

FIBROMYALGIA JA LIIKUNTA

-OPAS



Reumaliitto



Reumaliitto



Opetus- ja
kulttuuriministeriö



REUMALIITTO.FI



/SUOMENREUMALIITTO



INFO@REUMALIITTO.FI



@SUOMENREUMALIITTO



@REUMALIITTO



SUOMEN REUMALIITTO



SUOMEN REUMALIITTO RY

Iso Roobertinkatu 20-22 A

00120 HELSINKI

Tekstit ja jumppien suunnittelu:

projektityöntekijä Heli Hyyryläinen,
liikuntasuunnittelija Tinja Saarela, Reumaliitto
ja Jussin Kuntokoulu

Kuvat:

Kimmo Brandt, Juuso Soininen, Heli Hyyryläinen,
Pexels.com, Unsplash ja Fotolia

Painopaikka: Picaset, Helsinki

ISBN: 978-952-9742-71-4



FIBROMYALGIA LYHYESTI

FIBROMYALGIA ON MONINAISIN OIREIN
ILMENEVÄ EI-TULEHDUKSELLINEN
OIREYHTYMÄ. SILLE ON OMINAISTA
PITKÄAIKAINEN, LAAJA-ALAINEN JA
VAIhteLEVA, TYYPILLISIIN KIPUPISTEISIIN
PAIKALLISTUVA KIPU.

Fibromyalgiassa kehon kivunsäätelyjärjestelmä herkistyy ja tahdosta riippumattoman hermoston toiminta muuttuu. Tyypillisimpiä oireita ovat esimerkiksi uniongelmat, väsymys, nivelongelmat ja erilaiset pitkäaikaiset kiputilat, käsittelyarkuus ja mielialan vaihtelut.

Usein sairastavilla on myös muita sairauksia tai oireyhtymiä, tavallisimpina nivelrikko, selkäongelmat, krooninen päänsärky, toiminnalliset suolisto-ongelmat sekä tulehdukselliset reuma- ja sidekudossairaudet. Fibromyalgiaa sairastavalle tyypillistä on myös herkistyminen kirkkaille valoille, koville äänille, hajuille sekä sisäelinten oireilut.

Fibromyalgiaa sairastaa n. 2–8 % ihmisistä. Esiintyvyys on samaa luokkaa kaikkialla maailmassa ja fibromyalgiaa todetaan kaikenikäisillä, joskin ikääntyvillä enemmän. Yleisimmin se todetaan 30–50 vuoden iässä.

Fibromyalgiaan ei ole parantavaa hoitoa tai lääkettä. Osalla oireet voivat helpottua jossakin vaiheessa elämää tai ne saattavat mennä jopa kokonaan ohi. Lääkkeiden teho on rajallinen. Niillä hoidetaan fibromyalgian oireita, kuten kipua ja uupumusta.

Fibromyalgian tärkeimpiä itsehoitokeinoja ovat oman sairauden tunteminen ja **liikunta** sekä hyvästä unesta ja henkisestä hyvinvoinnista huolehtiminen. Säännöllinen ruokarytmi ja oikeanlainen ruokavalio tukevat myös liikunnallista elämää.



LIIKUNNASTA LÄÄKETTÄ KEHOLLE JA MIELELLE

KROONISISSA KIVUISSA LÄHES
KAIKENLAINEN LIIKUNTA ON HYÖDYLLISTÄ.
VÄHÄINENKIN ARKILIIKUNNAN
LISÄÄMINEN KANNATTAA. FIBROMYALGIAA
SAIRASTAVAN ON HYVÄ HARRASTAA NIIN
KESTÄVYYSLIIKUNTAA KUIN LIHASKUNTOA
PARANTAVAA LIIKUNTAA SEKÄ
LIKKUVUUSHARJOITTELUA.

Kestävyysliikunta hapettaa kudokset, hengästyttää ja hikoiluttaa. Fibromyalgiaa sairastavalle suositellaan esim. kävelyä, sauvakävelyä, hiihtoa, tanssia, pyöräilyä, uintia, vesijuoksua, allasjumpsia ja avantouintia. Vesiliikunnassa toiset tarvitsevat lämminvesialtaan ja toiset kokevat saavansa apua avantouinnista. Paras vaihtoehto selviää kokeilemalla.

