

LIIEKORTIT

Liikettä työpäivään

Tämä korttipakka on tuotettu Jyväskylän ammattikorkeakoulun toteuttamassa ja Euroopan Unionin osarahoittamassa Liikkeelle työkyvyn puolesta -projektissa. Sen laajemmasta levittämisestä suomalaisille työpaikoille ja työyhteisöihin projektin päättymisen jälkeen vastaa opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittama Liikkuva aikuinen.

LIIEKORTTIEN KÄYTTÖOHJE

Korttipakkoja voi sijoittaa esimerkiksi työpaikan kahvihuoneen pöydälle, kokoushuoneisiin ja työpisteille kannustamaan aktiivisiin taukoihin. Kahvitelun ja kokoustamisen lomassa voi napata kortin tai pari ja tehdä porukassa kortissa ohjeistetut liikkeet. Näin jaksaa taas keskittyä paremmin ja mieli on virkeämpi.

Sähköisiä kortteja voi kätevästi sijoittaa vaikkapa esityksen lomaan ja pitää niiden avulla pienen taukotuokion myös etäyhteyksin.



Euroopan unionin
osarahoittama

jamk

LIIKKUVA
AIKUINEN



Euroopan unionin
osarahoittama

LIIKKUVA
AIKUINEN

RINTAKEHÄN AVAUS

1. Asetu seisomaan työtuolin eteen, kädet tuolin selkänojalle ja laske ylävartalo vaakatasoon.
2. Tunne venytys kyljissä ja rintakehällä.
3. Nouse ylös ja toista uudestaan.

HETKI HIERONNALLE

Hiero hetki ohimoitasi, päänahkaa, korvanlehtiä, niskaa ja kallonpohjaa.



Euroopan unionin
osarahoittama

LIIKKUVA
AIKUINEN



Euroopan unionin
osarahoittama

LIIKKUVA
AIKUINEN

HALAUS JA AVAUS

1. Vie kädet suorina sivuille ja hengitä sisään.
2. Tuo sitten kädet halaukseen rintakehäsi ympärille ja hengitä ulos.
3. Toista 6 kertaa oman hengityksen tahtiin.

OVI AUKI JA KIINNI

1. Nosta käsivarret vaakatasoon eteen.
2. Kierrä toinen käsivarsi pitkälle taakse.
3. Seuraa katseella kiertyvää kättä.
4. Palauta käsi eteen ja tee sama toiselle puolelle.
5. Toista 6 kertaa.



Euroopan unionin
osarahoittama

LIIKKUVA
AIKUINEN



Euroopan unionin
osarahoittama

LIIKKUVA
AIKUINEN

**LIKETTÄ
TYÖPÄIVÄÄN**

**LIKKUVA
TYÖELÄMÄ**

**LIKETTÄ
TYÖPÄIVÄÄN**

**LIKKUVA
TYÖELÄMÄ**

**LIKETTÄ
TYÖPÄIVÄÄN**

**LIKKUVA
TYÖELÄMÄ**

**LIKETTÄ
TYÖPÄIVÄÄN**

**LIKKUVA
TYÖELÄMÄ**

**LIKETTÄ
TYÖPÄIVÄÄN**

**LIKKUVA
TYÖELÄMÄ**

**LIKETTÄ
TYÖPÄIVÄÄN**

**LIKKUVA
TYÖELÄMÄ**

KÖYDENVETO

Kuvittele edessäsi olevan 50 metriä köyttä, joka sinun pitää vetää taaksesi. Jokaisella vedolla saat vedettyä köyttä metrin. Vie kädet eteen ja aloita köydenveto omalla tyyllilläsi.



Euroopan unionin
osarahoittama

**LIIKKUVA
AIKUINEN**

KEINUTAAN

Nouse vuorotellen varpaiden ja kantapäiden varaan. Tasapainota liikettä käsillä. Toista 10 kertaa.



Euroopan unionin
osarahoittama

**LIIKKUVA
AIKUINEN**

5 YLLÄTYSKYKKYÄ

Tee 5 kyykkyä itsellesi sopivaan syvyyteen. Pidä selkä ryhdikkäänä ja suuntaa polvet varpaiden suuntaan.



Euroopan unionin
osarahoittama

**LIIKKUVA
AIKUINEN**

FLAMINGO

1. Nosta toinen jalka koukkuun niin, että jalkapohja lepää toisen jalan säärtä vasten.
2. Pysy asennossa 10:een laskien.
3. Tee sama toisella jalalla.
4. Toista vielä 2 kertaa.
5. Kokeile myös silmät kiinni.



