



SUOMEN MUISTI-
ASIAANTUNTIJAT



HARJUTUSI AJU AKTIVEERIMISEKS

ETNIMU
PROJEKT

ETNILISE TAUSTAGA
EAKATE AJU TERVISE
EDENDAMINE



HARJUTUSI AJU AKTIVEERIMISEKS

Käesolev harjutuste vihik on välja töötatud Suomen muistiasiantuntijat ry etnilise taustaga eakate aju tervist edendava projekti ETNIMU raames, mille rahastajaks on RAY.

Vihik on osana ETNIMU-projekti väljaannete sarjast, mida võite lugeda lisaks soome-, vene- ja somaali keeles.

Lisainfo: www.muistiasiantuntijat.fi/etnimu

VÄLJAANDJA:

Suomen muistiasiantuntijat ry

TÖÖRÜHM:

Siiri Jaakson, projektijuht, ETNIMU projekt

Eva Rönkkö, multikultuursustöö koordinaator, Eläkeläiset ry

Urve Jaakkola, projektikoordinaator, ETNIMU projekt

Tuula Vainikainen, toimetaja

Ene Rönkkö, illustratsioonid

Tiina Auer, graafiline kujundus ja küljendus

Töörühm tänab südamest Eesti mäluetreenerit, FIE Anu Jonuksit ideede eest.

Soome keelest tõlkinud: Pikakääntäjä

SARI:

Suomen muistiasiantuntijat ry väljaanded

ISSN 2343-2489

Väljaanne 7/2017

ISBN 978-952-7227-03-9 (köide)

ISBN 978-952-7227-04-6 (pdf)

TELLIMUSED:

Suomen muistiasiantuntijat ry

Fredriksberginkatu 2

00240 Helsingi

Tel: (09) 454 28 48

Elektronpost: info@muistiasiantuntijat.fi

www.muistiasiantuntijat.fi

VIITEANDMED:

Jaakson S, Rönkkö E, Jaakkola U.

Harjutusi aju aktiveerimiseks.

Suomen muistiasiantuntijat ry väljaanded 7/2017.

Helsingi: Paintek Pihlajamäki Oy, 2017.

Lõbusad harjutused aju aktiveerimiseks

Käesolev käsiraamat on kirjutatud teile, rühmajuhendajad, kes te edendate Soome elama asunud eakate heaolu. Juhendisse on kogutud 22 koordinaatsiooni- ja keskendumisharjutust. Liikumisülesanded toetavad aju tervist, parandades aju ja lihaste omavahelist koostööd. Aju vajab aktiveerimist.

Isegi vähene liikumine ja treening võivad parandada elukvaliteeti oluliselt. Vananedes nõrgeneb kontroll lihaste ja liigutuste üle. Regulaarse liikumise abil saame vanusega kaasnevaid muutusi aeglustada.

Liikumine tugevdab ka vaimset tervist ning toetab mälu. Väga kasulik on teha midagi sellist, mida varem pole proovinud. Uued oskused loovad ajus uusi seoseid. Keskendumisvõime treenimine parandab mälu tegevust igapäevastes toimetustes.

Aktiivne eluviis ja sotsiaalsed suhted on peamised tegurid, mis aju tervena hoiavad. Harjutusi võib teha rühmas või üksinda kodus. Teistega koos harjutusi tehes saab üksteist toetada. Rühmategevuses saab ka naerda, mis on väga tervistav. Uue harjutuse selgeks õppimine õnnestub paremini, kui treening on lõbus ja sama harjutust korratakse mitu korda.

Harjutused on koostatud nii, et need muutuvad järk-järgult raskemaks. Raskusastet võib muuta, lisades uusi liikumissuundi või kaasates harjutusse teisi kehaosi. Nii näiteks saab jalgade harjutusele juurde võtta liikumise kätele. Harjutusi võib sooritada seistes või istudes. Mõelge koos rühmaga välja ka täiesti uusi harjutusi.

Lõbusat harjutamist soovivad

Siiri Jaakson, Eva Rönkkö ja Urve Jaakkola

Mälu kasutamisega ei kulu, vastupidi!

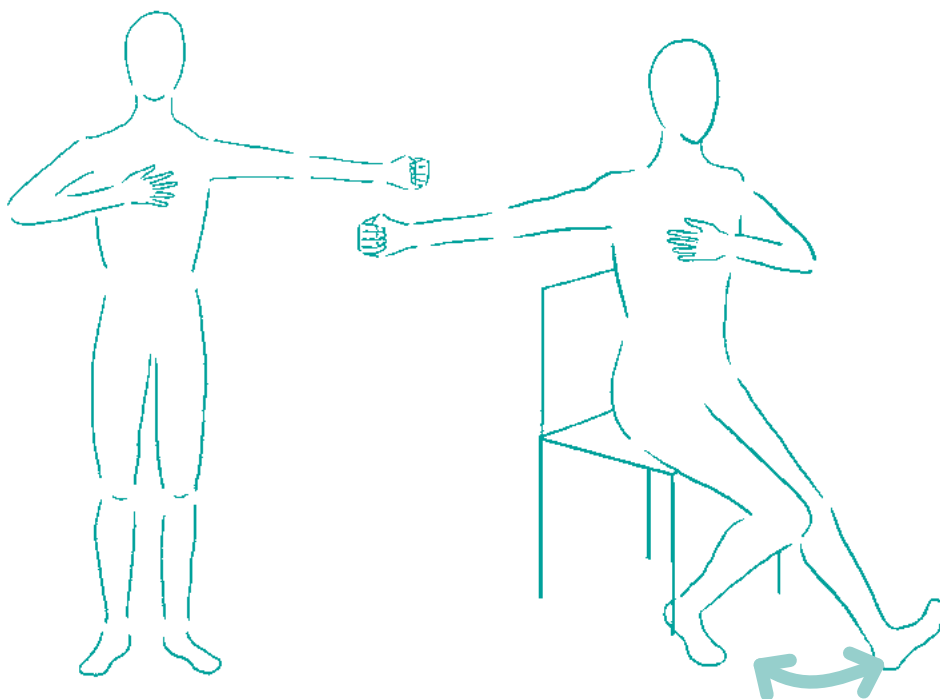
Treeningut toetavad soovitused:

- Tee üks harjutusosa korraga.
- Tõsta raskusastet vähehaaval.
- Keskendu!
- Sellest ei ole midagi, kui harjutused esimesel korral välja ei tule. Treeningul võib enda üle ka naerda!
- Õnnestumiseks tuleb harjutust mitu korda korrata ehk harjutamine teeb meistriks.
- Harjutusi võid muuta, et need vastaksid just sinu vajadustele ja soovidele.

Juhendajale:

- Tutvu harjutustega ja tee need enne rühmatreeningut ise läbi.
- Anna rühmale üks ülesanne/juhis korraga.
- Võta arvesse rühma taset ja jõuvarusid. Harjutusi saab teha nii istudes kui seistes.
- Innusta rühmaliikmeid kaasa tegema. Kõigil ei pruugi harjutused alati välja tulla, aga proovida tasub sellegipoolest.
- Treening ei pea olema tõsine, naer on kõigile terviseks!
- Kasuta ära iga rühmaliikme tugevad küljed. Võta arvesse rühmaliikmete kultuurilisi eripärasid.