Lihaskuntoharjoittelulla voi saada vähennettyä kipupisteiden määrää ja nostettua kipukynnystä. Lihaskuntoharjoittelun parhaita lajeja fibromyalgiaa sairastaville ovat pilates-, jooga-, asahityyppiset harjoitteet ja kuminauhajumppa.

Kuntosaliharjoittelu on osoittautunut hyväksi lajiksi, mutta kannattaa edetä hitaasti ja pienillä painoilla.

Tämän oppaan kaikki jumpat soveltuvat hyvin **liikkuvuusharjoitteluksi**. Fibromyalgiaan liittyvä hermostollinen herkistyminen voi lisätä lihaskireyttä ja sitä myötä kipuja. Vastalääkkeeksi on tärkeä pitää viikko-ohjelmassa liikkuvuuteen ja lihasten avaamiseen tähtäävää harjoittelua.

Venyttelyä ja **kehonhuoltoa** kannattaa tehdä pienessä määrin joka päivä. Esimerkiksi lenkin jälkeen kannattaa ottaa tavaksi venytellä. Se voi lievittää fyysisestä aktiivisuudesta seuraavia lihaskipuja. Samoin monet kokevat hyötывänsä kylmästä suihkusta harjoittelun jälkeen.

Elimistö tarvitsee riittävästi **lepoa ja palautumisaikaa**. Säännöllinen liikunta lisää unen kestoa ja kohentaa sen laatua. Liikunta kannattaa ajoittaa ennen nukkumaanmenoa niin, että rauhoittumiseen jää aikaa.



LIIKUNTASUOSITUS:

- **Kestävyysliikuntaa:** 2-5 kertaa viikossa 30-60 minuuttia kerrallaan.
- **Lihaskuntoharjoittelua:** 1-3 kertaa viikossa 15-45 minuuttia kerrallaan.
- **Arkiliikuntaa:** päivittäiset askareet kuten asiointimatkat ja kaupassakäynti, kukkien istutus, siivous, pyykinpesu. Jos perusariki jo itsessään kuormittaa ja rasittaa, ota rutiineihin muutamia jumppaliikkeitä ja ole muuten armollinen itsellesi.
- **Lepoa:** vähintään kaksi päivää viikossa, jolloin keholle ei tule ylimääristä rasitusta. Pieni jumppa voi kuitenkin auttaa käynnistämään kehon uuteen päivään. Esimerkiksi tämän oppaan joogasarja soveltuu jokapäiväiseksi jumpaksi rauhallisesti toteutettuna.

ALOITA RAUHALLISESTI, LÖYDÄ OMAT TAPASI LIIKKUA

Fyysisen harjoittelun aloitus saattaa olla tuskallista ja pitkä prosessi. Alkuvaiheissa harjoittelu lähes poikkeuksetta pahentaa oireita. Kipujen lisääntyminen harjoittelun jälkeen on normaali fysiologinen reaktio.

Kannattaa jatkaa sitkeästi, sillä liikunnan avulla kivut lievittyvät ja toimintakyky paranee. Lihaskunnon parantuessa myös kehontuntemus ja kivunhallinnan kyvyt paranevat. Fyysisen kunnon kohoaminen parantaa myös muun muassa lihasverenkiertoa.

Monella fibromyalgiaa sairastavalla on nivelissä yli liikkuvuutta. Sen takia on erityisen tärkeää saada lihakset tukemaan niveliä. Yli liikkuvuus aiheuttaa omat haasteensa harjoitteluun. Liikkeitä tehdessä täytyy olla tarkkana, etteivät nivelet pääse yli liikkuvaan asentoon.

Moni sairastaa fibromyalgian lisäksi muita sairauksia, jotka täytyy ottaa liikkuessa huomioon. Lääkärin tai fysioterapeutin kanssa

kannattaa jutella mahdollisten muiden sairauksien asettamista haasteista. Oman kehon arvostaminen ja kuuntelu ovat tärkeitä.