Euroopan unionin
osarahoittama

**LIIKKUVA
AIKUINEN**

TUULIMYLLY

1. Pyöritä käsiä ympäri etukautta 5 kertaa.
2. Pyöritä käsiä ympäri takakautta 5 kertaa.
3. Lopuksi pyöritä käsiä yhtä aikaa eri suuntiin 5 kertaa.



Euroopan unionin
osarahoittama

**LIIKKUVA
AIKUINEN**

KUMARRA JA KURKOTA

1. Istu tai seiso.
2. Anna selän pyöristyä ja vie sormia kohti lattiaa.
3. Ojenna selkä ylös suoraksi ja kurkota sormia kohti kattoa.
4. Toista 5 kertaa.



Euroopan unionin
osarahoittama

**LIIKKUVA
AIKUINEN**

**LIKETTÄ
TYÖPÄIVÄÄN**

**LIKKUVA
TYÖELÄMÄ**

**LIKETTÄ
TYÖPÄIVÄÄN**

**LIKKUVA
TYÖELÄMÄ**

**LIKETTÄ
TYÖPÄIVÄÄN**

**LIKKUVA
TYÖELÄMÄ**

**LIKETTÄ
TYÖPÄIVÄÄN**

**LIKKUVA
TYÖELÄMÄ**

**LIKETTÄ
TYÖPÄIVÄÄN**

**LIKKUVA
TYÖELÄMÄ**

**LIKETTÄ
TYÖPÄIVÄÄN**

**LIKKUVA
TYÖELÄMÄ**

KEHOKIRJAIMET

1. Tee vartalollasi kirjaimet muodostaen sana T-A-X-I.
2. Hypähdä kirjaimesta toiseen.
3. Toista sana 5 kertaa.

T = jalat yhdessä, kädet suorana sivuilla
A = jalat haara-asennossa, kädet suorana vartalon vieressä
X = jalat haara-asennossa, kädet yläviistossa
I = seiso suorana

MÄ VAAN HIIHDÄN

1. Seiso jalat vierekkäin.
2. Tee käsillä rentoa ja laaja-alaista vuorohiihtoliikettä.
3. Jouta polvia käsien heilautusten tahtiin.
4. Vaihda välillä tasatyöntöihin.
5. Hiihdä 1 minuutti.



Euroopan unionin
osarahoittama

**LIKKUVA
AIKUINEN**



Euroopan unionin
osarahoittama

**LIKKUVA
AIKUINEN**

YHDESSÄ TAI ERIKSEEN

Työkaverin kanssa

1. Asettukaa seisomaan selät vastakkain ja pujottakaa kädet kyynärpäistä koukkuun.
2. Kyykistykää yhtä aikaa parin kanssa mahdollisimman alas.
3. Toistakaa 3 kertaa.

Yksin

1. Käy seisomaan selkä seinää vasten.
2. Kyykisty 3 kertaa.

VUORIKIIPEILY

1. Nojaa pöytään tai seinään suorilla käsillä.
2. Nosta vuoron perään toista polvea kohti vastakkaista kyynärpäätä.
3. Toista 10 kertaa.



Euroopan unionin
osarahoittama

**LIKKUVA
AIKUINEN**



Euroopan unionin
osarahoittama

**LIKKUVA
AIKUINEN**

JUMPPAVIISU

1. Käy seisten tai istuen läpi pää-olkapää-peppu-polvet-varpaat-sarja.
2. Toista 5 kertaa.

TELEMARKILLA ALAS

1. Ota mäkihyppyasento.
2. Hypähdä ilmaan ja tee hieno alastulo.
3. Toista 5 kertaa.



Euroopan unionin
osarahoittama

**LIKKUVA
AIKUINEN**



Euroopan unionin
osarahoittama

**LIKKUVA
AIKUINEN**

**LIKETTÄ
TYÖPÄIVÄÄN**

**LIKKUVA
TYÖELÄMÄ**

**LIKETTÄ
TYÖPÄIVÄÄN**

**LIKKUVA
TYÖELÄMÄ**

**LIKETTÄ
TYÖPÄIVÄÄN**

**LIKKUVA
TYÖELÄMÄ**

**LIKETTÄ
TYÖPÄIVÄÄN**

**LIKKUVA
TYÖELÄMÄ**

**LIKETTÄ
TYÖPÄIVÄÄN**

**LIKKUVA
TYÖELÄMÄ**

**LIKETTÄ
TYÖPÄIVÄÄN**

**LIKKUVA
TYÖELÄMÄ**

3 × KUTAKIN

1. Tee 3 X-hyppyä.
2. Tee 3 kyykkyä.
3. Tee 3 rauhallista seläntaivutusta eteen ja 3 seläntaivutusta taakse (kädet alaselän tukena).



