

ILOA JA ENERGIAA JOKAISELLA ASKELEELLA

Happihyppely-hankkeen
liikuntamateriaalit



HAPPIHYPPELY

ALLERGIA
IHO
&
ASTMA



HAPPIHYPPELY

SISÄLTÖ

SYKSY

- Kävelyllä tehosteita
- Metsäkuntopiiri
- Liikunnalliset luontorastit

TALVI

- Virtuaalinen vesijumppa
- Tuolijumppa

KEVÄT

- Jumppaa tasapainolle ja muistille
- Kevätbingo
- Lähiliikuntapaikat



KÄVELYLLE - tehosteita

Kävely luonnossa on yksi helpoimmista tavoista ylläpitää fyysistä hyvinvointia. Kävelyä voit tehostaa eri tyyppisin keinoin, joista luettelo alla. Kävele suurin osa matkasta aivan tavallisesti ja tee aina muutaman minuutin välein noin minuutin kestävä kävelytehoste. Voit toistaa tehosteet kahteen kertaan.

TEHOSTEITA:

1. Voimakävely, jossa käytetään käsiä korostetun tehokkaasti mukana ja askel on napakka
2. Polven nosto, jossa joka askeleella nostetaan polvea normaalia korkeammalle
3. Siksak-askellus, jossa jokainen askel suuntautuu etu-ulkoviistoon
4. Sivuaskellus, jossa kuljet kylki menosuuntaan ja takimmainen jalka tulee aina etujalan viereen (tehdään molemmat puolet)
5. Joustoaskel, jossa joustetaan aina hieman polvista jokaisella askeleella
6. Varvastus, jossa astutaan aina etujalan viereen jalat vierekkäin ja siirretään painoa päkiöille, koittaen saada kantapäitä ilmaan
7. Olkapäiden pyörytys, jossa jokaisella askeleella pyöräytetään aina vastakkainen olkapää edestä taakse
8. Käden ojennus, jossa jokaisella askeleella kurkotetaan vastakkaisella kädellä mahdollisimman ylös



METSÄKUNTOPIIRI - liikkeet

SUORITUSOHJE:

- Alkulämmittelynä ja loppuverryttelynä noin 10 minuuttia kävelyä
- Tee jokaista liikettä tehdään minuutin ajan ja siirry rauhallisesti seuraavaan
- Tee 2-3 kierrosta





TYÖNTÖ-AVAUS

- Keskivartalotuki
- Kurotus eteen -
Lapojen yhteenveto



MAASTAVETO

- Keskivartalotuki
- Selkä suorana



JALAN TYÖNTÖ TAAKSE

- Etukeno
- Tuki puusta/seinästä
- Tukijalan polvi
hieman koukussa



JALAN NOSTO SIVULLE

- Keskivartalotuki
- Tuki puusta tai seinästä
- Jalan avaus sivulle
- Tehdään molemmat puolet



POLVEN NOSTOT NOJATEN

- Nojaten puuhun tai seinään
- Nostetaan vuorotellen polvia ylös



TUETTU PUNNERRUS

- Keskivartalotuki
- Puuta tai seinää vasten
- Vastusta säädellään oman kehon kulmalla



ISTUNTA TUKEA VASTEN

- Nojaten puuhun tai seinään
- Laskeudutaan istuma-asentoa kohti



ASKEL JA KUROTUS

- Otetaan vuorojaloin askel eteen
- Kurkotetaan molemmilla käsillä samalla ylös
- Rintakehä pystyasennossa



HALAUS

- Lavat yhteen käsiä avatessa
- Kurkotetaan ristiin olkapäiden taakse

LIIKUNNALLISET LUONTORASTIT

Liikunnallisten luostorastien oikeat vastaukset tällä sivulla. Tarrkista vasta suoritettuasi rastit.

1. Liikunnalliset luontorastit

ALLERGIA IHO ASTMA

KOSKA LIRINTA EI OLE HYVÄSI?

A) Sinulla on jokin pikkukätkäsalaisuus.
B) Olet salarastellut kaksi viikkoa sitten.
C) Tunnet äkillistä kipua.
D) Liikunta aiheuttaa hengitysvaikeuksia ja hikoilua.

VALITSE VASTAUKSESI JA PYÖRITTELE KO KERTAA

A) nokkia
B) silmäkiviä
C) lauteita.
D) rauteita



1C

2. Liikunnalliset luontorastit

ALLERGIA IHO ASTMA

MITÄ OVAT SUOMEN YLEISIMMÄT LINNUT?

