

Kunnan kesäpäivät

Ritva-Liisa Salonen

21.5.2026

Miten voin liikkua kesällä?



Voimailten ja tasapainoillen 1/2



Voimaa ja tasapainoa TASO 1

Lämmittely

- Tee jokaista liikettä tuntemuksiesi mukaan itsellesi sopiva määrä, kunnes kehosi lämpenee. Ennen liikkeitä voit askeltaa marssien omaan tai musiikin tahtiin.
- Tee liikkeet molemmille puolille yhtä monta kertaa.
- Ota tukea tarvittaessa.



1 Nouse päkiöille

- Seiso lantionleveydessä haara-asennossa.
- Nouse päkiöille. Pysähdy hetkeksi ylös.
- Laskeudu rauhallisesti alkuasentoon.



2 Polvien jousto ja hartioiden pyörittäminen

- Seiso lantionleveydessä haara-asennossa.
- Jousta polvista.
- Pyöritä samalla hartiat ympäri.



3

Ilmansuuntia tasapainoillen

- Seiso yhdellä jalalla.
- Vie toista jalkaa eri ilmansuuntiin.
- Varpaat voivat koskettaa kevyesti lattiaa.
- Mitä pidemmälle jalkaa viet, sitä haastavammaksi liike muuttuu.

Voimailien ja tasapainoillen 2/2



Voimaa ja tasapainoa parin kanssa

- Tehkää jokaista liikettä tuntemuksinne sopiva määrä, molemmille puolille yhtä monta kertaa. Parhaiten lihasvoima kehittyy, kun teette 10–15 toistoa, 1–3 kierrosta.



1. Kierto seisten

- Seisokaa selät vastakkain.
- Anna pyyhke parille käsillä vartaloa kiertäen.
- Saat pyyhkeen takaisin toiselta puolelta.
- Mitä kauempana seisotte toisistanne, sitä haastavammaksi liike muuttuu.



2. Venyttäen ja kumartaen

- Seisokaa selät vastakkain pienen etäisyyden päässä toisistanne.
- Anna pyyhke parillesi pään yli.
- Saat pyyhkeen takaisin jalkojen välistä.



3. Sahausliike

- Seisokaa vastakkain käyntiasennossa.
- Ottakaa pyyhkeen päistä kiinni vastakkaisilla käsillä.
- Vedä pyyhettä itseäsi kohti.
- Pari jarruttaa liikettä.
- Vaihtakaa rooleja.

Rampaten rapuissa



Porrastreeni

Tee alkulämmittely ennen portaisiin menoa. Voit esimerkiksi kävellä, marssia paikalla tai tehdä pieniä jumppaliikkeitä, kuten kyykistymisiä, polven nostoja tai askelluksia.

Portaissa liikkuessi laita aina koko jalkaterä askelmalle. Varmista, että polvi ja varpaat osoittavat samaan suuntaan. Ota tarvittaessa tukea kalteesta. Kun askellus sujuu hyvin, voit nostaa katseen eteenpäin. Kävele liikkeiden välissä rauhallisesti alas.



1. Kävely

- Kävele ylöspäin omaan tahtiisi joka askelmalle astuen. Rytmitä liikettä käsillä.
- Lisää haastetta saat, kun astut joka toiselle askelmalle.



2. Polvennostokävely

- Astu askelmalle ja nosta vastakkainen polvi terävästi eteen ylös 90 asteen kulmaan. Pysähdy hetkeksi. Rytmitä liikettä käsillä.
- Astu seuraavalle askelmalle ja nosta toinen polvi samalla tavalla.
- Toista rauhallisella tempolla yhteensä 12–20 kertaa.



3. Jalan ojennus taakse

- Astu askelmalle, nojaa hieman eteenpäin ja nosta vastakkainen jalka suorana taakse.
- Astu seuraavalle askelmalle ja nosta toinen jalka samalla tavalla.
- Toista rauhallisella tempolla yhteensä 12–20 kertaa.



Poluilla, pyöräteillä, metsissä, soilla...



Nopeutta ja ketteryyttä ulkona

Harjoitusohjelma on saanut vaikutteita yleisurheilusta. Pidä ylävartalo ryhdikkäänä ja rytmitä liikkeitä käsilläsi.