Käesirutused külgedele



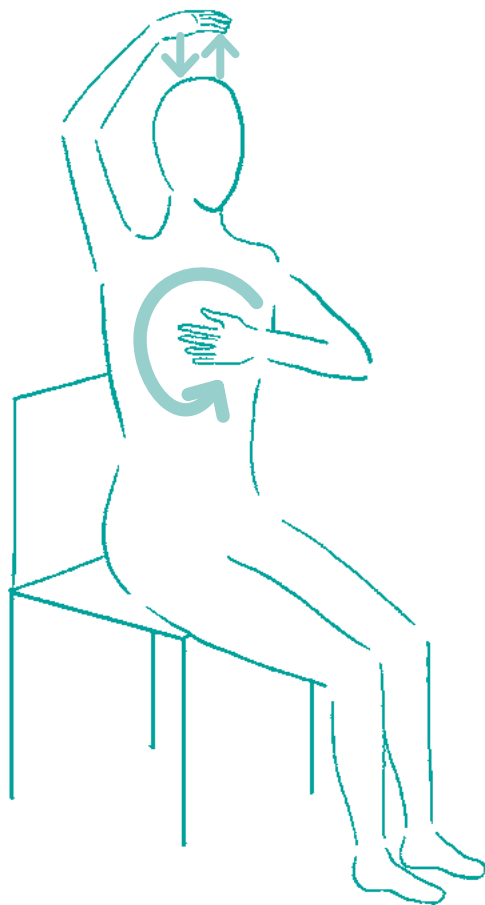
Harjutust võid sooritada seistes või istudes.

- Vii käsi kõrvale ja pigista parema käe sõrmed rusikasse. Vasak käsi aeta väljasirutatud sõrmedega rinnale. Vaheta käte asendid vastupidiseks. Väljasirutatud käe sõrmed hoi a iga kord rusikas.

Muuda harjutus keerulisemaks:

- Lisa jalgade vahetus kordamööda ette ja taha.
- Pööra rusikas oleva käe põial iga kord allapoole.

Käeringid ja patsutamine

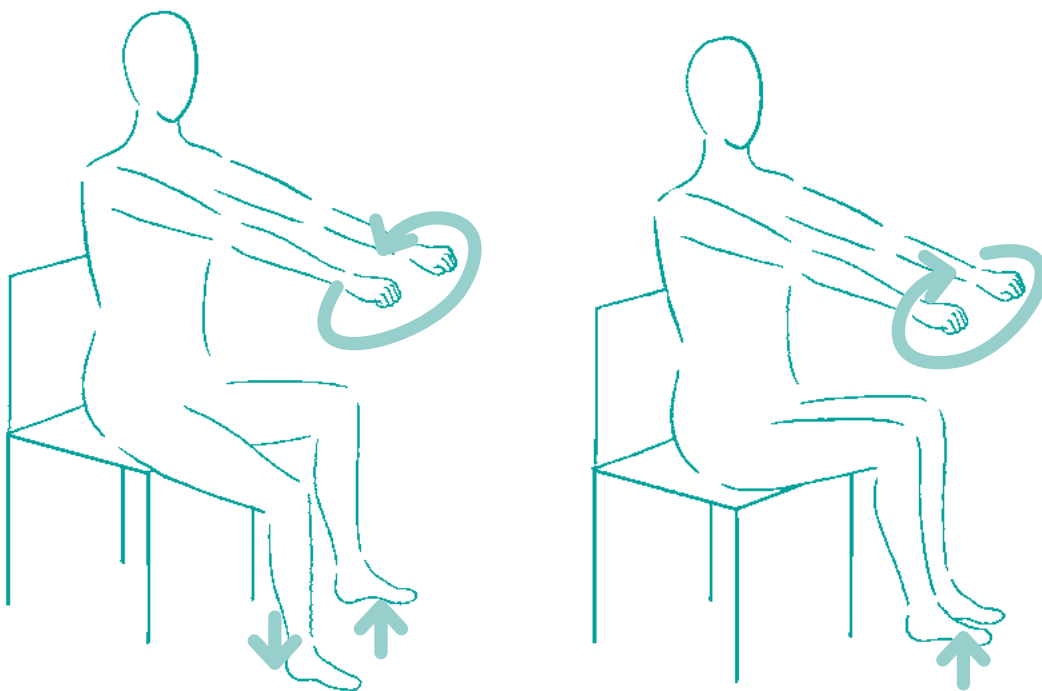


- Patsuta parema käega pealage.
- Tee vasaku käe peopesaga samal ajal rinna peal ringe.
- Vaheta käsi: patsuta vasaku käega pealage ja tee parema käega rinnal ringe.

Muuda harjutus keerulisemaks:

- Tõsta põlved korraka üles.

Käteringid rusikasse surutud sõrmedega ning jalgade tõstmine



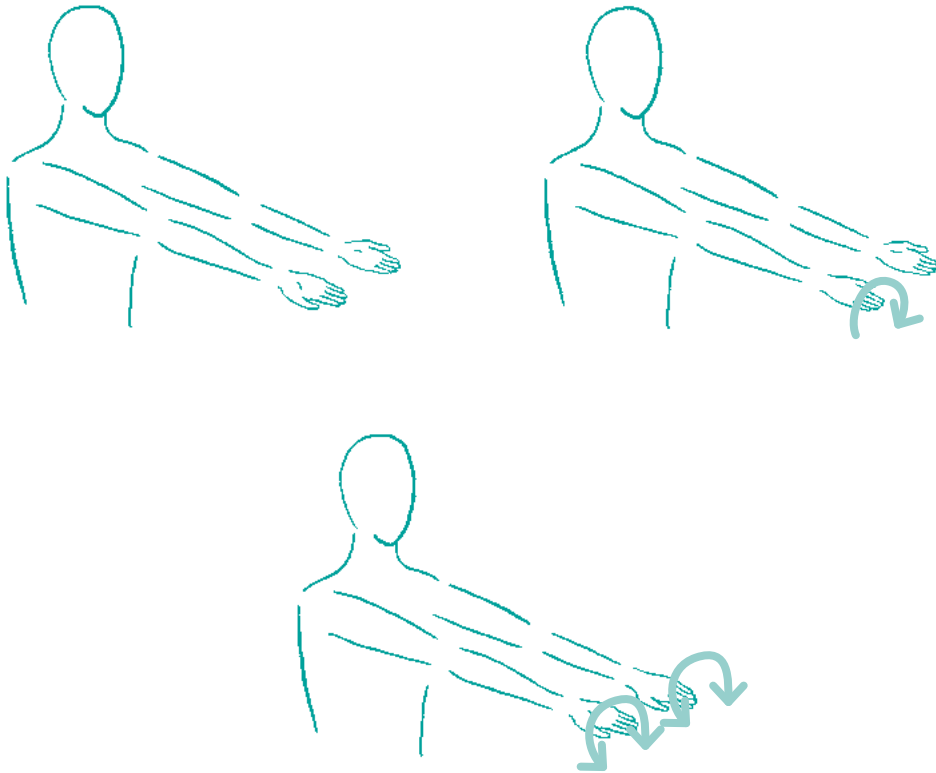
Tee harjutust istudes.

- Siruta käed ette ja pigista sõrmed rusikasse. Tee mõlema käega päripäeva ringjaid liigutusi.
- Marsi jalgadega.