A) talitiainen ja seittiäinen
B) pajulintu ja peippo
C) punaohku ja viherpeippo
D) varpunen ja varsi

VALITSE VASTAUKSESI JA TEE IO

A) leveää kyökkäilyä
B) kapeaa kyökkäilyä
C) sivukyökkäilyä (pöytä yhden jalan päässä)
D) eskakyökkäilyä



2B

3. Liikunnalliset luontorastit

ALLERGIA IHO ASTMA

MIKÄ SEURAVASTA VÄITTEISTÄ EI PIDÄ PAUKKAANSA?

A) Luonnossa oleminen auttaa palautumaan stressistä.
B) Kaupungin viheralueilla ei ole erityistä vaikutusta.
C) Ihmistien onnellisuus lisääntyy, mikä osittain johtuu luonnosta liikkuvista.
D) Ihminen ei saa parantaa kosmista viibettä mittaamalla.

VALITSE VASTAUKSESI JA TEE IO

A) haaranhyppyä
B) vatsan kiertoa (pöytä jalalta toiselle)
C) luterolohyppyä (hyppy jalalta toiselle)
D) hiihtohyppyä



3B

4. Liikunnalliset luontorastit

ALLERGIA IHO ASTMA

MIKÄ ON SUOMEN KANSALLISKURKKA?

A) kanerva
B) nottyjänkäki
C) villokka
D) kielo

VALITSE VASTAUKSESI ETSI MIKÄTÄ, KUIN TÄN KÄYTÖN TAVU JA TEE IO

A) noussut sen päälle
B) kiertänyt sen ympäri
C) punnerrusta sitä vasten
D) istahdusta sen ovelle



4D

5. Liikunnalliset luontorastit

ALLERGIA IHO ASTMA

MIKÄ ON SUOMEN YLEISIN PUOLAJI?

A) mänty
B) leppi
C) kuusi
D) koivu

VALITSE VASTAUKSESI JA TEE IO

A) itäni halesa.
B) kuroutusta kottii tahalla
C) vartalonkierrota kottii riuulla.
D) venytystä kottii varpailta.



5A

6. Liikunnalliset luontorastit

ALLERGIA IHO ASTMA

KUINVA PITÄKSI NOKKONEN VOI KASVAA?

A) 0,5 m
B) 1,0 m
C) 1,5 m
D) 2,0 m

VALITSE VASTAUKSESI JA TEE IO

A) noussut varpailta
B) noussut kantapöydällä
C) jalkojen nostoa eteenpäin
D) jalkojen nostoa taaksepäin



6C

7. Liikunnalliset luontorastit

ALLERGIA IHO ASTMA

MIKÄ NIMISTÄ APILAA EI TÄHÄN SUOMESSA?

A) onnela
B) jönsögitla
C) reenoagitla
D) pitkuupilla

VALITSE VASTAUKSESI JA TEE

A) kareojumppa
B) kottien tennistilille
C) kottii taapainlittästä
D) ihakuntoliike



7A

8. Liikunnalliset luontorastit

ALLERGIA IHO ASTMA

MILLÄ KEINOLLA VAHVISTAT IMMUNIJÄRJESTELMÄSI ERITYISEN TEHOVAIKASTI?

A) syömällä puolukkaa
B) hakemalla puuta
C) istumalla kannelle
D) työntämällä kädet maahan

VALITSE VASTAUKSESI JA PYÖRITTELE KOKO

A) loissa ympärillä eteenpäin
B) loissa ympärillä taaksepäin
C) loissa ympärillä etä suulessin
D) kahdeksän vartalon sivulla



8D

9. Liikunnalliset luontorastit


ALLERGIA IHO ASTMA

MITÄ MUOTOJA POIMUKKEIDEN LEHDET MURSTUTTAVAT?

A) syven
B) Pöppökuksi
C) Tahni
D) Pöivi

VALITSE VASTAUKSESI JA VENYTÄ KO SEKINTÄ

A) takareuni.
B) etareuni.
C) pohkasta.
D) lonkanvokkita.
E) lonkanvokkita.



9B

10. Liikunnalliset luontorastit


ALLERGIA IHO ASTMA

MIHIN PÄIHÄTÄMÖÄ KÄYTETTÄÄN ENNEN PALJON?

