

Tulostettavia jumppaohjeita verkosta

Jumppaohjeet tulostettavat			
<i>Alkuveryttely tuolilla, Ikäinstituutti</i>	alkulämmittely	Yhdeksän liikettä, jotka tehdään tuolia hyödyntäen joko istuen tai seisten.	https://www.voitas.fi/ohjelma/oma-ohjelma-17/
<i>Lihaskuntoharjoittelu tuolin avulla, Selkäliitto</i>	Lihaskunto	Lihaskuntoharjoitteluun saa vaihtelua, kun tuolia käyttää tavallisuudesta poikkeavalla tavalla.	https://selkakanava.fi/sites/default/files/tuolijumppa.pdf
<i>Niska-hartiajumppa, Selkäliitto</i>	Niska-hartiasoutu	niska-hartiasoudun jumppa	https://selkakanava.fi/niska-hartiajumppa-1
<i>Vahvista niskaa jumpalla, Selkäliitto</i>	Niska-hartiasoutu	Vahvista niskahartiasoutua	https://selkakanava.fi/sites/default/files/content-images/niska_hartiajumppa_2.pdf
<i>Paranna liikkumistasi jalkajumpalla, Selkäliitto</i>	Jalat	Vahvistamalla jalkaterän lihaksia ja parantamalla nilkan liikkuvuutta askellus on joustavampi ja tasapaino parempi. Jalkaterän ja nilkan harjoitukset suojaavat rasitusvammoilta ja kehittävät jalkaterän lihasvoimaa ja tuntoaistia.	https://selkakanava.fi/sites/default/files/content-images/jalkajumppa.pdf
<i>Liikettä yläselälle!, Selkäliitto</i>	Yläselkä, kuminauhajumppa	Kuminauhajumpan liikkeet on suunniteltu etenkin yläselän jäykkyydestä ja/tai voimattomuudesta kärsiville.	https://selkakanava.fi/sites/default/files/content-images/kuminauhajumppa.pdf
<i>Helppo aloittelijoille suunnattu kuminauhajumppa, Ikäinstituutti VV-hanke</i>	Kuminauhajumppa	Helppo aloittelijoille suunnattu kuminauhajumppa koostuu 16 liikkeestä.	https://www.voitas.fi/ohjelma/kuminauhajumppa/

Tulostettavia jumppaohjeita verkosta

<i>Lempeitä liikkuvuusharjoituksi a selälle, Selkäliitto</i>	Selkä	Näillä harjoitteilla voit ylläpitää tai parantaa selän liikkuvuutta	https://selkakanava.fi/sites/default/files/lempeita_harjoituksia_print.pdf
<i>Yläselkä kuntoon, Selkäliitto</i>	Selkä, yläselkä	Jumpassa voit käyttää 1 – 1,5 kilon käsipainoja tai kotoa saatavia välineitä esim. riisipusseja, joista on helppo saada ote. Liikkeet lisäävät kohdelihasten verenkiertoa.	https://selkakanava.fi/sites/default/files/ylasselka_kuntoon.pdf
<i>Selkärangan ja lonkan liikkuvuusharjoituksia, Selkäliitto</i>	Selkä ja lonkka	Selkärangan ja lonkan liikkuvuusharjoituksia	https://selkakanava.fi/sites/default/files/content-images/selkarangan_ja_lonkan_liikkuvuusharjoituksia_selkakipuun_1.pdf
<i>Liikkuvuutta ja vahvuutta lonkkaan, Selkäliitto</i>	Lonkka	Keskivartalon hyvä hallinta mahdollistaa lonkan vapaamman ja tehokkaamman liikkeen.	https://selkakanava.fi/sites/default/files/content-images/lonkkajumppa.pdf
<i>Liikehallinnan kautta lihasvoimaa, Selkäliitto</i>	Lihaskunto, Tasapaino, liikehallinta, Selkä	Selän terveyden kannalta on tärkeä oppia tunnistamaan alaselän asento, hyödyntämään lonkan liikkuvuutta sekä erottamaan lantion, alaselän ja yläselän liikkeet toisistaan.	https://selkakanava.fi/sites/default/files/liikehallinnan_kautta_lihasvoimaa.pdf
<i>Liikkuvuutta kehoon ja pehmeyttä lihaksiin, Selkäliitto</i>	Rentoutus, selkä, lihakset, kehonhuolto	Rullailu auttaa jännittyneisiin lihaksiin ja sidekudoskalvoihin. Näillä harjoituksilla saat nivelet liikkuvammaksi, lihakset joustavammaksi ja huollat kehoasi.	https://selkakanava.fi/sites/default/files/content-images/liikkuvuutta_kehoon_pdf.pdf