Muuda harjutus keerulisemaks:

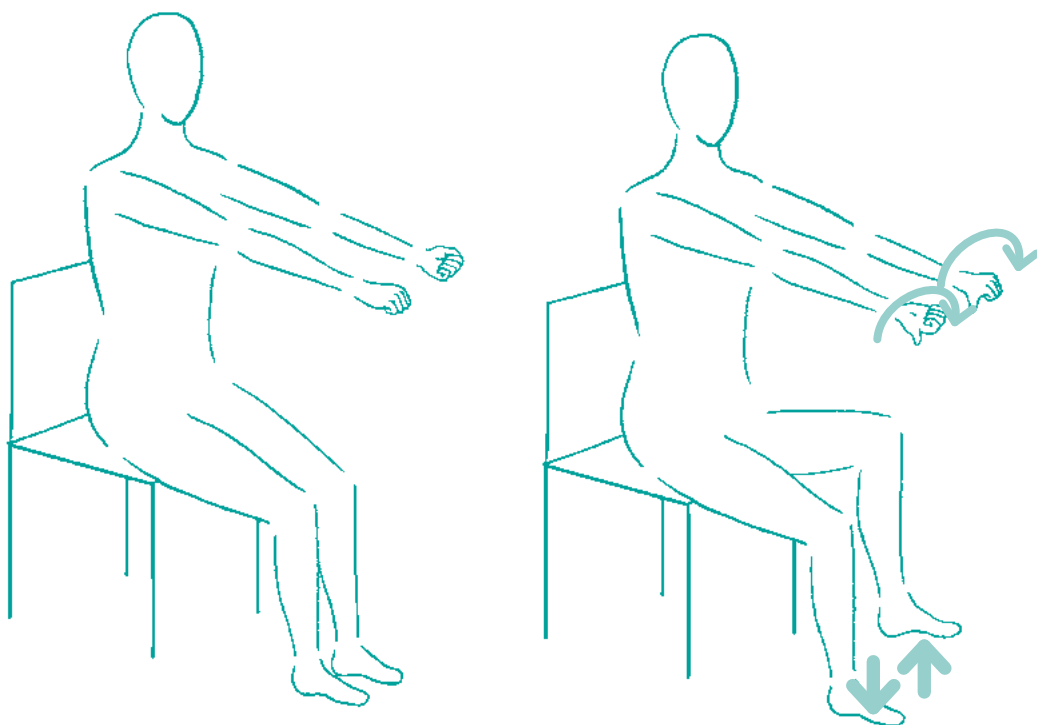
- Tõsta põlved korraka õhku ja tee rusikasse surutud kätega vastupäeva ringe.

Käelabade pööramine



- Siruta käed ette, peopesad ülespoole.
- Kui ütlen „parem“, pööra parema käe peopesa vastupidisesse asendisse (alla või üles).
- Kui ütlen „vasak“, pööra vasaku käe peopesa vastupidisesse asendisse (alla või üles).
- Kui ütlen „mõlemad“, pööra mõlemad peopesad vastupidisesse asendisse.

Rusikate keeramine

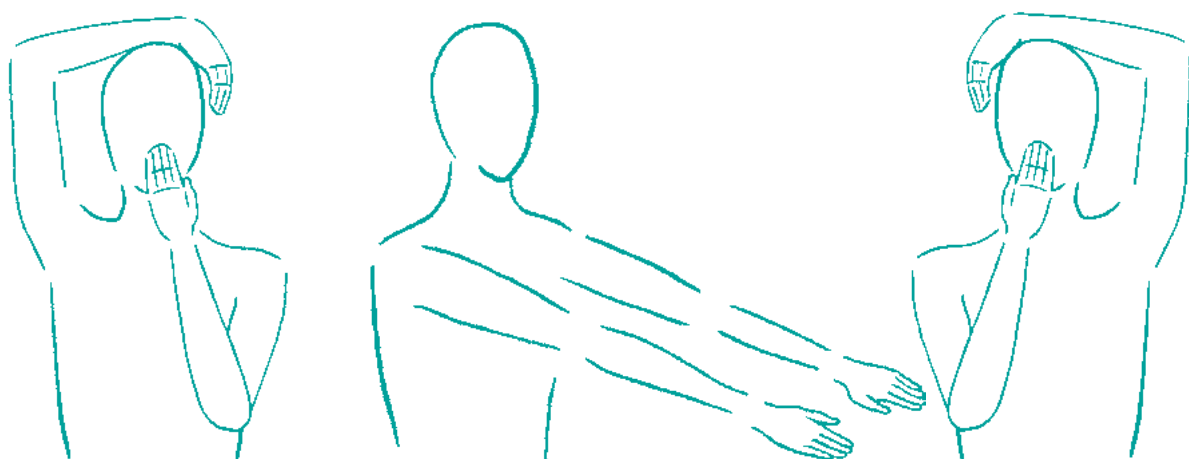


- Siruta käed ette ja pigista sõrmed rusikasse nii, et ühe käe peopesa jääb allapoole ja teise käe peopesa ülespoole.
- Kui pöörad rusikad paremale, tõsta põidlad püsti.
- Kui pöörad rusikad vasakule, suru põidlad rusikasse.

Muuda harjutus keerulisemaks:

- Marsi jalgadega kui pöörad rusikaid.

Nina ja kõrva puudutamine

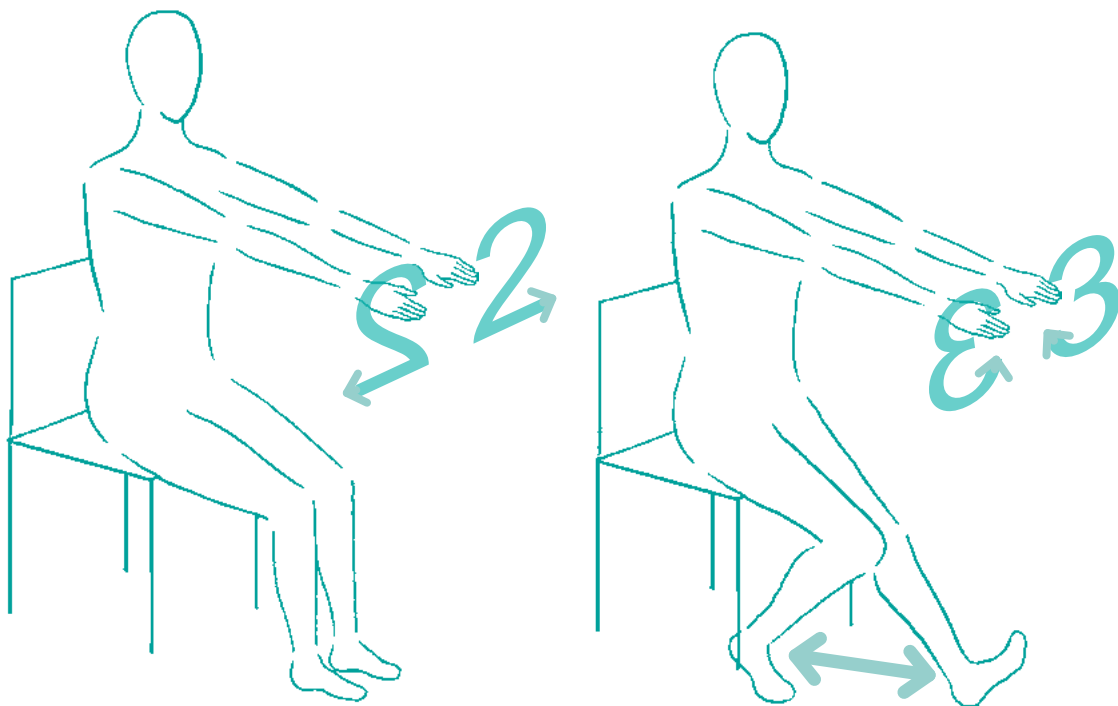


- Vii parem käsi üle pea vasaku kõrva juurde ja vasak käsi ninale.
- Siruta mõlemad käed sirgelt ette.
- Vaheta käed, vii vasak kõrva juurde ja parem ninale.

Muuda harjutus keerulisemaks:

- Tee harjutust kõndides (edaspidi ja tagurpidi).