A) Laasterina
B) Merkitöna
C) Korvien puhdistusvälineenä
D) Vesosaapimien kansiöna

VALITSE VASTAUKSESI JA VENYTÄ

A) istukaa puolelta toiselle
B) istukaa puolelta toiselle kättä taakse tai puolta vasten
C) kaulaa katonmalla ylöspäin
D) sekkä pyörästä ja venytämällä käsi eteen



10A

1.

Liikunnalliset luontorastit

ALLERGIA
IHO
ASTMA

KOSKA LIIKUNTA EI OLE HYVÄKSI?

- A) Sinulla on jokin pitkäaikais sairaus.
- B) Olet sairastellut kaksi viikkoa sitten.
- C) Tunnet äkillistä kipua.
- D) Liikunta aiheuttaa hengästymistä ja hikoilua.

VALITSE VASTAUKSESI JA PYÖRITTELE 10 KERTAA

- A) nilkkoja
- B) olkapäitä
- C) lanteita.
- D) ranteita



2.

Liikunnalliset luontorastit

ALLERGIA
IHO
ASTMA

MITKÄ OVAT SUOMEN YLEISIMMÄT LINNUT?

- A) talitiainen ja sinitäinen
- B) pajulintu ja peippo
- C) punatulku ja viherpeippo
- D) varpunen ja varis

VALITSE VASTAUKSESI JA TEE 10

- A) leveää kyykkyä
- B) kapeaa kyykkyä
- C) sivukyykkyä (paino yhden jalan päällä)
- D) askelkyykkyä



3.

Liikunnalliset luontorastit

ALLERGIA
IHO
ASTMA

MIKÄ SEURAAVISTA VÄITTEISTÄ EI PIDÄ PAIKKAANSA?

- A) Luonnossa oleskelu auttaa palautumaan stressistä.
- B) Kaupungin viheralueilla ei ole elvyttävää vaikutusta.
- C) Ihmisten onnellisuus lisääntyy, mitä useammin luonnossa liikkuu.
- D) Mieliala alkaa parantua luonnossa viidessä minuutissa.

VALITSE VASTAUKSESI JA TEE 10

- A) haarahyppyä
- B) vartalon kiertohyppyä (slalom)
- C) luisteluhyppyä (hyppy jalalta toiselle)
- D) hiihtohyppyä



4.

Liikunnalliset luontorastit

ALLERGIA
IHO
ASTMA

MIKÄ ON SUOMEN KANSALLISKUKKA?

- A) kanerva
- B) niittyleinikki
- C) voikukka
- D) kielo

**VALITSE VASTAUKSESI ETSI KANTO,
KIVI TAI KAATUNUT PUU JA TEE 10**

- A) nousua sen päälle
- B) kiertoa sen ympäri
- C) punnerrusta sitä vasten
- D) istahdusta sen päälle



5.

Liikunnalliset luontorastit

ALLERGIA
IHO
ASTMA

MIKÄ ON SUOMEN YLEISIN PUULAJI?

- A) mänty
- B) leppä
- C) kuusi
- D) koivu

VALITSE VASTAUKSESI JA TEE 10

- A) itsesi halausta.
- B) kurotusta kohti taivaita
- C) vartalonkiertoa kädet rinnalla.
- D) venytystä kohti varpaita.



6.