MUISTA NÄMÄ

- Vältä aktiivisesti negatiivisia ajatuksia, kuten kipuun ja muihin oireisiin liittyviä pelkoja ja uskomuksia sekä asioiden katastrofointia.
- Keskity liikkuessa hyvin tuntemuksiin, sillä huomio kiinnittyy usein helposti kipuun ja sen asettamiin rajoituksiin. Ajattele: Minä pystyn.
- Pitkäkestoinen liikuntasuoritus vapauttaa verenkiertoon mielihyvää aiheuttavia välittäjäaineita eli endorfiineja, jotka lievittävät kipua.
- Pyri huolehtimaan riittävän laadukkaasta unesta välttämällä häiriötekijöitä, kuten liiallista kahvia, alkoholia ja stressiä. Rauhoita nukkumistila.

HELIN TERVEISET:

TSEMPPIÄ JA LIIKETTÄ JOKAISEEN PÄIVÄÄN!

Kädessäsi oleva liikuntaopas on syntynyt Mielekästä, liikunnallisesti rikasta elämää fibromyalgiaa sairastaville -hankkeen myötä. Mukana oppaan työstössä on ollut moniammatillinen työryhmä ja 24 fibromyalgiaa sairastavaa henkilöä.

Kiersin ympäri Suomea tapaamassa sairastavia. Liikuimme yhdessä sekä keskustelimme fibromyalgian haasteista arjessa. Pääsääntöisesti testasimme tässä oppaassa olevia jumbpia ja mietimme, miten lisätä liikettä arkeen.

Liikunta koettiin tärkeäksi hoitomuodoksi. Suunnittelimme Jussin Kuntokoulu Jussi Immosen kanssa yhteistyössä liikkuvuus- ja fysiikkatreenin, joka lisää liikkuvuutta ja lihasvoimaa. Treenin voi tehdä kotona ilman suuria kustannuksia.

Ilokseni kuulin, miten pienet asiat kahden kuukauden testijakson aikana olivat vahvistaneet tai muuttaneet monen arkea positiivisempaan suuntaan. Liikkuvuuden parantuminen ja kipujen hallitseminen paremmin sekä painonpudotus olivat isoimpia muutoksia sairastavien keskuudessa.

Heli Hyryläinen,

Lisää liikettä fibromyalgikoille -projektin vetäjä



Helin resepti liikunnan aloittamiseen tai lisäämiseen

- 1. Hyväksy tilanteesi.** Tässä mennään nyt, mutta muista, että tähän päivään ja huomiseen voit vielä vaikuttaa.
- 2. Jokainen treeni vie eteenpäin!** Etsi itsellesi mukava kestävyysliikuntalaji ja ota fysiikkatreeniksi joku tämän liikuntaoppaan jumpista.
- 3. Tee tavoitteita.** Opettele esimerkiksi oppaan jumpista kaksi liikettä viikossa ja lisää uusia liikkeitä viikoittain. Kehu ja tsemppaa itseäsi aina treenin jälkeen.
- 4. Älä luovuta.** Huonon päivän jälkeen tulee aina uusi päivä, kunnioita kehoasi ja kipujasi! Tuloksia säännöllisellä jumppaamisella näet vasta ensimmäisen kuukauden jälkeen.
- 5. Tee liikunnasta elämäntapa,** koska kehosi tarvitsee sitä.

ILON KAUTTA JA PIENIN ASKELIN

ANNELI JYLLILÄLLE LIIKUNTA ON ARJEN VOIMAVARA.

Anneli Jyllilä sai fibromyalgia-diagnoosin pitkällisten oireiden jälkeen heinäkuussa 2012. Liikunta helpottaa kipuja. Joskus ne jopa unohtuvat ja kropassa on pitkään lämmin ja hyvä olo. Hän on oppinut myös olemaan itselleen armollinen.

"On tärkeää myös rauhoittua ja antaa itselle lupa olla", hän sanoo.

Anneli tekee tietoisia valintoja arjessa. Hän käyttää aina rappusia hissin sijaan ja pyöräilee työmatkat kesät talvet. Matkoista kertyy kymmenen kilometriä päivässä. Huonoihin keleihin hän varustautuu lämpimällä pukeutumisella hyvää heijastinta unohtamatta.