Kätega numbrite kirjutamine

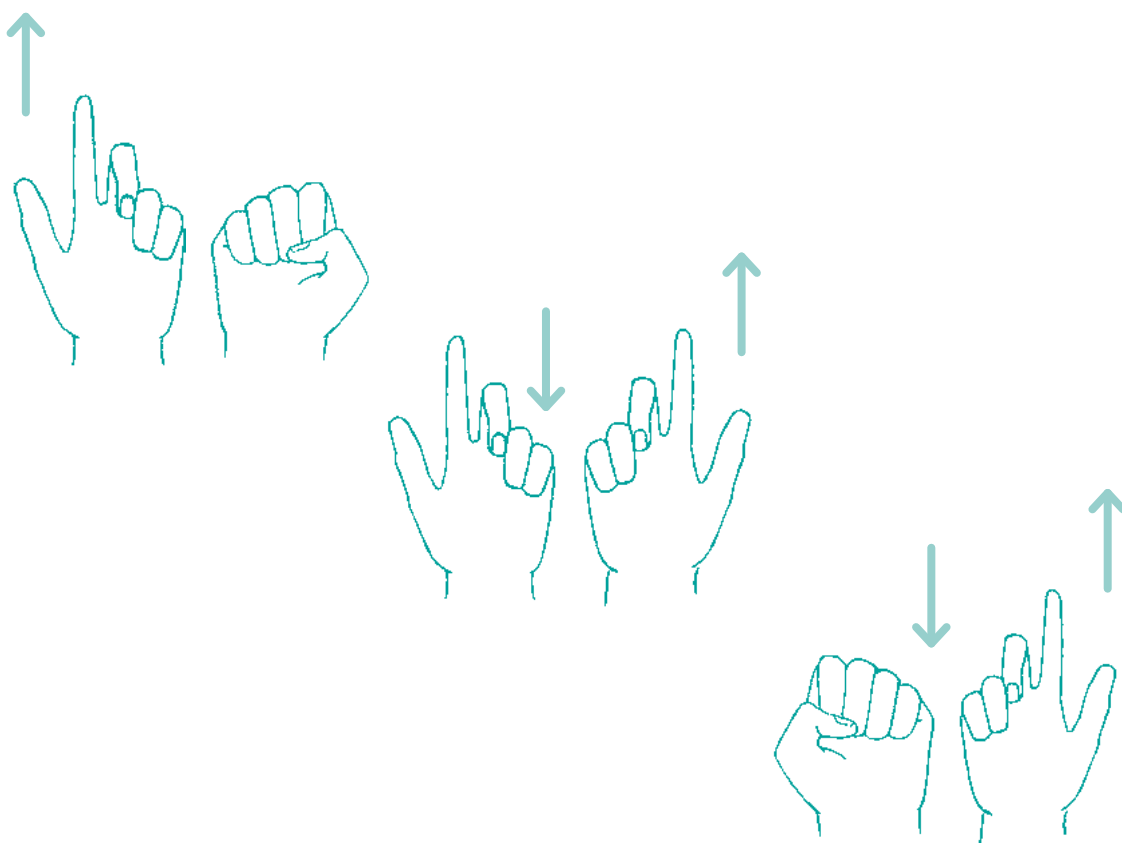


- Kirjuta väljasirutatud kätega õhku numbrid 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 ja 10 ning tagasi, nii et parem käsi kirjutab õigetpidi ja vasak sama numbriga peegelpildis.

Muuda harjutus keerulisemaks:

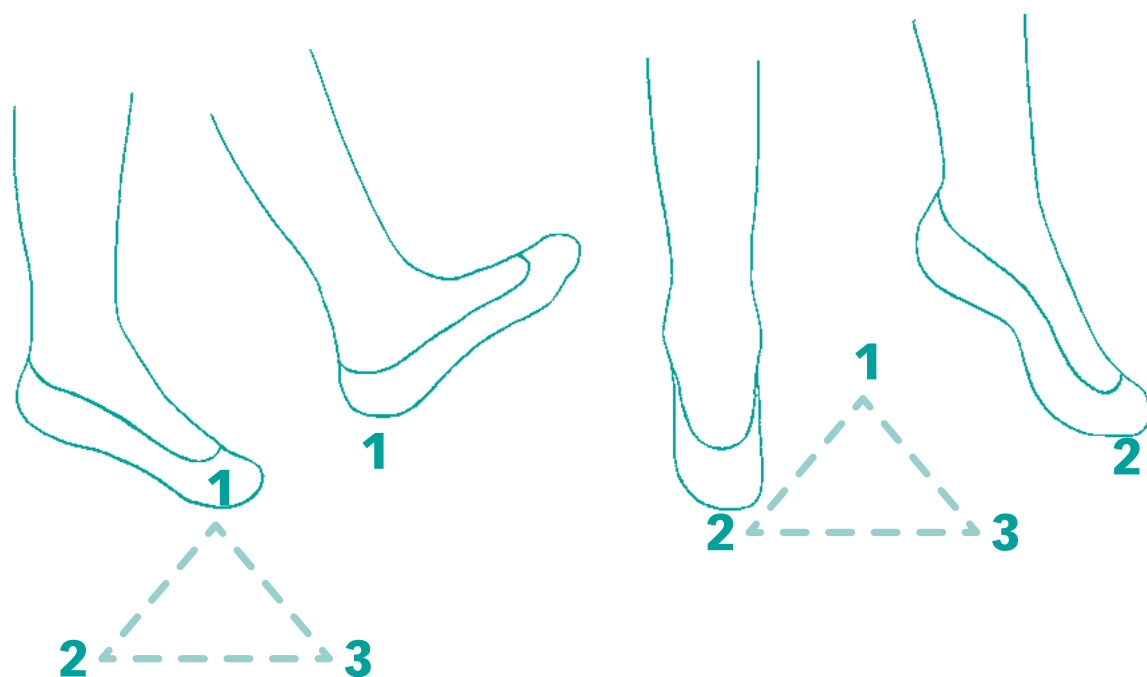
- Lisa jalgade vahetus ette ja taha.

Sõrmed rusikasse ja lahti



- Suru mõlema käe sõrmed kergelt rusikasse, peopesad ülespoole.
- Ava ükshaaval vasaku käe sõrmed, alustades põidlast.
- Ava ükshaaval parema käe sõrmed, alustades samuti põidlast. Samal ajal suru vasaku käe sõrmed ükshaaval rusikasse tagasi, alustades väikesest sõrmest.
- Jätka mõlema käega: sõrmede avamist alusta alati põidlast ja sõrmede rusikasse surumist väikesest sõrmest.

Erinevad liigutused jalgadega



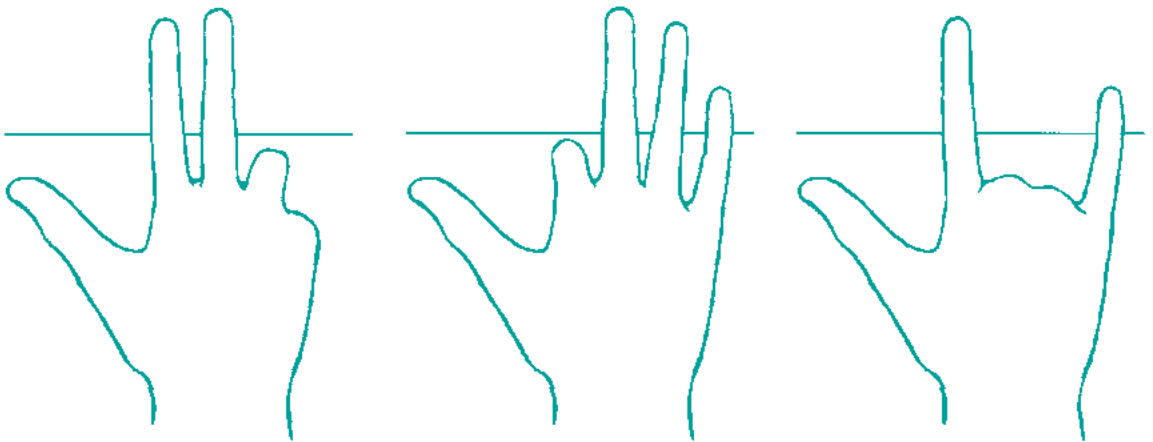
Tee harjutust istudes.