Tulostettavia jumppaohjeita verkosta

<i>Kehoon joustoa pikkupallolla, Selkäliitto</i>	Pallojumppa,	Pallojumballa voit lisätä keskivartaloosi ja tasapainon hallintaa, parantaa nivelten liikkuvuutta ja pehmytkudoksien joustavuutta.	https://selkakanava.fi/sites/default/files/content-images/pallojumppaohje.pdf
<i>Hyvä ryhti lähtee keskivartalosta, Selkäliitto</i>	Ryhti, selkä, keskivartalo tasapaino	Hyvä ryhti on tasapainoista kehon kannattamista niin seistessä kuin istuessakin.	https://selkakanava.fi/sites/default/files/content-images/ryhtijumppaohjeet.pdf
<i>Helppo jumppa keskivartalon lihasten vahvistamiseen, Ikäinstituutti</i>	lihaskunto, keskivartalo	Helppo jumppa keskittyy keskivartalon lihasten vahvistamiseen.	https://www.voitas.fi/ohjelma/mattojumppa/
<i>Tasapainojumppa, Selkäliitto</i>	Tasapaino,	Tasapainon kehittäminen ja ylläpitäminen on tärkeää vartalon syvien lihasten aktivoimiseksi ja kaatumisen välttämiseksi.	https://selkakanava.fi/sites/default/files/tasapainojumppa.pdf
<i>Rullajumppa, Selkäliitto</i>	Putkirulla, kehonhuolto	Putkirulla on kotikäyttöön monipuolinen liikuntaväline. Rullalla voit itse käsitellä jännittyneitä lihaksia ja sidekudoskalvoja.	https://selkakanava.fi/sites/default/files/content-images/rullajumppa_juliste_kevyt.pdf
<i>Rollaattorijumppa, Ikäinstituutti</i>	seisomajumppa	Lyhyt viiden liikkeen seisten tehtävä jumppa on suunniteltu rollaattorin käyttäjille soveltuvaksi. Jos sinulla ei ole rollaattoria, voit ottaa tukea tuolista tai pöydästä.	https://www.voitas.fi/ohjelma/rollojumppa/

Tulostettavia jumppaohjeita verkosta

<i>Käsipainojumppa keskiraskas, Ikäinstituutti</i>	Käsipainot, kuminauha	8 liikettä sisältävä jumppa on suunniteltu erityisesti käsivoimien ja ylävartalon vahvistamiseen.	https://www.voitas.fi/ohjelma/kasipainojumppa/
<i>Venyttellen ylävartalo vetreäksi, Selkäliitto</i>	Ylävartalo, venyttely	Nämä venytykset on suunniteltu ylläpitämään ylävartalon liikkuvuutta ja edistämään hyvää ryhtiä.	https://selkakanava.fi/sites/default/files/content-images/ylavartalojumppa_print.pdf
<i>Taukojumppa - Ota tauko tavaksi, Selkäliitto</i>	Taukojumppa, työikäiset, ikäihmiset	Tauota työpäiväsi säännöllisesti.	https://selkakanava.fi/taukojumppa-ota-tauko-tavaksi
<i>Taukojumppa työpäivän lomaan, Selkäliitto</i>	taukojumppa, työikäiset,	Tämä taukojumppa on suunniteltu tehtäväksi työpäivän lomassa. Voit tehdä jumpan useamman kerran päivässä tai halutessasi vain yksittäisiä liikkeitä.	https://selkakanava.fi/sites/default/files/taukojumppa_print.pdf
<i>Hengitä ja hengästy – loppujäähdyttely tuolin kanssa, Ikäinstituutti</i>	tuolijumppa, loppuverryttely	Helppoista liikkeistä muodostuva 9 liikkeen loppujäähdyttely soveltuu omana kokonaisuutenaan muiden jumppaohjelmien jatkoksi.	https://www.voitas.fi/ohjelma/hengita-ja-hengasty-loppujaahdyttely-tuolin-kanssa/
<i>Loppujäähdyttely matolla, Ikäinstituutti</i>	loppuverryttely	Monipuolisia liikkeitä sisältävä loppujäähdyttely toteutetaan lattiatasolla. 8 liikkeen sarjassa on sekä helppoja että vaativia liikkeitä.	https://www.voitas.fi/ohjelma/loppujaahdyttely-matolla/
<i>Alkulämmittely ulkona, Ikäinstituutti</i>	Alkuverryttely	Ulkona toteutettava alkulämmittely sisältää 8 liikettä ja soveltuu hyvin	https://www.voitas.fi/ohjelma/alkulammitteily-ulkona/