Liikunnalliset luontorastit

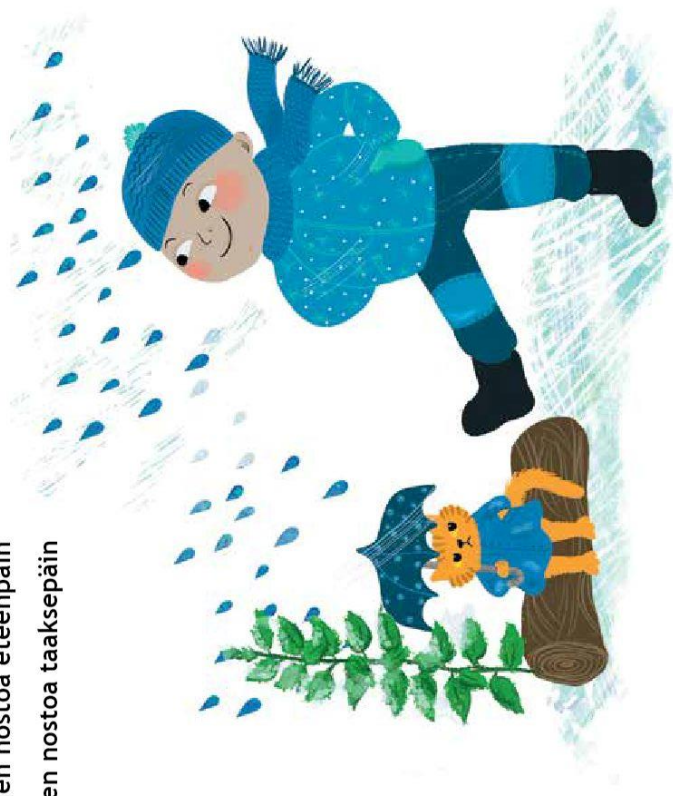
ALLERGIA
IHO
ASTMA

KUINKA PITKÄKSI NOKKONEN VOI KASVAA?

- A) 0,5 m
- B) 1,0 m
- C) 1,5 m
- D) 2,0 m

VALITSE VASTAUKSESI JA TEE 10

- A) nousua varpaille
- B) nousua kantapäille
- C) jalkojen nostoa eteenpäin
- D) jalkojen nostoa taaksepäin



7.

Liikunnalliset luontorastit

ALLERGIA
IHO
ASTMA

MINKÄ NIMISTÄ APILAA EI TAVATA SUOMESSA?

- A) siniapila
- B) jänöapila
- C) rentoapila
- D) pikkuapila

VALITSE VASTAUKSESI JA TEE

- A) kasvojumppa
- B) kolme tanssiliikettä
- C) kaksi tasapainoliikettä
- D) lihaskuntoliike



8.

Liikunnalliset luontorastit

ALLERGIA
IHO
ASTMA

*MILLÄ KEINOLLA VAHVISTAT
IMMUNIJÄRJESTELMÄSI ERITYISEN TEHOKKAASTI?*

- A) syömällä puolukoita
- B) halaamalla puuta
- C) istumalla kannolla
- D) työntämällä kädet multa

*VALITSE VASTAUKSESI
JA PYÖRITÄ KÄSIÄ*

- A) isossa ympyrässä eteenpäin
- B) isossa ympyrässä taaksepäin
- C) isossa ympyrässä eri suuntiin
- D) kahdeksikkoo vartalon sivuilla



9.

*Liikunnalliset
luontorastit*

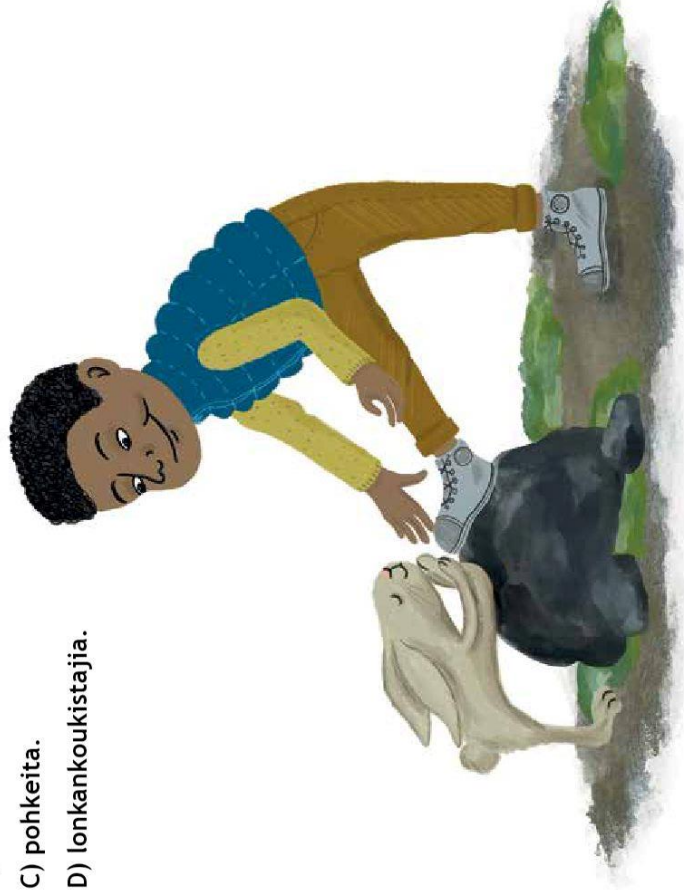
ALLERGIA
IHO
ASTMA

MITÄ MUOTOA POIMULEHDEN LEHDET MUISTUTTAVAT?