- Ohjeessa on liikkeitä hyppyä varten. Lisää haastetta saat:
- ottamalla mukaan ponnistuksen, hypyn tai juoksun
 - vaihtamalla suuntaa, etuperin – takaperin
 - muuttamalla rytmiä, hitaasti – nopeasti, kiihdyttäen – jarruttaen.

Lämmittely

1. Hissutelukävely
- Litu paksoilla pehmeästi pienillä matalilla askellilla.



2. Kävely ja käsen pyörittäminen
- Tee laaja liike käsillä.



3. Jalan heilautus eteen ja taakse ja sivulta sivulle



Pallotellen



Ikiliikkujan kuntojalkapallo



Ikiliikkujan kuntojalkapallo-ohjelma on tarkoitettu aloittelijoille. Minimi osallistujamäärä pieneliin on kuusi pelaajaa. Suurin osa harjoitteista onnistuu pareittain.

Noin 60 minuutin mittaisen valmiin harjoitusohjelman avulla sekä ohjaajan että liikkujan on helppo päästä alkuun jalkapallon harjoittelussa. Katso video ohjelmasta skannaamalla QR-koodi tai sivustolla www.voitas.fi/jumppavideot



Tarvittavat välineet:
pallot ja maalitoppien merkit tai maalit.

- Hyödyt: kuntojalkapallo harjoittaa erityisesti ketteryyttä, koordinaatiota ja tasapainoa sekä sydän- ja verenkiertoelimiä. Pallon kanssa liikkuminen on hauskaa ja liikettä tulee huomaamatta.
- Tärkeää on myös ryhmä ja sosiaaliset kontaktit.

IKILIKKUJA | Ikäinstituutti

Kehon herättely (5 min)

1. Varpailenousu



2. Käsien pyörittäminen molempiin suuntiin



3. Selän kierto



4. Lonkan kierto



Parin kanssa pallotellen (10 min)

1. Hölkä syötellen

2. Hölkä ja syöttely suuntaa vaihtaen

Toinen parista juoksee takaperin ja toinen etuperin. Rajalla suunnanvaihto.

3. Seuraa johtajaa palloa kuljettaen

4. Pallon heitto parille

5. Pallon heitto maan kautta parille

6. Pallon heitto parille yhdellä jalalla seisten



Heitto alakautta on helpoin ottaa kiinni.

<https://voitas.fi/valmiit-ohjelmat/ikiliikkujan-kuntojalkapallo>

Temppuillen



Luontoparkour

- Luontoparkour tarjoaa leikkimielisyyttä, ketteryyttä, kekseliäisyyttä ja iloa ulkoiluun.
- Muista turvallisuus: hyvät jalkineet, ympäristön havainnointi (liukkaus, sammaleet, märät lehdet, juurakot jne.) sekä liikkuminen yhdessä ystävän kanssa.

1. Ylitykset ja alitukset

- Keksi ja kokeile erilaisia tapoja tehdä ylityksiä ja alituksia. Hyödynnä puiden oksia, kaiteita ja mitä ympäristöstä löydätkään.



2. Kiveltä kivelle

- Astele korkeelta, esim. kiveltä tai kannolta toiselle tasapainoa haastaen.



Vedessä liikkuen

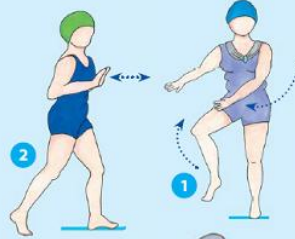


VIRTA VEDESTÄ -VESIJUMPPA



Vesijumppaohjelma omatoimiseen harjoitteluun voiman, ketteryyden ja tasapainon hankintaan

- Tee liikkeet rauhallisesti rinnan syvyisessä vedessä. Ota tuki tangosta tai kaiteesta.
- Tee "taukoliikettä", esim. marssia jokaisen liikesarjan välissä.
- Toista ohjelmaa säännöllisesti.
- Tehosta ohjelmaa lisäämällä nopeutta, työntöpinta-alaa, välineitä sekä liikkeiden ja liikesarjojen määrää.



1. Polvennostokävely
Nosta polvi vuorotellen mahdollisimman korkealle vartalon edessä. Vie vastakkainen kämmen polveen. Toista liikettä 2 x 10–20 kertaa. Tee sama toisella jalalla.