Vapaa-ajalla Anneli harrastaa gospel-lattaria. Siinä yhdistyvät hengellisyys ja tanssiliikunta. Muita liikuntamuotoja ovat shindo-rentoutusvenyttely sekä afrikkalainen ja itämainen tanssi. Kotijumppiin kuuluvat jooga ja kuminauhajumppa.

ÄLÄ JÄÄ YKSIN SAIRAUTESI KANSSA

Suomen Reumaliiton jäsenyhdistykset järjestävät monipuolista liikuntaa. Kunnat järjestävät kuntoutusryhmiä terveyskeskuksissa ja kunnan liikuntapalvelu järjestää reuma- ja muille tuki- ja liikuntaelinsairaille sopivaa liikuntaa erityisryhmien liikuntana tai soveltavana liikuntana. Kysy liikuntaneuvontaa omasta kunnastasi!

ANNELIN VINKIT LIIKKUJALLE

1. Etsi liikuntamuoto, josta pidät ja jonka tunnet omaksesi.
2. Etene pienin askelin.
3. Etsi tasapainoa eri elämäntilanteiden kesken.
4. Nauti edistysaskelistasi.
5. Pidä tekemisessä ilo mukana!



Suomen Reumaliiton liikuntasuunnittelijalta saat tietoa ja opastusta liikuntaan liittyvistä asioista. Verkosta löydät jumppaohjeita: reumaliitto.fi/jumppasali.

Pidetään yhteyttä! **Liikuntaterveisin**

Tinja Saarela, liikuntasuunnittelija
puh. 040 821 5567, tinja.saarela@reumaliitto.fi

KELTAISELLA NAUHALLA KEHO KUNTOON

HELPPO KUMI- NAUHAJUMPPA

LIHASTEN RENTOUTUMISEEN RIITTÄÄ 5–10 TOISTOA. TAUKOIIKUNNAKSI SOVELTUVAT ERINOMAISESTI LIIKKEET 1-4. TEHOKKAAN LIHASKUNTOHARJOITUKSEN KOKO KEHOLLE SAAT, KUN TEET KAIKKI LIIKKEET LIHASVÄSYMISEEN ASTI VÄHINTÄÄN 2 KERTAA VIIKOSSA TOISTAMALLA LIIKKEET 8–15 KERTAA, 2–3 SARJAA. TAHTI SAA OLLA REIPAS. SE LAITTAÄ VEREN KIERTÄMÄÄN, JOLLOIN LIHAKSET TYÖSKENTELEVÄT TEHOKKAASTI.

1. KYVKKY JA HAUISKÄÄNTÖ

Seiso lantionleveydissä haara-asennossa kädet vartalon vierellä ja aseta vastuskuminauha jalkojesi alle. Kyykisty ja koukista samalla kyynärpäät. Huomioi, että varpaat ja polvet osoittavat samaan suuntaan koko liikkeen ajan. Voit suorittaa liikkeen myös ilman kyykistymistä.



2. SOUTU

Pujota vastuskuminauha esimerkiksi ovenkahvaan. Seiso lantionleveydissä haara-asennossa polvet pienessä koukussa. Vie kyynärpäät taakse vetäen lapaluita toisiaan kohti. Huomioi, että hartaiat pysyvät rentoina ja rantteet suorina koko suorituksen ajan. Voit suorittaa liikkeen myös istuen.



3. ETEENPUNNERRUS

Vien vastuskuminauha selän taakse lapaluiden korkeudelle. Seiso lantionleveydissä haara-asennossa polvet pienessä koukussa. Ojenna kyynärpäät suoriksi vartalon eteen. Huomioi, että rantteet pysyvät suorina koko suorituksen ajan. Voit suorittaa liikkeen myös istuen.



4.

**YLÄSELÄN AVAUS JA
OLKAPÄIDEN LIIKKUVUUS**

Seiso lantionleveyisessä haara-asennossa. Vie toinen käsi alakautta selän taakse kämmenpuoli ulospäin. Kurkota kättä lapaluiden väliin. Vie toinen käsi ja vastuskuminauha yläkautta selän taakse lapaluiden väliin. Ota vastuskuminauhasta kiinni yrittäen saada sormet mahdollisimman lähelle toisiaan. Vedä vuorotellen ylä- ja alakädellä ”hissaten” liikettä ylös-alas. Huomioi vartalon ryhdikäs asento koko suorituksen ajan. Toista sama kädet tosin päin.