Euroopan unionin
osarahoittama

**LIIKKUVA
AIKUINEN**

ELÄMÄSI ROCKYNÄ

Kuvittele eteesi nyrkkeilyssä ja varjonyrkkeile puolen minuutin ajan.



Euroopan unionin
osarahoittama

**LIIKKUVA
AIKUINEN**

ETUREISIVENYTYYS

1. Ota kiinni toisen jalan nilkasta tai housunlahkeesta.
2. Vie kantapää mahdollisimman lähelle pakaraa.
3. Pidä 10–15 sekuntia.
4. Toista sama toiselle jalalle.



Euroopan unionin
osarahoittama

**LIIKKUVA
AIKUINEN**

NISKA PITKÄKSI

1. Istu tai seiso ryhdikkäästi ja aseta sormet kevyesti ristiin niskan taakse.
2. Pidä katse edessä ja vie leukaa kevyesti taaksepäin (kaksoisleuka). Tunne kevyt venytys yläniskassa.
3. Pidä muutama sekunti.
4. Toista vielä 5 kertaa.



Euroopan unionin
osarahoittama

**LIIKKUVA
AIKUINEN**

MUTKAMÄKI-HENGITYS

1. Seiso ryhdikkäästi.
2. Hengitä nenän kautta sisään ja nosta samalla kädet ylös kohti kattoa.
3. Hengitä pitkään ulos ja samalla tuo kädet edestä mutkitellen alas.
4. Toista 5 kertaa.



Euroopan unionin
osarahoittama

**LIIKKUVA
AIKUINEN**

KYLJET PITKIÄKSI

1. Seiso ja kurkota toista kättä kohti kattoa.
2. Taivuta vartaloa sivulle ja anna kyljen venyä pitkäksi 10:een laskien.
3. Toista sama toiselle puolelle.
4. Ravistele lopuksi käsiä ja harteita.



Euroopan unionin
osarahoittama

**LIIKKUVA
AIKUINEN**

**LIKETTÄ
TYÖPÄIVÄÄN**

**LIKKUVA
TYÖELÄMÄ**

**LIKETTÄ
TYÖPÄIVÄÄN**

**LIKKUVA
TYÖELÄMÄ**

**LIKETTÄ
TYÖPÄIVÄÄN**

**LIKKUVA
TYÖELÄMÄ**

**LIKETTÄ
TYÖPÄIVÄÄN**

**LIKKUVA
TYÖELÄMÄ**

**LIKETTÄ
TYÖPÄIVÄÄN**

**LIKKUVA
TYÖELÄMÄ**

**LIKETTÄ
TYÖPÄIVÄÄN**

**LIKKUVA
TYÖELÄMÄ**

HOVIKUMARRUS

1. Seiso suorana ja vie toinen jalka eteen (kantapää lattiassa ja varpaat kattoa kohti).
2. Taivuta ylävartaloa selkä suorana edessä olevan jalan puoleen, kunnes tunnet venytyksen takareidessä.
3. Pidä 10–15 sekuntia.
4. Tee sama toisella jalalla.
5. Toista vielä 2 kertaa.



Euroopan unionin
osarahoittama

**LIIKKUVA
AIKUINEN**

VETO-VETO

1. Seiso käyntiasennossa (etummaisien jalan polvi hieman koukussa, takimmaisien suorana).
2. Kurota kädet pitkälle eteen.
3. Tee laajaa soutu liikettä.
4. Toista 20 kertaa.



Euroopan unionin
osarahoittama

**LIIKKUVA
AIKUINEN**

HYTKYN-KYTKYN

1. Seiso polvet hieman koukussa.
2. Aloita vartalolla kevyt hytkyttely paikallaan tai pienin painonsiirroin.
3. Anna kasvojenkin rentoutua.
4. Rentouta hartiat ja yläraajat.
5. Jatka noin minuutin ajan.