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

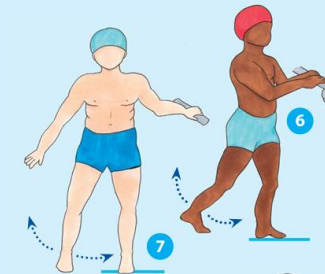


3. Hiihto yhdellä suksella
Selso käyntiasennossa. Liuuta jalkaa eteen ja taakse pohjassa kuin hiihtäisit yhdellä suksella. Toista liikettä 2 x 10–20 kertaa. Tee sama toisella jalalla.

4. Käden työnnot taakse
Selso jalat tiukasti yhdessä. Työnnä vettä napakasti kämmenellä edestä alas ja taakse käsi suorana. Toista liikettä 2 x 10–20 kertaa. Tee sama toisella kädellä.

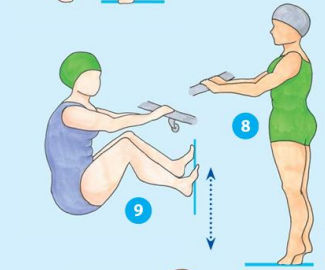


5. Reispotku
Selso ja ota tarvittaessa tukea. Potkaise vettä kuin palloa napakasti jalalla kohti pintaa. Toista liikettä 2 x 10–20 kertaa. Tee sama toisella jalalla.



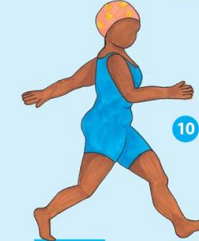
6. Pakarapumppaus
Selso ja ota tuki tangosta molemmilla käsillä. Pyyhkäise vettä napakasti jalkapohjalla suoraan taaksepäin 2 x 10–20 kertaa. Tee sama toisella jalalla.

7. Pokkaus
Selso ja ota tuki tangosta toisella kädellä. Nosta jalka suorana sivulle ja napauta nopeasti jalat yhteen 2 x 10–20 kertaa. Tee sama toisella jalalla.



8. Pohjepumppaus ja hyppy ylös
Selso jalat napakasti yhdessä. Tuki tangosta. Nouse päkiöille ja laskeudu alas. Toista liikettä 2 x 10–20 kertaa. Hyppää vielä molemmat jalat irti pohjasta 10–20 kertaa.

9. Vatsalihakset tangolla
Selso ja ota tuki tangosta molemmilla käsillä. Nosta molemmat jalat seinälle. Pidä kädet ojennettuina. Liu'uta jalkoja yhdessä seinällä ylös ja alas. Toista liikettä 2 x 10–20 kertaa.



10. Loppupalautus
Ota tarvittaessa tuki tangosta. Kävele altaassa pitkin askelin. Kävele eteenpäin, taaksepäin ja sivulle askelia koko ajan pidentäen. Tee niin pitkiä askelia kuin pystyt.

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



Pelaillen



Ikiliikkujan välipalat



IKILIKKUJA

<https://voitas.fi/valmiit-ohjelmat/ikiliikkujan-valipalat>

Erilaisia tehtäviä mm.

- aivotreeniä
- koordinaatio
- rentoutusta
- ulkoilua

Tarkkailten

Luontoelämysbingo

Luonto tarjoaa elämyksiä kehölle ja mielelle. Lähdä ulos ja tee alla olevasta ruudukosta löytyviä pieniä tehtäviä. Kun tehtävä on suoritettu, merkitse se ruudukkoon. Saatua kolmen suoran vaakaa, pystyyn tai vinottain, tuloksena on BINGO!

Luontoelämysbingon voi toteuttaa missä tahansa lähellä sijaitsevassa viherympäristössä. Tehtäviä voi suorittaa yksin tai yhdessä kaverin kanssa.

Tasapainoile kapealla polulla. Kävele omaan tahtiin. Keskity askeleisiin ja polun pintaan.	Mene itsellesi mieluisaan paikkaan. Hyräile tai laula mieleesi tuleva laulu.	Etsi luonnosta sopiva maki ja kävele se ylös omaan tahtiin. Nauti hetki maisemista ja kävele alas jarrutellen vauhtia.
Kerää luonnosta eri tuntuista materiaaleja. Tunnustele, miltä niiden pinta tuntuu kädessäsi. Haistele, miltä ne tuoksuvat.	Huoju tuulen tahtiin ja nauti poskille tulevasta tuulenvireestä.	Mene veden äärelle. Pysähdy katselemaan, kuuntelemaan ja haistelemaan.
Nosta käsi ylös ja venytä kylki kaarelle. Tee sama toisella kädellä.	Pakkaa mieleisesi herkut mukaan ja nauti eväshetki luonnossa.	Nojaa puuhun ja venytä pohje pitkäksi. Tee sama toisella jalalla.

