



**tulppa**  
tietoa taitoa ja tukea

# MIELIKUVITUSTA – ARJEN HYÖTYLIIKUNTA



## Esimerkkejä

- keiton hämmentäminen
- lehmän lypsäminen
- pölyjen pyyhintä, myös ylähylllyiltä
- imurointi
- maalaaminen
- kauppaan potkulaudalla meneminen
- kauppaan hiihtäen
- luuttuaminen
- pianon soitto
- kukkien kerääminen
- kukkien istutus
- vasaralla hakkaaminen
- polttopuiden pilkkominen
- haravoiminen

## Miten?

1. Liikkeet tehdään peräkkäin, noin 15-20 s per liike.
2. Ohjaaja ja kuntoutujat voivat myös vuoron perään keksiä erilaisia kotitöitä.
3. Kaikki voivat tehdä liikkeen omalla tyyllillään.



# Miksi?



- Arkinen aktiivisuus ja hyötyliikunta ovat tärkeitä. Jo niiden avulla saadaan lisää liikettä kehoon sekä päivittäinen passiivinen istumisaika vähenee. Mitä kaikkea voidaankaan tehdä?
- Tämän arkiliikunta jumpan voi tehdä yhdessä kuntoutujien kanssa sisätiloissa.
- Tehdään erilaisia kotitöitä mielikuvituksellisesti liikkeen avulla. Tehtävän avulla kuntoutujat voivat ymmärtää, että arkinen aktiivisuus on erittäin tärkeää.
- Harjoituksen lopussa voidaan luyhyesti yhdessä pohtia, minkälaista hyötyliikuntaa osallistujat arkisin tekevät.