Euroopan unionin
osarahoittama

**LIIKKUVA
AIKUINEN**

KORKKIRUUVI

1. Seiso polvet hieman koukussa.
2. Kierrä käsiä vartalon ympäri liikerataa vähitellen kasvattaen.
3. Pidä kädet rentoina ja koeta saada liike lähtemään lantiosta.
4. Suuntaa katse eteen.
5. Jatka noin minuutin ajan.



Euroopan unionin
osarahoittama

**LIIKKUVA
AIKUINEN**

HEILUTA JALKAA

1. Ota tuki toisella kädellä.
2. Heilauta rennosti toista jalkaa eteen-taakse.
3. Pidä ylävartalo suorassa ja anna rennon liikkeen lähteä lonkista.
4. Tee 10 heilahdusta/jalka.



Euroopan unionin
osarahoittama

**LIIKKUVA
AIKUINEN**

YLÄVARTALON KIERTO

1. Seiso ryhdikkäästi.
2. Suuntaa katse eteenpäin.
3. Vie sormet vastakkaisille olkapäille ja kierrä ylävartaloa oikealta vasemmalle.
4. Toista 20 kertaa.



Euroopan unionin
osarahoittama

**LIIKKUVA
AIKUINEN**

**LIKETTÄ
TYÖPÄIVÄÄN**

**LIKKUVA
TYÖELÄMÄ**

**LIKETTÄ
TYÖPÄIVÄÄN**

**LIKKUVA
TYÖELÄMÄ**

**LIKETTÄ
TYÖPÄIVÄÄN**

**LIKKUVA
TYÖELÄMÄ**

**LIKETTÄ
TYÖPÄIVÄÄN**

**LIKKUVA
TYÖELÄMÄ**

**LIKETTÄ
TYÖPÄIVÄÄN**

**LIKKUVA
TYÖELÄMÄ**

**LIKETTÄ
TYÖPÄIVÄÄN**

**LIKKUVA
TYÖELÄMÄ**

KÄSIPUMPPU

1. Seiso tai istu.
2. Vie sormet olkapäiden korkeudelle.
3. Nosta vuorotellen kädet suoriksi ylös.
4. Toista 20 kertaa.



Euroopan unionin
osarahoittama

**LIKKUVA
AIKUINEN**

OMA TOIVELIIKE

Minkälaista liikettä kehosi kaipaa juuri nyt?
Lihastyötä vai venyttelyä? Tee oma
toiveliikteesi.



Euroopan unionin
osarahoittama

**LIKKUVA
AIKUINEN**

OMA TOIVELIIKE

Minkälaista liikettä kehosi kaipaa juuri nyt?
Lihastyötä vai venyttelyä? Tee oma
toiveliikteesi.



Euroopan unionin
osarahoittama

**LIKKUVA
AIKUINEN**

OMA TOIVELIIKE

Minkälaista liikettä kehosi kaipaa juuri nyt?
Lihastyötä vai venyttelyä? Tee oma
toiveliikteesi.



Euroopan unionin
osarahoittama

**LIKKUVA
AIKUINEN**

OMA TOIVELIIKE

Minkälaista liikettä kehosi kaipaa juuri nyt?
Lihastyötä vai venyttelyä? Tee oma
toiveliikteesi.



Euroopan unionin
osarahoittama

**LIKKUVA
AIKUINEN**

OMA TOIVELIIKE

Minkälaista liikettä kehosi kaipaa juuri nyt?
Lihastyötä vai venyttelyä? Tee oma
toiveliikteesi.



Euroopan unionin
osarahoittama

**LIKKUVA
AIKUINEN**

**LIKETTÄ
TYÖPÄIVÄÄN**

**LIKKUVA
TYÖELÄMÄ**

**LIKETTÄ
TYÖPÄIVÄÄN**

**LIKKUVA
TYÖELÄMÄ**

**LIKETTÄ
TYÖPÄIVÄÄN**

**LIKKUVA
TYÖELÄMÄ**

**LIKETTÄ
TYÖPÄIVÄÄN**

**LIKKUVA
TYÖELÄMÄ**

**LIKETTÄ
TYÖPÄIVÄÄN**

**LIKKUVA
TYÖELÄMÄ**

**LIKETTÄ
TYÖPÄIVÄÄN**

**LIKKUVA
TYÖELÄMÄ**