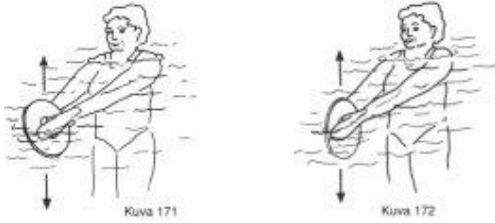


Frisbee vinottain vettä vasten = vastus pienempi kuin edellä. (Kuva 171)



Frisbee pystysuoraan vettä vasten = kevyin vastus. (Kuva 172)

Frisbeeharjoituksia

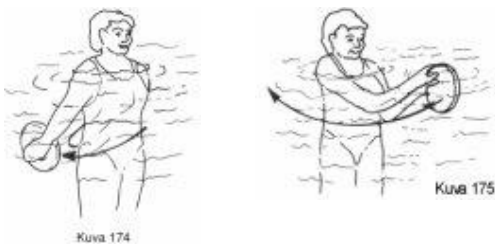
Useimpia seuraavista frisbee-harjoituksista voi tehdä myös voimistelupallon kanssa:

1. Seistään piirissä, frisbeet piiriläisten käsien välissä, kyynärpäät koukistettuina. Työnnetään frisbeet eteenpäin ojentaen kädet eteen vaakatasoon, vedetään frisbeet kauas taakse kyynärpäitä koukistaen (soituliike). (Kuva 173)



2. Ote molemmin käsin frisbeestä (kuten auton ratista). Kyynärpäitten koukistuksia ja ojennuksia = frisbeen työntöjä pois päin vartalosta ja vartaloon päin.

3. Frisbee oikeassa kädessä edessä vaakatasossa, pystysuoraan vettä vasten, käsi suorana, olkapäässä sisäkierto; frisbeen vieni oikealla kädellä taakse, vaihto selän takana vasempaan käteen, edessä taas vaihto, vaihdetaan välillä pyöryssuuntaa. (Kuva 174)



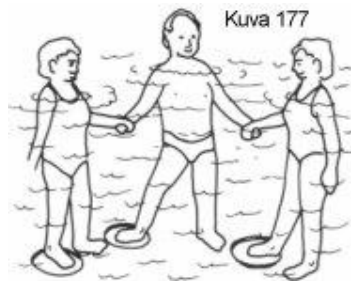
4. Frisbee oikeassa kädessä. käsi sivulla vaakatasossa, frisbee vaakasuorassa veden pinnalla; painetaan alas, vaihdetaan oikean jalan alla vasempaan käteen, sama toisin päin.

5. Ote molemmin käsin frisbeen samalta reunalta. Kädet vasemmalla sivulla, vartalo kiertyneenä, frisbee pystysuoraan vettä vasten. "Työnnetään vettä" va semmalta oikealle, kurkottaen kaukaa edestä, laajarataisesti vaakatasossa. Käännetään frisbee toisin päin, toistetaan oikealta vasemmalla. (Kuva 175)

6. Seistään piirissä. Jokaisella frisbee omien käsiensä välissä. Koetetaan pitää iso rantapallo ilmassa lyöden sitä frisbeellä. Sama harjoitus pienemmissä piireissä ilmapallon kanssa. (Kuva 176)



7. Seistään piirissä kädet käsissä, kullakin frisbee oikean jalan alla. Annetaan frisbee oikealle olevalle ja otetaan vastaan uusi vasemmalta. Yritetään pitää frisbeet pohjassa koko ajan. (Kuva 177)



8. Jokaisella frisbeet molempien jalkapohjien alla. Yritetään kävellä eteenpäin niin, ettei frisbee luiskahda pois.

9. Jokaisella frisbee päänsä päällä: Kävellään tai juostaan yksin tai parittain, frisbeen putoamatta. (Kuva 178)

1. Harjoituksia matolla tai vuoteessa

Harjoitukset tehdään melko kovalla ja vakaalla alustalla.

Liikkeet tehdään rauhallisesti liikeratojen loppuun saakka. Liikkuvuusharjoitteita voidaan käyttää lisäämään tietyn ruumiinosan liikkuvuutta, jolloin harjoitus keskitetään siihen. Harjoitettaessa yleisesti kaikkien nivelten liikkuvuutta, tulee toistojen määrä olla sama. Makuu- ja istuma-asento ovat nivelharjoituksissa hyvät, koska tällöin kuorma nivelen päältä vähenee ja niveltä voi liikuttaa kivuttomammin.