- Joonista vasaku jalaga põrandale kolmnurk (1, 2, 3).
- Samaaegselt parema jala kand ja varvas puudutavad kordamööda põrandat (1, 2).

Muuda harjutus keerulisemaks:

- Lisa mistahes käeliigutus.

Sõrmed lauale



Tee harjutust laua ääres.

Vaheta lauaserva ääres sõrmi võimalikult kiiresti, aseta lauale korraka:

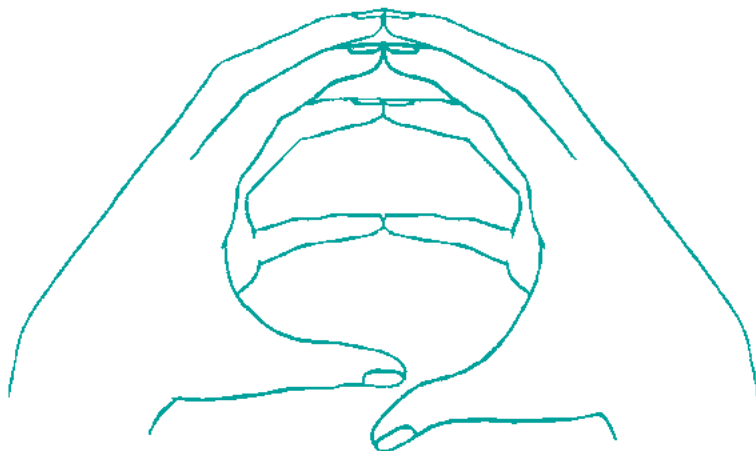
- nimetissõrm ja keskmine sõrm;
- keskmine sõrm, nimeta sõrm ja väikene sõrm;
- nimetissõrm ja väikene sõrm;

jätka samas järjekorras.

Muuda harjutus keerulisemaks:

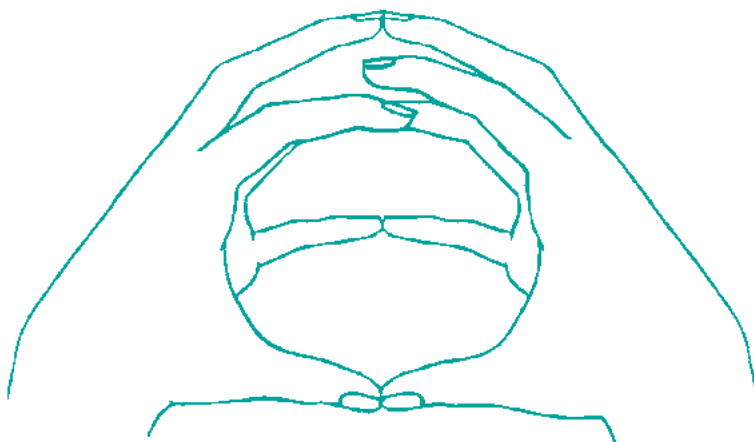
- Tee harjutust mõlema käega.

Kättest pall ja sõrmeringid



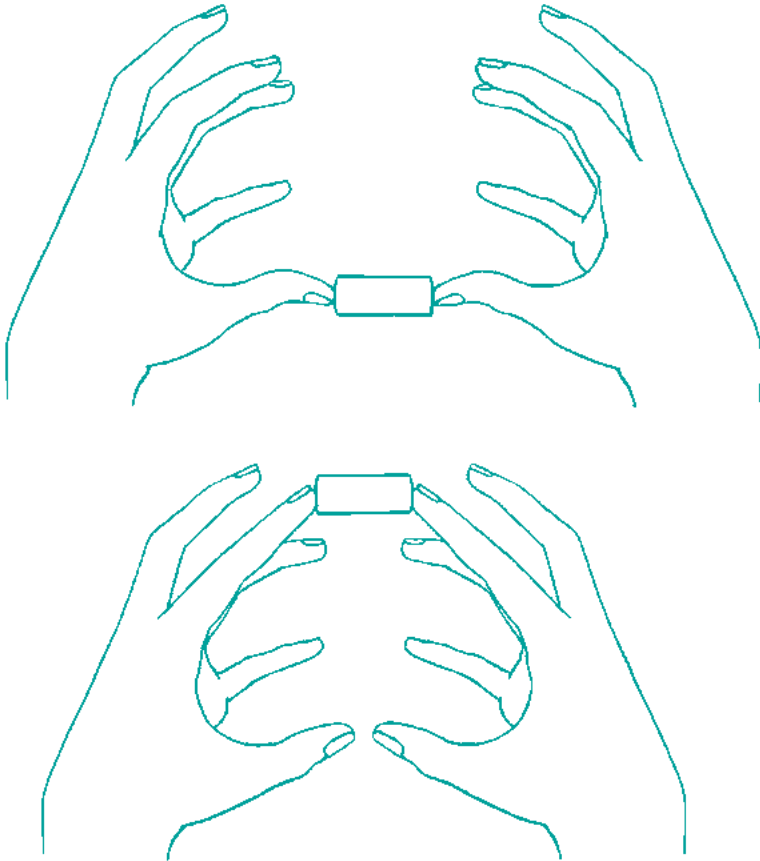
Võid teha harjutust istudes või seistes.

- Moodusta sõrmedest kujuteldav pall. Keeruta pöidlaid üksteise ümber ühtpidi ja seejärel teistpidi.



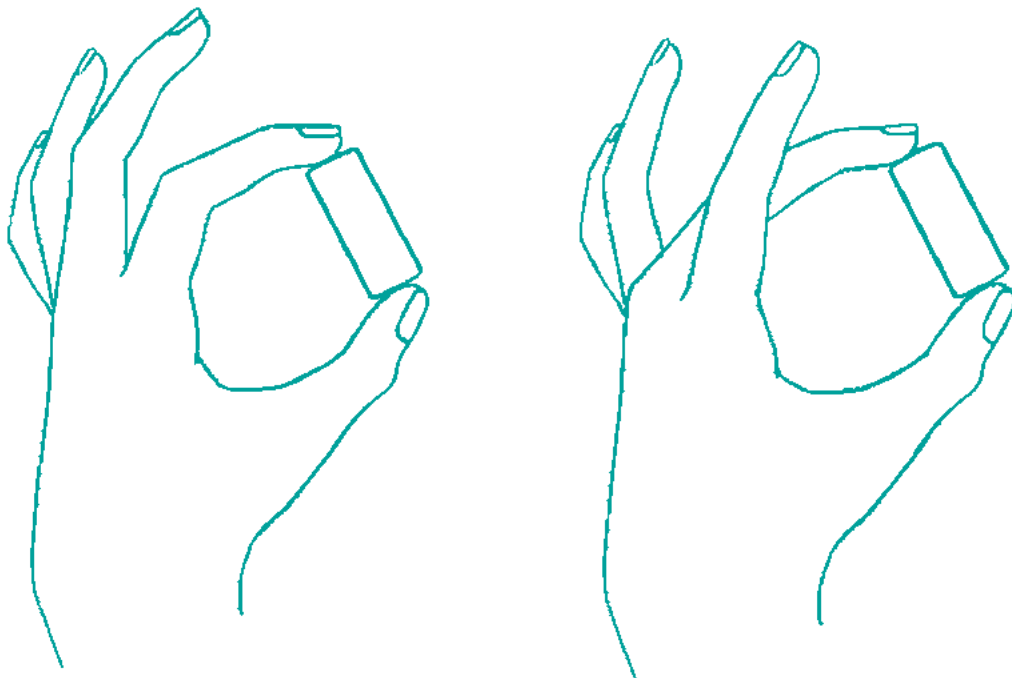
- Keeruta nimetissõrmi üksteise ümber ühtpidi, seejärel teistpidi.
- Keeruta keskmisi sõrmi üksteise ümber ühtpidi, seejärel teistpidi.
- Keeruta nimeta sõrmi üksteise ümber ühtpidi, seejärel teistpidi.
- Keeruta väikseid sõrmi üksteise ümber ühtpidi, seejärel teistpidi.