VOIMAA VANHUUTEEN

<https://www.ikainstituutti.fi/tuote/luontoelämysbingo/>

Bongaa koira -bingo

Koirilla on monia hyvinvointivaikutuksia ja ne tuottavat usein iloa omistajiensa lisäksi ihmisille, joita kohtaavat. Koiria on nyt enemmän kuin koskaan ja erilaisia koirarotujakin on satoja. Lähdä ulos ja tarkkaile, millaisia koiria lenkkisi varrella näet. Koirabongausta voi tehdä yksin tai yhdessä kaverin kanssa.

Bongaa alla olevan ruudukon luonnehdinnan mukaisia koiria. Kun koira on bongattu, merkitse se ruudukkoon. Saatua kolmen suoran vaakaa, pystyyn tai vinottain, tuloksena on BINGO!

☐ Pentu	☐ Kirjava turkki	☐ Isokokoinen
☐ Kiharakarvainen	☐ Parrakas	☐ Juokseva koira
☐ Luppakorvainen	☐ Kaksi koiraa	☐ Aarretta kantava koira

<https://www.ikainstituutti.fi/tuote/bongaa-koira-bingo/>

Kuntokortti

IKÄIHKUJA

Terveiden ja hyvinvoinnin kannalta on tärkeää liikkua monipuolisesti ja säännöllisesti useampana päivänä viikossa. Aloita maltilla ja lisää omaan tahtiin liikku-
misen määrää, kestoja ja tehoa. Iloitse pienistäkin liikuntatuoksista, sillä jo muu-
taman minuutin liikkumishetket kerryttävät päivittäistä liikunta-annosta. Parantunut tasapaino ja lisääntynyt voima näkyvät arjessasi jo kuukauden säännöllisen harjoittelun tuloksena. Liikunnan aloittaminen ei ole koskaan liian myöhäistä!

Löydä itsellesi sopiva tapa liikkua päivittäin.

Liikkuva! Korvaa puikallaan olo millä tahansa fyysisellä aktiivisuudella aina kun voit. Koti- ja pihatyöt, kauppareissut ja muut arjen askareet lisäävät askelaita ja liikettä päivään.

Haasta tasapainoa ja liiku monipuolisesti! Sisälyttyä arkisesi tasapainoharjoittelua useampana päivänä viikossa. Tasapainoa kehittävät kurkotteet, varpalla ja kantapäällä kävely, pyöräilyt, laus-
nossa liikkuminen, voimistelu, tanssi ja pallolalit. Yhdistä samaan liikuntakertaan tasapainoa, voimaa ja kestävyttä sisältäviä harjoit-
tusta, niin saat varmatta liikkumiseen ja elämäntyydyttävyyteen.
Venyttämällä pidät kehon vetreinä.

Vahvista lihaksia! Kuormita erityisesti jalat monistamalla päivän viikossa. Lihavoimaa k-
tuotilla ylösnousuja, rampaamalla rapuissa kotona, kuntosalilla, uima-altaassa tai liikun-
nassa.

Hengitä! Kohota sykettä liikkumalla reippa-
tyen, ainakin kaksi ja puoli tuntia viikossa. K-
tehoa reippaasta raastavaksi, riittää terveyss-
lyhyempiäkin aikoja. Kasvata kestävyyskuntoa k-
pyöräilemällä, hiihtämällä tai jumppaamalla.

Vinkkejä voima- ja tasapainoharjoitteluun löy-

Kuntokortin täyttöohje

Merkitse toteutuneet liikuntakerrat kuntokorttiin. Voit käyttää ajan lisäksi merkin-
töjä K (kestävyysliikunta), V (lihavoimaharjoittelu) ja T (tasapainoharjoittelu),
jotta näet kuinka monipuolisesti liikut.

viik	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU	yht.
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								

K = kestävyysliikunta V = lihavoimaharjoittelu T = tasapainoharjoittelu

Nimi ja yhteystiedot:

<https://www.ikainstituutti.fi/tuote/kuntokortti/>

Ikäinstituutti

Kiitos, hyviä ja liikunnallisia kesäpäiviä!