5.

**LONKAN JA POLVEN KOUKISTUS
JA OJENNUS**

Istu ryhdikkäästi. Aseta vastuskuminauha toisen jalan alle koukistaen samalla lonkkaa ja polvea. Ojenna polvi suoraksi alaviistoon. Huomioi, ettet vie polvea yliojennukseen. Pidä vastusnauha koko suorituksen ajan tiukalla. Toista sama toisella jalalla.



6.

SUORAT VATSALIHAKSET

Asetu selinmakuulle polvet koukussa. Ota molemmilla käsillä tukeva ote vastuskuminauhasta ja ojenna käsivarret suoriksi yläviistoon kohti kattoa. Pidä selässä luonnollinen notko. Nosta ylävartalo ja hartiat ylös alustasta (A), vie kädet suorina eteenpäin ja nosta samalla jalkoja siten, että vastuskuminauha kiristyy reisiä vasten (B). Pidä niska pitkinä.

A.



B.



7.

PAKARALIHAKSET

Solmi vastuskuminauha lenkiksi ja pujota lenkki jalkojen ympärille hieman polven alapuolelle. Asetu kylkimakuulle toinen käsi pään tukena ja toinen vartalon edessä tukemassa asentoa. Jalat ovat päällekkäin polvet ja lonkat noin 90 asteen kulmassa. Nosta ylempää jalkaa suoraan ylöspäin. Pidä vartalo paikallaan ja varmista, ettei lantio lähde kiertymään. Toista liike myös toisella kyljellä maaten.

LIHASKUNTOA JA LIIKKUVUUTTA

JOOGASARJA

SARJA TOIMII HYVÄNÄ
ALKULÄMMITTELYNÄ KÄVELYLENKILLE,
ENNEN KUMINAHAJUMPPAA TAI
LIIKKUVUUSTREENINÄ. TÄMÄN TREENIN
MYÖTÄ OPIT HALLITSEMAAN VARTALOASI
PAREMMIN.

1.

LONKAN ULKOKIERTO

- Pidä 10 sekuntia.

A.

B.

2.

LONKAN SISÄKIERTO

- Pidä 10 sekuntia.



OHJE LIIKKEISIIN 1 JA 2

- Yhdistä liikkeet 1-2.
- Pidä keskivartalo tiukkana.
- Muista tasapaino.
- Keskity ja hengitä rauhallisesti.
- Pidä kumpaakin liikettä 10 sekuntia, toista 4-8 kertaa.
- Vaihtoehto: Polvennosto ilman tukea tai tuen kanssa seinästä (B).



3.

YHDEN JALAN MAASTAVETO



A.

B.



C.



4.

VARTALON OJENNUS



5.

 VARPAILLE NOUSU (A)
 JA SELÄN PYÖRISTYS (B)

A.



B.



OHJE LIIKKEISIIN 3 JA 4

- Yhdistä liikkeet 3-4.
- Kun kurkotat kädet alas, toinen jalka nousee taakse (3A). Kun kurkotat kädet ylös, sama jalka nousee eteen (4).
- Pidä keskivartalo tiukkana.
- Vaihda jalkaa.
- Tee 4-8 toistoa molemmin puolin.
- Vaihtoehto: Lantion nosto lattialla maaten (3B). Lisää haastetta nostamalla jalkoja vuoronperään (3C). Muista hallittu palautus! Lopeta, kun keskivartalossa loppuu pito.

OHJE LIIKKEESEEN 6

- Mene leveään haara-asentoon.
- Laskeudu syväkyykkyyyn. Mitä kapeampi haara-asento sen vaikeampi laskeutua. (A)
- Pyri pitämään paino tasaisesti koko jalkapohjalla, jalkaterät ja polvet samaan suuntaan.
- Kurkota käsillä puolelta toiselle (katse seuraa) ja huolehdi, että asento pysyy hyvänä. (B)
- 4-8 toistoa molemmille puolille.
- Vaihtoehto: Kyykky esim. tuolia apuna käyttäen. Tarkista, ettei kyykätessä polvilinja mene jalkaterän yli. Työnnä siis takapuoli tarpeeksi taakse.