Tulostettavia jumppaohjeita verkosta

		tehtäväksi esim. ennen ulkokuntosalin käyttöä.	
<i>Erilaisia jumppaliikkeitä, Ikäinstituutti</i>			https://www.voitas.fi/hae-liikkeitä/
<i>Kuntosali kotonasi, harjoitusohjelma nivelrikkoisille, Suomen Nivelyhdistys</i>	Lihaskunto, nivelrikko	Tämä lihaskuntoharjoitteluohjelma soveltuu kaikille, jotka haluavat ylläpitää tai kehittää lihasvoimaansa yksinkertaisilla kotiharjoitteilla. Ohjeistus on ensisijaisesti suunniteltu nivelrikkoa sairastaville.	https://nivel.fi/uploads/pdf/tietoa_nivelista/materiaalipankki/jumppaohjeita/kuntosalikotonasi.pdf
<i>Polvi- ja lonkkanivelten liikkuvuusharjoitukset ja lihasvenyttely, Suomen Nivelyhdistys</i>	polvi, lonkka, nivelrikko, venyttely, liikkuvuus	ohjeita polvi- ja lonkkanivelten jumppaamiseen	https://www.nivelopas.fi/polvilonkkaliikkuvuus.html
<i>Lihaskuntoharjoittelua lonkalle ja polville, Suomen Nivelyhdistys</i>	lihasvoima, nivelrikko, polvi, lonkka	Vahvat pakara- ja reisilihakset tukevat huonokuntoisia polvi- ja lonkkaniveliä, joten niiden vahvistaminen on tärkeää.	https://www.nivelopas.fi/lonkkapolvilihaskunto.html
<i>Jalkojen dynaaminen lihasvoimaharjoittelu, Suomen Nivelyhdistys</i>	lihasvoima, jalat, nivelrikko	lihasvoimaharjoituksia jalkojen lihaksille, suunniteltu nivelrikkoa sairastaville.	https://www.nivelopas.fi/jalkojenharjoittelu.html
<i>Jalkajumppaa, Tampereen Diabetesyhdistys & Reumaliitto</i>	jalat,	Jalkojen voimisteluliikkeistä tärkeimpiä ovat pohjelihaksia ja verenkiertoa vahvistava nilkkojen ojennus- ja koukistusliike sekä	http://tampereendiabetesyhdistys.fi/data/documents/Jalkajumppaohje.pdf

Tulostettavia jumppaohjeita verkosta

		varpaiden harotus- ja suoristusliike joko sormilla auttaen tai lihasvoimalla tehden.	
<i>Punttijumppaa, UKK-Instituutti</i>	Ylävartalo, lihasvoima, käsipainot	Ohjeita käsipainojen avulla suoritettaviin ylävartalon jumppaharjoitteisiin	https://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikkumaan/punttijumppaa_ja_venytyksi_a
<i>lihaskuntoharjoituksia, Vanhustyön keskusliitto</i>	Lihaskunto, jalkalihakset	Kolme helppoa, mutta tehokasta liikettä, jotka kehittävät jalkojen lihaksia.	https://www.vahvike.fi/fi/liikunta/jumppaohje/lihaskuntoharjoituksia
<i>Jalkatuolijumppa, Vanhustyön keskusliitto</i>	jalat, tuolijumppa	Nilkkojen ja jalkaterän kotiharjoitteet ovat osa kaatumistapaturmien ennaltaehkäisyä. Harjoitteet tehdään hyödyntämällä tuolia	https://www.vahvike.fi/fi/liikunta/jumppaohje/jalkajumppaa%E2%80%8B
<i>Sormi- ja käsijumppa, Vanhustyön keskusliitto</i>	kädet,	Sormi- ja käsijumppaohjeita	https://www.vahvike.fi/fi/liikunta/jumppaohje/sormi-kasijumppa
<i>Hartiajumppaa, Vanhustyön keskusliitto</i>	niska-hartia	Jumpan voi tehdä tuolissa istuen. Kukin jumppaa omien voimiensa ja toimintakykynsä mukaan.	https://www.vahvike.fi/fi/liikunta/jumppaohje/hartiajumppa
<i>"Vapaapäivä"-tuolijumppa, Parkinsonliitto</i>	tuolijumppa,	Tuolijumppaliikkeitä tarinan muodossa, sopii myös liikehäiriöisille.	https://www.parkinson.fi/sites/default/files/tuolijumppa-vapaapaiva-2018.pdf