Korgi liigutamine kahe käe sõrmede vahel



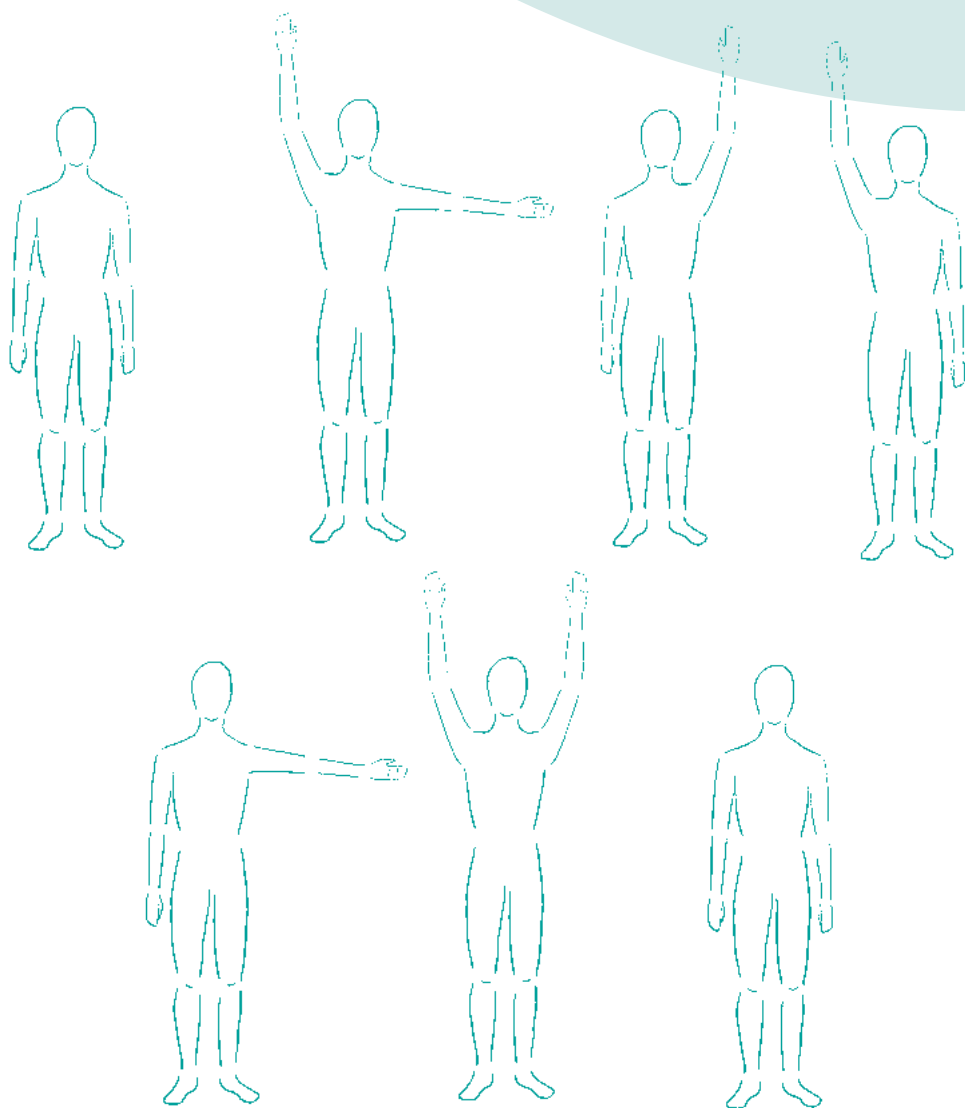
- Võta kork pöialde vahele ja hoia seda kinni.
- Liiguta kork nimetissõrmede vahele.
- Liiguta kork keskmiste sõrmede vahele.
- Liiguta kork nimeta sõrmede vahele.
- Liiguta kork väikeste sõrmede vahele.
- Liiguta kork samamoodi tagasi pöialde vahele.

Korgi liigutamine ühe käe sõrmede vahel



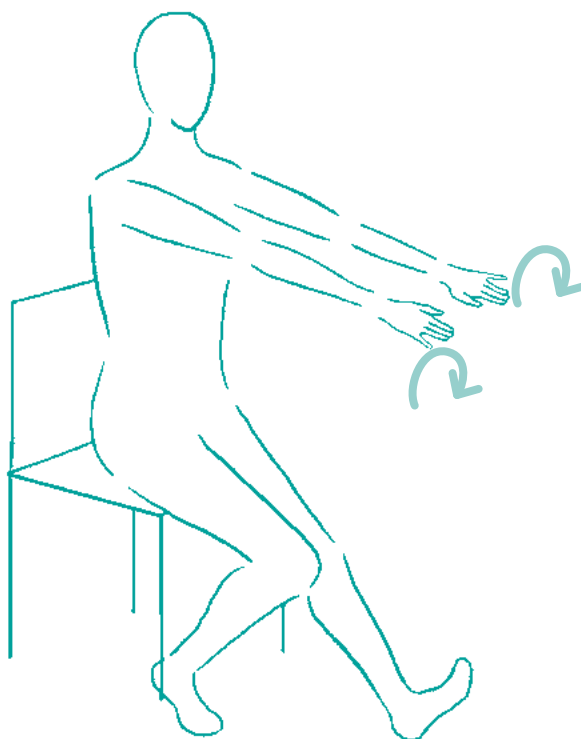
- Aseta kork pöidla ja nimetissõrme vahele.
- Liiguta kork keskmise sõrme ja pöidla vahele.
- Liiguta kork nimeta sõrme ja pöidla vahele.
- Liiguta kork väikese sõrme ja pöidla vahele.
- Liiguta kork samamoodi tagasi pöidla ja nimetissõrme vahele. Korda harjutust.

Erinevad liigutused kätega



- Liiguta vasakut kätt üles (1) ja alla (2).
- Vii parem käsi samaaegselt kõrvale (1) ja üles (2) ja alla (3).
- Vaheta käsi ja korda harjutust.

Sõrmeringid

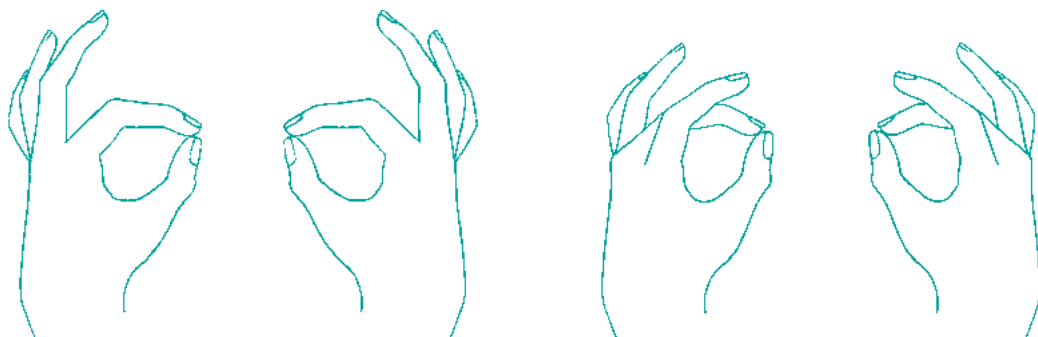


- Siruta käed ette.
- Tee väikeste sõrmedega ringe.
- Tee väikeste sõrmede ja nimeta sõrmedega koos ringe.
- Nüüd kaasa harjutusse keskmised sõrmed ja keeruta korraka kolme sõrme.
- Kaasa harjutusse nimetissõrmed ja keeruta korraka nelja sõrme.
- Hoia põidlad kogu harjutuse kestel paigal.