B.

6.

SYVÄKYYKKY (A) JA KÄDEN OJENNUS (B)

A.



7.

JALAN VIENTI TAAKSE

- Vie toinen jalka pitkälle taakse. Nojaa käsiin.
- Huolehdi että etujalan polvi ja nilkka ovat linjassa eli päällekkäin.
- Pidä 10 sekuntia.

OHJE LIIKKEESEEN 7-14

- Ota jumppamatto jalkojesi alle.
- Tee kaikki liikkeet ensin vain toiselle puolelle.
- Vaihda puolta ja palaa käänteisessä järjestyksessä takaisin.



8.

LONKANKOUKISTAJAN VENYTYS POLVI MAASSA

- Pidä 10 sekuntia.
- Vaihtoehto:
Lonkankoukistajan venytys
polvi ilmassa (B).

A.



B.



9.

TAKAREIDEN VENYTYS

- Pidä 10 sekuntia.



10.

VARTALON KIERTO

- 4 toistoa / suunta.

A.

B.



OHJE LIIKKEESEEN 11

- Nosta lantio irti lattiasta, katse ylös. Venytä niska pitkäksi. Pidä kädet suorana (A).
- Vaihtoehto: Sama liike, mutta kädet koukussa ja lantio alhaalla (B).
- Tee liike rauhallisesti hengittäen: nouse sisäänhengityksellä ylös ja laskeudu uloshengityksellä alas.
- Jos alaselässä on yliliikkuvuutta, jätä selkä suorempaan, lankkumaiseen asentoon.



A.

11. KOBRA



B.

12. PYRAMIDI

- Pidä 10 sekuntia.
- Kantapäät ja kämmenet lattiassa (A).
- Vaihtoehto: Käsien taivutus eteen istuen tai seisten (B).



A.



B.

13.

VUORIKIIPEILIJÄ

- Tee 4-8 toistoa.
- Ota punnerrusasento ja tuo polvia rintaan. Tahdin voit itse määrätä. Vaihtelua liikkeeseen saat viemällä jalan myös välillä sivulle.
- Vaihtoehto: Polvennosto seinää vasten (B).

A.



B.



14.

LAPOJEN NOSTO

- Tee 4-8 toistoa.
- Kädet mahdollisimman suorana edessä. Nosta kämmeniä joko vuorotellen tai yhtä aikaa. Ei haittaa vaikka kädet eivät nouse paljoa irti matosta.

15.

TEE NYT LIIKKEET TOISELLE PUOLELLE
käänteisessä järjestyksessä 14 → 7.



JOOGASARJAN LIIKKEISTÄ ON TEHTY MYÖS VIDEO.
KÄY KATSUMASSA OSOITTEESTA:
[REUMALIITTO.FI/JUMPPASALI](https://reumaliitto.fi/jumppasali)

LIHASVOIMAA

HAASTEELLISEMPI KUMINAUHAJUMPPA

TÄSSÄ JUMPASSA VASTUKSENA TOIMII KUMINAUHA. VOIT TREENATA MISSÄ VAIN JA MILLOIN VAIN. LIIKKEET OVAT SOVELLETTAVISSA MYÖS KUNTOSALILLE, MUTTA KÄYTÄ SILLOIN VASTUKSENA PIENIÄ KÄSIPAINOJA.

Aloita jumppakuminauhalla, jossa on kevyt vastus. Kun olet harjoitellut sillä yhdestä kahteen viikkoo, voit halutessasi lisätä vastuksen määrää. Aloita sarjat tekemällä 3-10 toistoa/liike. Kiinnitä koko jumpan ajan huomiota siihen, että keskivartalo pysyy ryhdikkäänä! Vie napa selkärankaan. Muista tehdä liikkeet molemmille puolille.

1. ASKELKYKKY ETEEN KIERTÄEN



OHJE LIIKKEESEEN 1.