- A) Sydän
- B) Piparkakku
- C) Tähti
- D) Pilvi

VALITSE VASTAUKSESI JA VENYTÄ 10 SEKUNTIA

- A) takareisiä.
- B) etureisiä.
- C) pohkeita.
- D) lonkankoukistajia.



10.

*Liikunnalliset
luontorastit*

ALLERGIA
IHO
ASTMA

MIHIN PIHARATAMOA KÄYTETTIIN ENNEN PALJON?

- A) Laastarina
- B) Nenäliinana
- C) Korvien puhdistusvälineenä
- D) Vessapaperin korvikkeena

VALITSE VASTAUKSESI JA VENYTÄ

- A) niskaa puolelta toiselle
- B) rintalihaksia venyttämällä käsiä taakse tai puuta vasten
- C) kaulaa katsomalla ylöspäin
- D) selkää pyöristämällä ja venyttämällä käsiä eteen



VIRTUAALI VESIJUMPPA

- jumppaohjaaja aina valmiina

VALMISTELUT:

- Selvitä/valitse virtuaalivesijumpan mahdollistava uimahalli

VIRTUAALI VESIJUMPPA

- Jumppanäytön käyttäminen on vaivatonta ja sieltä on helppo valita ryhmälle sopiva harjoitus niin vaativuudeltaan kuin kestoltaan
- Ohjausvideot ovat vedessä kuvattuja ja niitä on helppo seurata

VESILIIKUNNAN HYÖTYJÄ

- Parantaa lihaskuntoa monipuolisesti
- Kehittää tasapainoa ja koordinaatiota
- Ylläpitää ja lisää nivelten liikkuvuutta
- Vähentää niveliin kohdistuvaa painetta ja kipuja
- Vähentää turvotusta
- Kehittää hengitys- ja verenkiertoelimistön suorituskykyä



TUOLIJUMPPA -rintakehä liikkuvaksi

SUORITUSOHJE:

- Tee jokaista liikettä 1 minuutti
- Tee ohjelma kahteen kertaan läpi
- Mikäli on mahdollisuus tehdä musiikin tahtiin, suomalainen tanssimusiikki kuten valssi, tango sekä rauhallinen fox osuvat rytmillisesti hyvin liikkeisiin



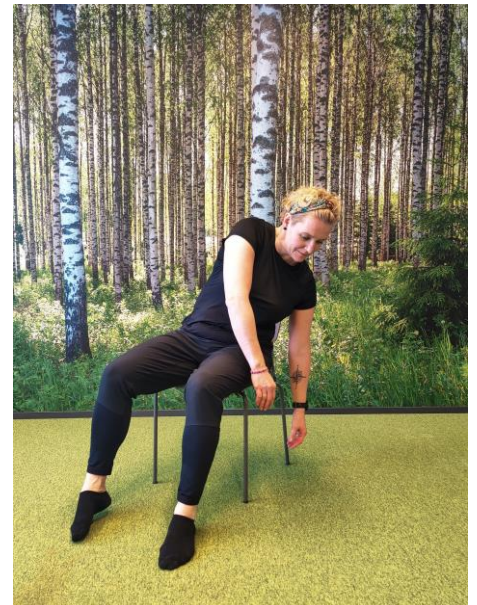
KEINUNTA JA KURKOTUS

- Keskivartalotuki
- Kurkota selkä suorana pitkälle eteen
- Keinahda taakse vieden kädet myös taakse



KÄDEN KIERTO

- Kierretään käsi etukautta mahdollisimman pitkälle
- Kierretään käsi auki takaviistoon kyynärpää koukussa
- Käsi olkapäälinjan alapuolella



KIERTO SIVULTA TOISELLE ETUKAUTTA

- Taivutetaan vartalo sivulle
- Kierretään pitkältä etukautta, läheltä lattiaa, toiselle sivulla
- Kierretään etukautta taas takaisin



POLVEN NOSTO

- Polven nostot vuorojaloin
- Käsien liikkuaessa rytmikkäästi mukana
- Vältetään nojaamasta selkänojaan
- Keskivartalotuki



POLVEN OJENNUS-KOUKISTUS

- Pidetään polvea ylhäällä käsillä tukien
- Ojennetaan ja koukistetaan polvea
- Keskivartalotuki ja hyvä ryhti



VARPAAT-KANNAT

- Ojennus varpaille ja vaihto kannoille
- Vältetään selkänojaan nojaamista
- Keskivartalotuki



