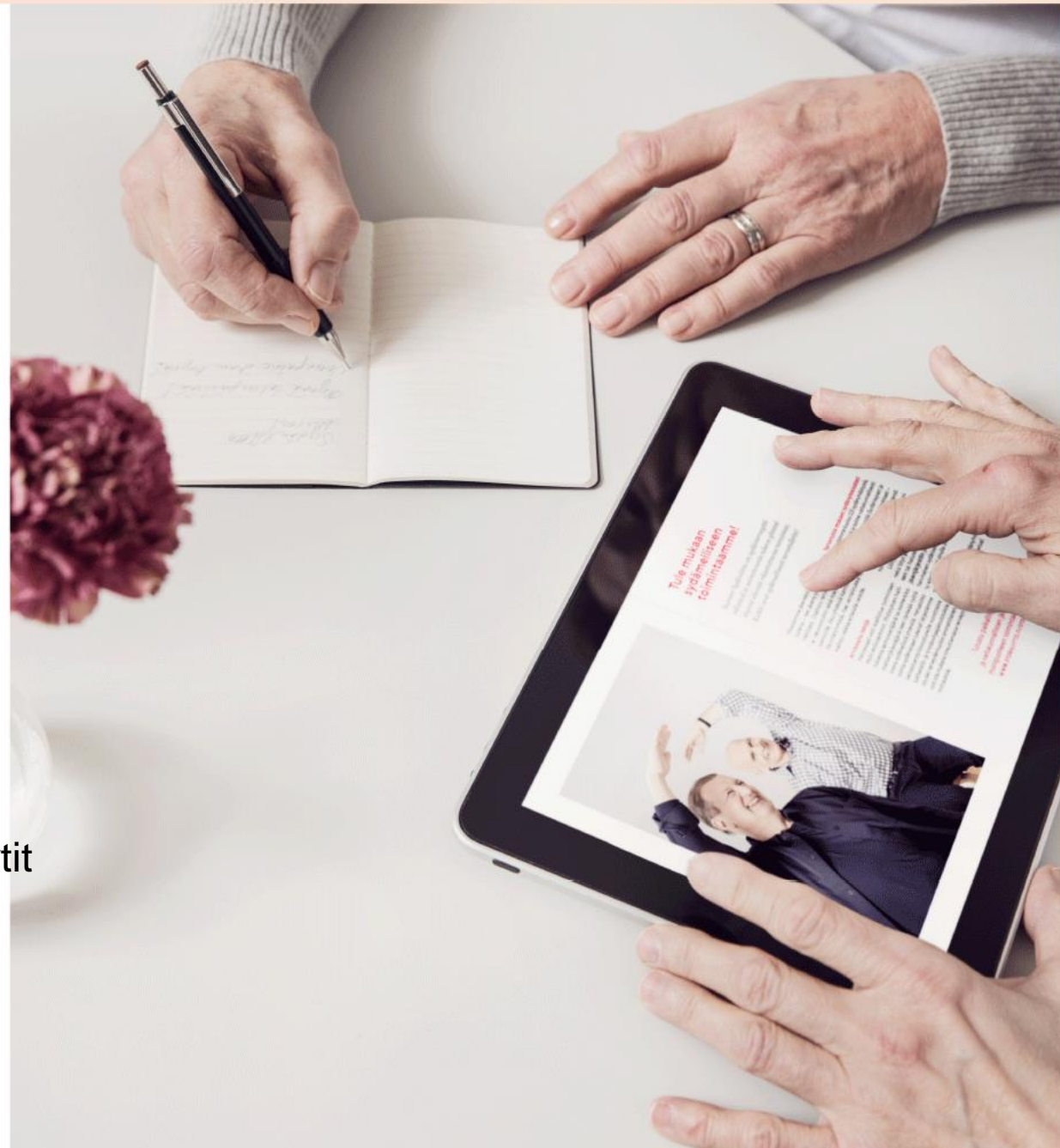
YHDISTYSPALVELU

– yhdistystoimijan kotipesä

SYDAN.FI/
YHDISTYSPALVELU



sydan.fi/yhdistyspalvelu → Toiminta → Liikunta/Ideakortit



Veera Farin
Liikunnan asiantuntija
veera.farin@hengitysliitto.fi
Hengitysliitto



Annukka Alapappila
Liikunta-asiantuntija
annukka.alapappila@sydanliitto.fi
Suomen Sydänliitto



**Kiitos
mielenkiinnostasi!**

**Liikunnallista
kevään jatkoa!**