Muuda harjutus keerulisemaks:

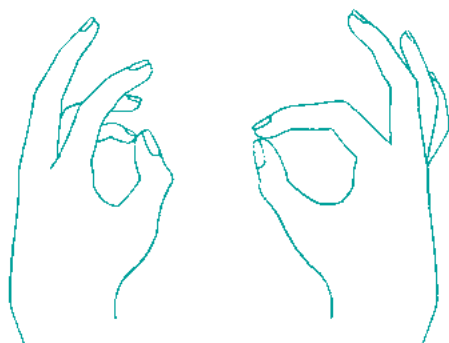
- Liiguta jalgu kordamööda ette ja taha.

Sõrmed kokku



Tee harjutust mõlema käega korraga.

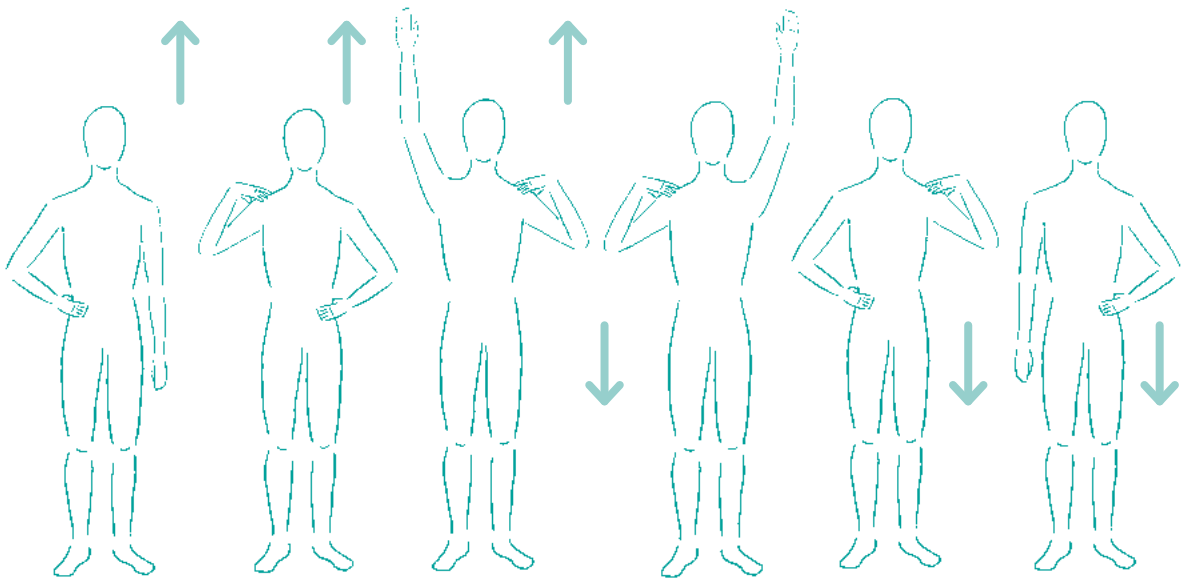
- Puuduta põidlaga sama käe nimetissõrme.
- Puuduta põidlaga sama käe keskmist sõrme.
- Puuduta põidlaga sama käe nimeta sõrme.
- Puuduta põidlaga sama käe väikest sõrme.



Muuda harjutus keerulisemaks:

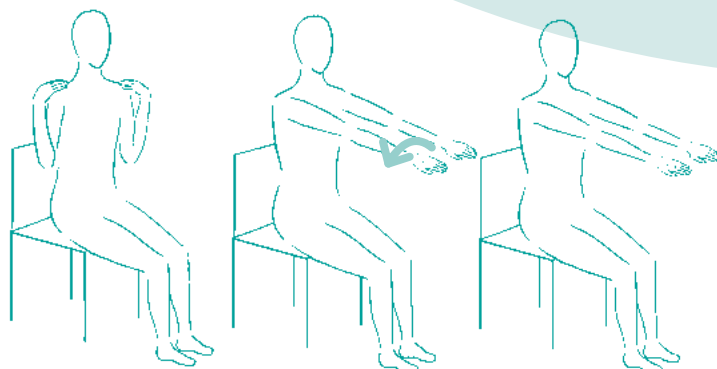
- Alusta kahel käel harjutust erinevast suunast, puudutades vasaku käe põidlaga sama käe väikest sõrme ja parema käe põidlaga sama käe nimetissõrme.
- Jätka harjutust, puudutades põidlaga järgemööda kõiki sõrmi.

Käetõsted kordamööda

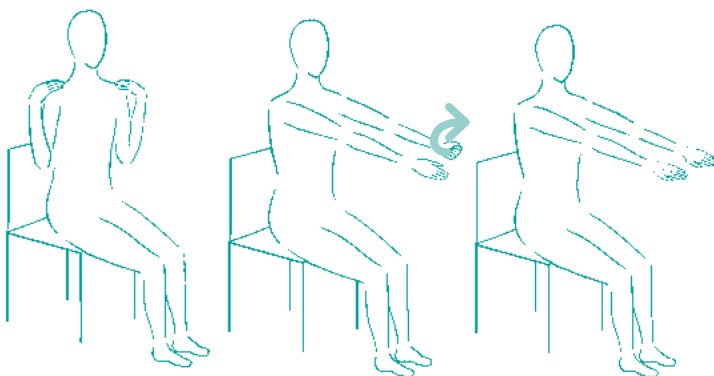


- Istu või seisa sirgelt, käed kõrval.
- Aseta vasak käsi puusale.
- Seejärel aseta vasak käsi õlale ja parem käsi puusale.
- Siruta vasak käsi üles ja aseta parem käsi õlale.
- Too käed samamoodi alla tagasi, nii et vasak käsi liigub ees ja parem käsi liigub järel.

Käte sirutamine ja pööramine



- Istu sirge seljaga ja puuduta mõlema käega õlgu.
- Siruta käed ette, nii et ühe käe peopesa on pööratud üles, teise käe peopesa alla.
- Puuduta kätega õlgu.
- Siruta käed uuesti ette, ja pööra teise käe peopesa üles.

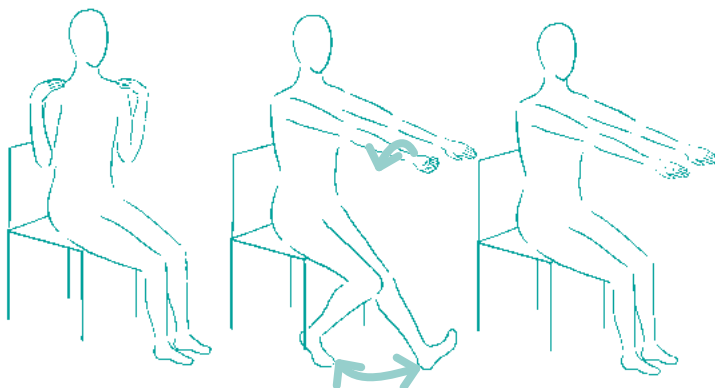


Muuda harjutus keerulisemaks:

