

Jumppavideoita			
Taukojumppaa			
Jumppakissan taukojumppa, Selkäliitto	taukojumppa	Helppo kahdeksan liikkeen taukojumppa, jolla ehkäiset ja hoidat selkä- ja niska-hartiakipuja.	Jumppakissan taukojumppa: https://youtu.be/3gGpRiV09uU Taukojumppaa istumatyöhön: https://youtu.be/vnTEALxJIUU Taukojumppa jumppakepin ja tuolin avulla: https://youtu.be/14glTOhFuyM
Taukojumppaa Liikkuvakouvol	taukojumppaa	Monipuolisia taukojumppia kaikenikäisille. Muista tauottaa istumista ainakin tunnin välein!	Taukojumppa tuolilla: https://youtu.be/vb-hmuaeUFk Avaava taukojumppa: https://youtu.be/ypoWjFCwxqY Taukojumppa: https://youtu.be/oIXgBcqcRZQ Lihaskuntojumppa tuolilla: https://youtu.be/SW_gZTPVz3c Taukojumppa 1: https://youtu.be/jilzMU-Sg8s Taukojumppa 2: https://youtu.be/C7QC4QhDRtk Taukojumppa 3: https://youtu.be/aR2gElbtiT4
Jumppaa			
Luustokuntoutujan kotivoimisteluvideoita	jumppa,	Luustokuntoutujan kotivoimisteluvideot ovat suunnattu luustokuntoutujille mutta niitä voi hyödyntää kaikki halukkaat. tasoja on kolme; kevyt, kesitaso ja vaativa	Kevyet ohjelmat https://youtu.be/9Cx0gW4GvZc https://youtu.be/mF9L7LiC5yk https://youtu.be/t9SpAYI90PQ https://youtu.be/viAHvLONKQU https://youtu.be/SPguBrN1Ysg https://youtu.be/tH-yIU_i-HM Keskivaikeat ohjelmat https://youtu.be/RmKOuCDpdhQ https://youtu.be/hTrhpssq3VU https://youtu.be/MVGS7QIFrM https://youtu.be/6wUxgXfG07w https://youtu.be/9Fov6kLeLbE https://youtu.be/RLEE-2941v4 https://youtu.be/p5488NaNikk https://youtu.be/fEhCV3dxKw8 Vaativat ohjelmat https://youtu.be/he2JHQRa1JU https://youtu.be/IWtBml9kCNQ

			https://youtu.be/DhvPdiWsjXE https://youtu.be/i_cCc3Qj5CU https://youtu.be/qEd1HLx-ctU https://youtu.be/glisLRMxc70 https://youtu.be/_FN8OFYDbXk https://youtu.be/7q2maps6jlw
Jumppahetki	Monipuolista kotijumppaa	Kaikenikäisille	https://areena.yle.fi/1-50489724
Iltajumppaa	Monipuolista kotijumppaa	Kaikenikäisille	https://areena.yle.fi/1-50474889
Kotona tapahtuva arkiliikunta, seniori365.fi	Kotijumppaa	Laurea-ammattikorkeakoulun sairaanhoitajaopiskelijoiden tekemä arkiliikunta-video	https://youtu.be/4S7nYPUPoPI
Tuolijumppaa			
tuolijumppa, Lauttakylälehti	tuolijumppa	ikäntyneille suunnattu tuolijumppavideo	https://youtu.be/UdUOV_LJu8
Liikettä niveliin- Tuolijumppa, Kuopiokanava	Tuolijumppaa	Videot on tarkoitettu ikääntyneille ja liikkeet videolla sopivat myös vähemmän liikkuneille	Alkulämmittely https://youtu.be/ziq_NPhHv_Q Harjoitteet https://youtu.be/IRY7m0IKsJc Venyttely https://youtu.be/doCml2tmzpQ
Rauhallinen tuolijumppa, Seniori365.fi	tuolijumppaa	Harjoite sopii erityisen hyvin senioreille, mutta myös kaikille muillekin rauhallista tuolijumppaa kaipaaville.	Rauhallinen tuolijumppa: https://youtu.be/LM6Ka6hCZCs Tuolijumppa 3: https://youtu.be/zaADi9kwq9A
Tuolijumppaa, liikkuvakouvola	Tuolijumppaa	Eritasoisia tuolijumppia kaikenkuntoisille. Jumpat soveltuvat niin omaan kuin ryhmienkin käyttöön.	Tuolijumppa: https://youtu.be/KXoigNpTOY8 Tuolijumppa 2.: https://youtu.be/4zKI6D9iSe4 Tuolijumppa 3.: https://youtu.be/HlIRatLVEDk Tuolijumppa 4.: https://youtu.be/9HV0Umuygl0 Tuolijumppa 5. https://youtu.be/C-pGMOtNeBo