Yläraajojen ja rintarangan liikkuvuus

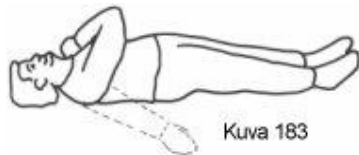
Selinmakuu

1. Kyynärpää koukussa kyljen vieressä, sormet nyrkissä. Käden ojennus kattoa kohti sormia harittaen. (Kuva 182)



Kuva 182

2. Käsivarsi suorana alustalla lähellä vartaloa, kämmen alaspäin. Sormien koukistus ja käden vienti kyynärpää koukistuen vastakkaista olkapäätä kohti. Sormien ja kyynärpään ojennus alkuasentoon. (Kuva 183)



Kuva 183

3. Kätet vatsan päällä. Käden vienti pään taakse alustaa kohti.

4. Tyyny rintarangan alla, kätet niskan takana, polvet koukussa. Pysytään venytyksessä rauhallisesti hengittäen.

5. Sama alkuasento. Ylävartalon köyristys kurkottamalla eteenpäin. (Kuva 184)

8. Ylempi käsi edessä alustalla. Käden vienti kyynärpääjohtoisesti taaksepäin ylävartaloa kiertäen. (Kuva 186)



Kuva 186

Päinmakuu

9. Kätet edessä vartalon jatkeena. Käden vienti yläkautta taakse vartalon viereen ja takaisin.

10. Kämmenet sivuilla lattiassa, kyynärpäät koukussa. Kyynärpäiden ojennus ylävartaloa taakse taivuttaen.

11. Sama alkuasento. Toisen käden ojennus ylävartaloa kiertäen. (Kuva 187)



Kuva 187

Alaraajojen ja lannerangan liikkuvuus

Selinmakuu

1. Nilkan koukistus ja varpaiden haritus, nilkan ojennus ja varpaiden kipristys.

2. Polven veto koukkuun, painetaan käsillä vatsaan päin. (Kuva 188)



Kuva 188

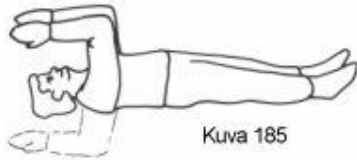
3. Jalka suorana kohti kattoa nilkka koukussa. Vedetään käsillä pohkeesta tai reidestä lähelle vartaloa.

4. Polvi koukussa vatsan päällä. Koukistetun jalan vienti yli toisen jalan alustaa kohti.

5. Polvet koukussa, jalkapohjat alustalla yhdessä. Polvien vienti sivuille pois päin toisistaan. (Kuva 189)



6. Sama alkuasento. Ylävartalon kierto vastakkaista polvea kohti.
7. Kätet ylhäällä edessä, kyynärpäät koukussa. Käteen vieni sivuille vartalon viereen. (Kuva185)



SISÄLTÖ:

LUKIJALLE

IKÄÄNTYMINEN JA LIIKUNTA, LIIKUNNANOHJAUS

I Liikunnan merkitys korostuu iän karttuessa

II Ikääntyvien liikunnanohjaus

IKÄÄNTYVIEN KUNTOLIIKUNNAN PERIAATTEET JA KÄYTÄNNÖN SOVELLUS

I Verryttely ja lämmittely

- Verryttelyharjoitteita

II Kestävyyden parantaminen

- Hengitys- ja verenkiertoelimistön harjoitteita
 1. Senioriaerodance . rytmistä tanssiliikuntaa
 2. Senioritanssi
 3. Perinteiset piirileikit
 4. Sykkeen kohotusta ergometri n ja restoraattorin avulla
- Erityiskysymyksiä

III Lihaskunnan kohen taminen ja nivelliikkuvuuden säilyttäminen

- Lihaskuntoharjoitteita
 1. Liharyhmäkohtaisia harjoitteita
 2. Lihaskuntoharjoitteita pareittain
 3. Kuntopiiri
 4. Lihaskuntoa välineillä
- Nivelliikkuvuusharjoitteita
 1. Harjoituksia matolla tai vuoteessa
 2. Harjoituksia tuolia apuna käyttäen
 3. Nivelten harjoittaminen vedessä
- Valmiita ohjelmia lihaskunnan ja nivelliikkuvuuden harjoittamiseksi
- Erityiskysymyksiä

IV Liikesujuvuuden ja tasapainon edistäminen

- Koordinaatioharjoitteita
 1. Pelit ja pienkisat ikääntyvien liikunnassa
 2. Tasapaino- ja telineradat

3. Muita harjoituksia kehon tuntemuksen lisäämiseksi

- Valmiita ohjelmia koordinaation harjoittamiseksi
- Erityiskysymyksiä

V Palautuminen ja jäähdyttely

- Harjoitteita jäähdyttelyyn ja palautumiseen

LÄHTEET