- Laita kuminauha ovenkahvaan tai muuhun vastaavaan. Kierrä kädet sivulta kuminauhan kanssa suorana eteen samanaikaisesti, kun teet askelkyykyn eteenpäin. Muista molemmat puolet!
- Vaihtoehto: Askelkyykky ilman kuminauhaa. (B)

2. ASKELKYKKY KÄSIÄ NOSTAEN



3. ASKELKYKKY SIVULLE TYÖNTÄEN (A) TAI ILMAN KUMINAUHA (B)



4.

PILATES-VATSA

A.



B.



OHJE LIIKKEESEEN 4

- Kuminauha ovenkahvassa kiinni. Asettaudu selinmakuulle. Nosta kädet kohti kattoa. Pää lepää lattialla. Nosta jalat kohti kattoa. Lähde laskemaan jalkoja alaspäin, mutta huolehdi että selkä ei mene notkolle. Pysäytä jalat itsellesi sopivalle kohdalle. Laske pidossa (keskivartalo tiukkana) molempia jalkoja vuorotahtiin alaspäin. Tuo jalka toisen vierelle ennen kuin lasket toisen puolen alas. (A)
- Vaihtoehto: Sovellettavissa ilman kuminauhaa, pitäen kuitenkin käsiä ylhäällä. (B)
- Vaihtoehto: Nosta jalat 90-asteen kulmaan (lonkat, polvet). Laske vuorojaloin alaspäin ja palauta takaisin 90-asteen kulmaan.

5.

YHDEN KÄDEN SOUTU



KUMINAUHA
JALAN ALLA
JA TOINEN
JALKA EDESSÄ.

6.

SOUTU ISTUEN



LAVAT TAAKSE!

7.

OJENTAJALIIKE



8.

LÄHENTÄJÄ SEISTEN

A.



VIE JALKA
SISÄÄNPÄIN
SIVULLE.

9.

LOITONTAJA SEISTEN



VIE JALKA
ULOSPÄIN
SIVULLE.

B.



OHJE LIIKKEESEEN 8-11

- Sido kuminauha johonkin kiinteään, joka ei liiku alustallaan.
- Tee kuminauhan toiseen päähän lenkki, josta pujotat jalan.
- Siirry siten että kuminauha kiristyy hieman.
- Liikeharjoituksen aikana kuminauhaa ei saa päästää löysäksi. Palauta kuminauha aina rauhallisesti takaisin.
- Liikkeen 8 vaihtoehto: Voit ottaa myös seinästä tukea. (B)

10.

LONKAN OJENNUS SEISTEN

VIE JALKA
TAAKSEPÄIN.

11.

LONKAN KOUKISTUS
SEISTENVIE JALKA
ULKOKIERROSSA
ETEEPÄIN.

KUMINAUHAJUMPAN LIIKKEISTÄ ON TEHTY MYÖS VIDEO.
KÄY KATSOMASSA OSOITTEESTA:
[REUMALIITTO.FI/JUMPPASALI](https://reumaliitto.fi/jumppasali)

SAMAT LIIKKEET KUNTOSALILLE

SALILLA TEHDESSÄ VOIT KORVATA
KUMINAUHAN PIENILLÄ PAINOILLA.

1. Askelkyykky eteen
vuorojaloin käsipainot käsissä
2. Askelkyykky käsiä nostaen
pienet käsipainot käsissä
3. Askelkyykky sivulle
pienen käsipainojen kanssa
4. Pilates-vatsa pienten käsipainojen
kanssa. Laske käsi suorana taakse, kun
lasket jalan.
5. Yhden käden soutu
= kulmasoutu käsipainoilla
6. Soutu istuen = Alatalja
7. Ojentajaliike pienten käsipainon kanssa
8. Lähentäjä laitteessa
9. Loitontaja laitteessa
10. Reiden ojennus laitteessa
11. Reiden koukistus laitteessa



Reumaliitto



Opetus- ja
kulttuuriministeriö



REUMALIITTO.FI



/SUOMENREUMALIITTO



INFO@REUMALIITTO.FI



@SUOMENREUMALIITTO



@REUMALIITTO



SUOMEN REUMALIITTO



SUOMEN REUMALIITTO RY
Iso Roobertinkatu 20-22 A
00120 HELSINKI