			<p>Tuolijumppa 6: https://youtu.be/y4TBwd9MwvQ</p> <p>Tuolijumppa 7 kuminauhan kanssa: https://youtu.be/QkonMaQf-gc</p> <p>Tuolijumppa 8: https://youtu.be/cWbHffjmIXg</p> <p>Tuolijumppa 9 vesipullojen kanssa: https://youtu.be/4-1XtZMQ7Ws</p> <p>Tuolijumppa 10 kuminauhujen kanssa: https://youtu.be/pOogBNU7eh4</p> <p>Tuolijumppa 11: https://youtu.be/XJd1MdZAKC4</p> <p>Tuolijumppa 12: https://youtu.be/3Z6RhbN1b60</p>
Niska-hartia ja olkapääjumppaa			
Niska-hartiajumppa, Selkäliitto	Niska-hartiaseutu, työtuoli, pyyherulla, pyyhe	Niska-hartiajumppa elvyttää kireitä, jumiutuneita lihaksia.	https://youtu.be/UJFxxpbpDj8
Olkapään harjoitteita	Olkapää, nivelrikko	Tämä helposti ja turvallisesti arkeen sovellettava, itsenäisesti toteuttava harjoitteluohjeistus tukee olkanivelrikon itsehoitoa.	<p>Yläraajojen vienti pään yli selinmakuulla: https://youtu.be/WwKfmCO_dR0</p> <p>Olkanivelen lähennys selinmakuulla: https://youtu.be/UDpu4uXw9el</p> <p>Olkanivelen loitonnuksen seisten kepin avulla: https://youtu.be/iFdt716tWAW</p> <p>Olkanivelen sisäkierto selinmakuulla: https://youtu.be/_oRTTgB1EVg</p> <p>Olkanivelen uloskierto selinmakuulla: https://youtu.be/g3VejA4d054</p> <p>Eteenpäin kurkotus istuen: https://youtu.be/T6H6FrG3yal</p> <p>Olkanivelen heiluri -harjoite: https://youtu.be/cK2O5Satq1c</p>
Kehonhallinta, tasapaino ja lihasvoima			
Hyvä ryhti ehkäisee selkäkipua osa1, Selkäliitto	ryhti, selkä	Ryhtiharjoitusten avulla vahvistat kaikkia keskivartalon lihaksia ja parannat selän hallintaa ja liikkuvuutta.	<p>Hyvä ryhti, osa 1. https://youtu.be/7Ftlu8LV7M8</p> <p>Hyvä ryhti, osa 2. https://youtu.be/lqKcLVih4y8</p>
Käsipainotreeni, Selkäliitto	Kädet, käsipainot	Liikkeet lisäävät kohdelihasten verenkiertoa ja voimaa	https://youtu.be/4VmDDaluVto
Tasapainojumppa, osa 1, Selkäliitto	Tasapaino	Videossa keskitytään harjoittamaan tasapainon kehittämiseen ja ylläpitämiseen.	<p>Tasapainojumppa, osa 1. https://youtu.be/X7kqViAtvXI</p> <p>Tasapainojumppa, osa 2. https://youtu.be/OL7vpnz8AEg</p>
Lihaskuntoharjoitteita, UKK-Instituutti	lihaskunto, helppo, keskitaso, vaativa	Harjoituskokonaisuuteen kuuluu yhteensä seitsemän	<p>Lihaskuntoharjoitukset</p> <p>Helppo: https://youtu.be/yeETRST3kjY</p>

		liikettä, jotka valitaan kuntotason mukaan.	Keskitaso: https://youtu.be/CivyLuKSyJg Vaativa: https://youtu.be/4bAfU6sP088
Helppo Voitas-jumppa 1 ja 2	voima ja tasapainoharjoittelua	Tämä Voitas-jumppa on tasoltaan helppo ja se on tarkoitettu iäkkäiden säännölliseen omatoimiseen harjoitteluun.	Helppo1. https://youtu.be/NplGd3kLIV0 Helppo 2. https://youtu.be/SWF4yT7HI7I
Keskitasoinen Voitas-jumppa 1 ja 2	voima ja tasapainoharjoittelua	Tämä Voitas-jumppa on vaativuudeltaan keskitasoinen ja se on tarkoitettu iäkkäiden säännölliseen omatoimiseen harjoitteluun	Keskitaso 1. https://youtu.be/icjXKjgS7bc Keskitaso 2. https://youtu.be/e8CC07x585s
Vaativa VoiTas-jumppa	voima- ja tasapainoharjoittelua	Tämä VoiTas-jumppa on tasoltaan vaativa ja se on tarkoitettu iäkkäiden säännölliseen omatoimiseen harjoitteluun	https://youtu.be/qcuv39jWXQQ
Arkista liikehallintaa, Luustoliitto	tasapaino	Arki tarjoaa monia mahdollisuuksia monipuoliseen liikkumiseen. Oivalla ja tartu tilaisuuteen, kun sellainen on edessäsi.	https://youtu.be/YEcOtD1PYYw
Tasapainoharjoittelu, seniori365.fi	Tasapaino	Video sisältää kuusi tasapainoharjoitusta seisten, kengät jalassa tai ilman kenkiä, tarvittaessa ottaen tukea tuolista tai pöydästä. Harjoitteet soveltuvat hyvin niin kotona tehtäväksi kuin esimerkiksi palvelutalon tai palvelukeskuksen	https://youtu.be/UP3Ff0kQNZY