KEINUNTA SIVUTTAIN

- Keinutaan puolelta toiselle
- Kädet voi pitää myös alhaalla
- Liike haastaa tasapainoa



SELÄN PYÖRISTYS- OJENNUS

- Nojataan selkä suorana etuviistoon
- Pyöristetään ja ojennetaan yläselkää
- Alavatsassa hyvä pito



SOUTULIIKE

- Kurotetaan pitkälle eteen
- Taka-asennossa puristetaan lapoja yhteen, kyynärpäät alhaalla

JUMPPAA TASAPAINOLLE JA MUISTILLE

SUORITUSOHJE:

- Liikkeet suoritetaan rauhalliseen tahtiin
- Jokaisessa liikkeessä on mahdollisuus ottaa tukea ja jättää käsillä tekeminen pois
- Käsien ja jalkojen erisuuntainen ja/tai eritahtinen liikuttaminen on loistavaa muistijumppaa



PAINONSIIRROT

- Keinutaan puolelta toiselle
- Kädet heiluu mukana
- Jos halutaan lisähaastetta, liike pysäytetään hetkeksi yhdelle jalalle



KÄSI ETEEN-SIVULLE

- Heilautetaan toinen käsi eteen - toinen sivulle
- Samalla polvia joustuen
- Seisotaan pienessä haara-asennossa



PAINON SIIRROT ETEEN-TAAKSE

- Keinutaan eteen taakse
- Lisähaastetta halutessa, pieni pysäytys aina yhdelle jalalle



KYYKKY + RÄPYTYS

- Tehdään pieniä hallittuja kyykkyjä
- Ojennus vaiheessa ojennetaan lantio
- Räpytetään käsiä koko ajan sivulla



POLVEN JA KÄDEN NOSTO

- Nostetaan vuorotellen polvia ja samalla aina vastakkainen käsi
- Käden noston voi jättää pois
- Tarvittaessa voi ottaa tukea



JALAN HEILAUTUS ETEEN-TAAKSE

- Heilautetaan samaa jalkaa eteen ja taakse 30 sekunnin ajan
- Heilutetaan käsiä rytmikkäästi mukana
- Tehdään molemmat puolet
- Tarvittaessa voi ottaa tukea



VARPAAT-KANNAT

- Noustaan päkiöille
- Keinautetaan liike kantapäille

KEVÄTBINGO - luonnossa

Kun viisi kohtaa vaakaan, pystyyn tai vinoittain on valmiina, tulee BINGO

LUONNON KEVÄTBINGO

LESKENLEHTI	NEULANEN	LINNUN SULKA	JOTAIN VIHREÄÄ	AURINKO
KUIVA OKSA	ELÄIMEN KAKKA	MUUTTO- LINTU	NAAVAA	MITÄ VAIN
KIVI	JOTAIN PUNAISTA	LAHOPUU	SILMU	MULTAA
KANTO	JÄKÄLÄ	PILVI	JOTAIN TAHMEAA	LÄTÄKKÖ
KÄPY	TUOHI	KAARNA	JOTAKIN LUONTOON KUULUMA- TONTA	ÖTÖKKÄ



LÄHILIIKUNTAPAIKAT

- Etsi sopivan etäisyyden päässä oleva lähiliikuntapaikka
- Laitteissa on yleensä hyvät ohjeet liikkeiden suorittamiseen
- Kävely liikuntapaikalle toimii alkulämmittelynä ja kävely takaisin loppuverryttelynä

SUORITUSOHJE:

- Harjoitus tehdään kiertoharjoitteluna
- Tee laitteessa aina minuutti, jonka jälkeen siirry seuraavan laitteeseen
- Tee 1-3 kierrosta laitteiden määrän ja oman innostuksen mukaan



Happihyppely-termi kuvaa luonnossa liikkumista, joka tarjoaa mahdollisuuden hengittää raitista ilmaa ja nauttia luonnon kauneudesta.

Tämä yksinkertainen toiminta voi vaikuttaa myönteisesti mielialaan, stressin hallintaan ja kokonaisvaltaiseen terveyteen monin eri tavoin.

Tämä materiaali on suunniteltu osana Allergia-, Iho- ja Astmaliiton koordinoimaa liikuntahanketta vuosina 2023-2025



HAPPIHYPPELY



OPETUS- JA KULTTUURIMINISTERIÖ
UNDERSVINGS- OCH KULTURMINISTERIET

**ALLERGIA
IHO
ASTMA**