		liikuntaryhmän osaharjoitteena suoraan videolta	
Keskivartalojumppaa			
Keskivartalotreeni, Selkäliitto	keskivartalo	Keskivartalotreenin harjoitusten tavoitteena on luoda vahva keskivartalo	Keskivartalotreeni: https://youtu.be/pQYMqzTMjIw Keskivartalon lihaskuntotesti: https://youtu.be/C7u32zvDX88
Kuminauhajumppaa			
Kuminauhajumppa yläselälle osa 1, Selkäliitto	Kuminauhajumppa	Videon harjoitteet on suunniteltu henkilöille, joiden yläselkä on jäykkä tai voimattoman tuntuinen.	Osa 1. https://youtu.be/ZzylmahJfQ8 Osa 2. https://youtu.be/C6TbG96IHRw
Vastuskuminauhajumppa, seniori365.fi	kuminauhajumppa	Jokainen tekee oman toimintakykynsä mukaan. Liikkeet tehdään turvallisesti ja huolellisesti. Jumpassa tulee käyttää hyviä jalkineita ja suorittaa jumppa hyvän alustan päällä. Jumppa soveltuu hyvin kaikenikäisille ja jumpan voi tehdä vaikka useampaan kertaan peräkkäin.	https://youtu.be/wQ6EnQQLzik
Keppijumppaa			
Keppijumppa osa 1, Selkäliitto	keppijumppa, tasapaino, kehonhallinta	Videossa keskitytään tasapainon ja kehonhallinnan harjoittamiseen jumppakeppi harjoituksilla.	Osa 1. https://youtu.be/438QvGEeYDY Osa 2. https://youtu.be/iCqZl2J9GGM
Liikettä niveliin-Keppijumppa, kuopiokanava			Alkulämmittely: https://youtu.be/lZB_LljBr28 Harjoitteet: https://youtu.be/15GW8_MrOaM Venyttely: https://youtu.be/9Hi81qOyfSw
Venyttely			

Venyttelyjumppa, selkäliitto	Venyttely	Video sisältää venyttelyharjoituksia kehon palautumiseen ja ehkäisemään rasisusvammoja.	https://youtu.be/adF90mcPYXQ
Venyttelyvideoita Suomen Nivelyhdistys	venyttely,jalat, lonkka, nivelrikko	Lyhyet venyttelyvideot toimivat alku- ja loppuverryttelynä päivittäisen liikkumisen edistämiseksi. Suorita lämmittely aina ennen venyttelyharjoittelua. Lämmittelynä voit käyttää kävelyä, askelluksia ja harjoitusohjelman liikkeitä lyhyempikestoisina toistoina. Huomioi lisäksi harjoitteluympäristön ja välineiden turvallisuus esimerkiksi käyttämällä tukevaa tuolia.	Lonkan liikkuvuus istuen tai makuulla: https://youtu.be/RtdTDY5W-Bo Takareiden venytys istuen: https://youtu.be/Wkrbjavpl5Y Takareiden venytys seisten: https://youtu.be/tSwwFqHHFSE Etureiden venytys seisten tai makuulla: https://youtu.be/1Ri09BW2InY Pohkeen venytys seisten: https://youtu.be/JOZ8R96vCLY Reiden ulkosivun venytys seisten: https://youtu.be/M8D05ZCxZLI Lonkan lähentäjien venytys seisten: https://youtu.be/rfv4VLpPB4Y Lonkan koukistajien venytys seisten: https://youtu.be/3G2I7-vzZyl Pakaran venytys istuen: https://youtu.be/yrxypl0Irlc Pakaran venytys makuulla: https://youtu.be/-2Y-Pkxvn18