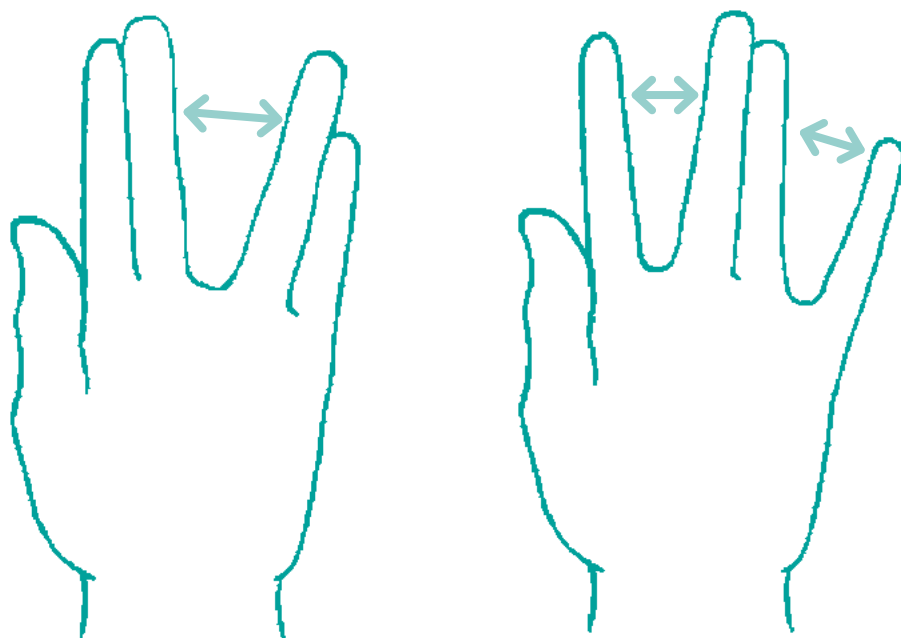
- Suru ülespoole suunatud peopesa sõrmed rusikasse.

Veel keerulisem:

- lisa jalgade vahetus kordamööda ette ja taha.

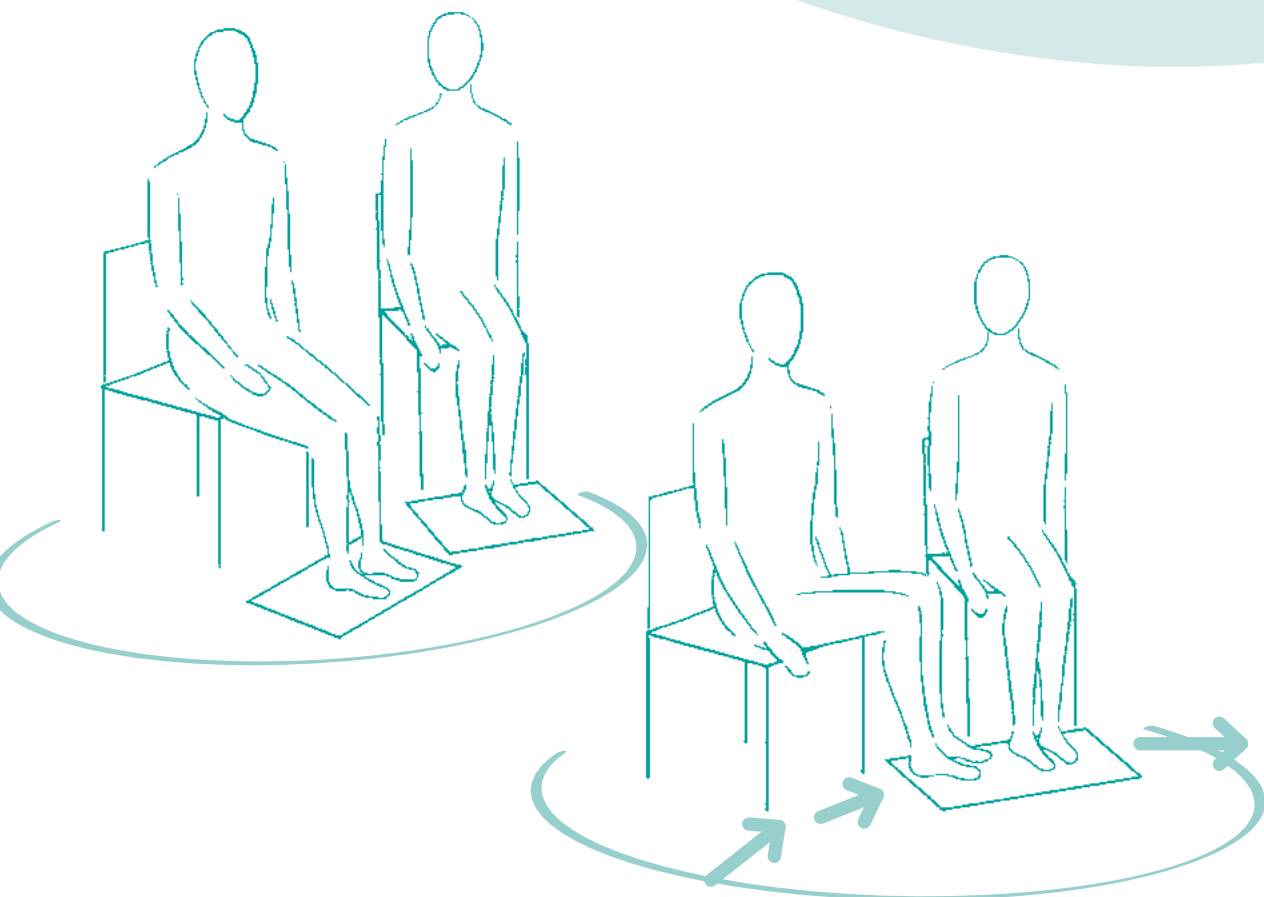


Sõrmede avamine



- Ava sõrmed keskelt.
- Ava sõrmed külgedelt.
- Hoia põial kogu harjutuse kestel paigal.

Ajaleheharjutus ringis 1



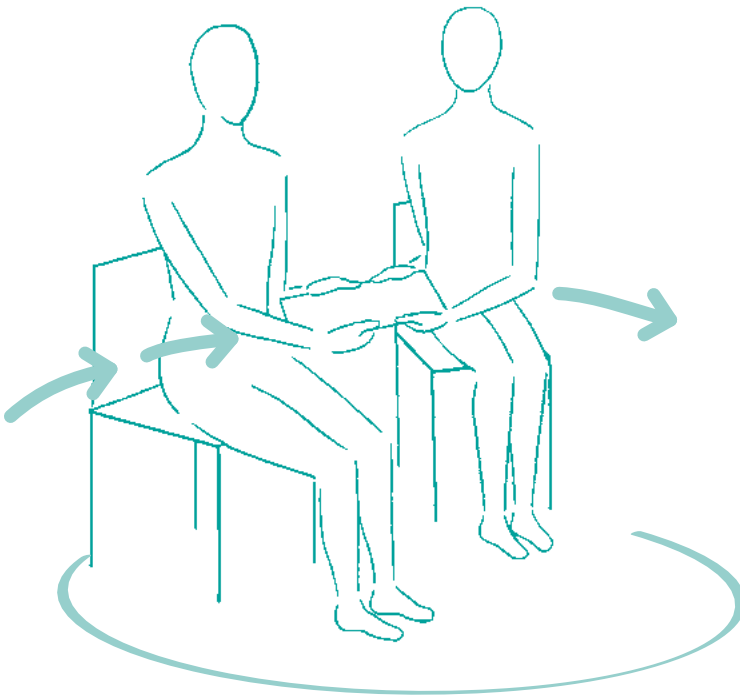
Harjutus 1: Istuge ringis. Kõik asetavad oma jalgade alla ajalehe.

- Nihuta jalgadega oma ajaleht vasakul istuvalle naabrile. Hoia liigutust tehes jalgu koos.
- Võta ajaleht naabrilt vastu vasaku jalaga ja anna naabrile edasi parema jalaga.
- Kui juhendaja plaksutab, muutke ajalehe liikumissuunda. Kui liigutasite ajalehti päripäeva, jätkake harjutust vastupäeva, ja vastupidi.

Muuda harjutus keerulisemaks:

- Plaksutage käsi harjutuse liigutustega samas rütmis.

Ajaleheharjutus ringis 2



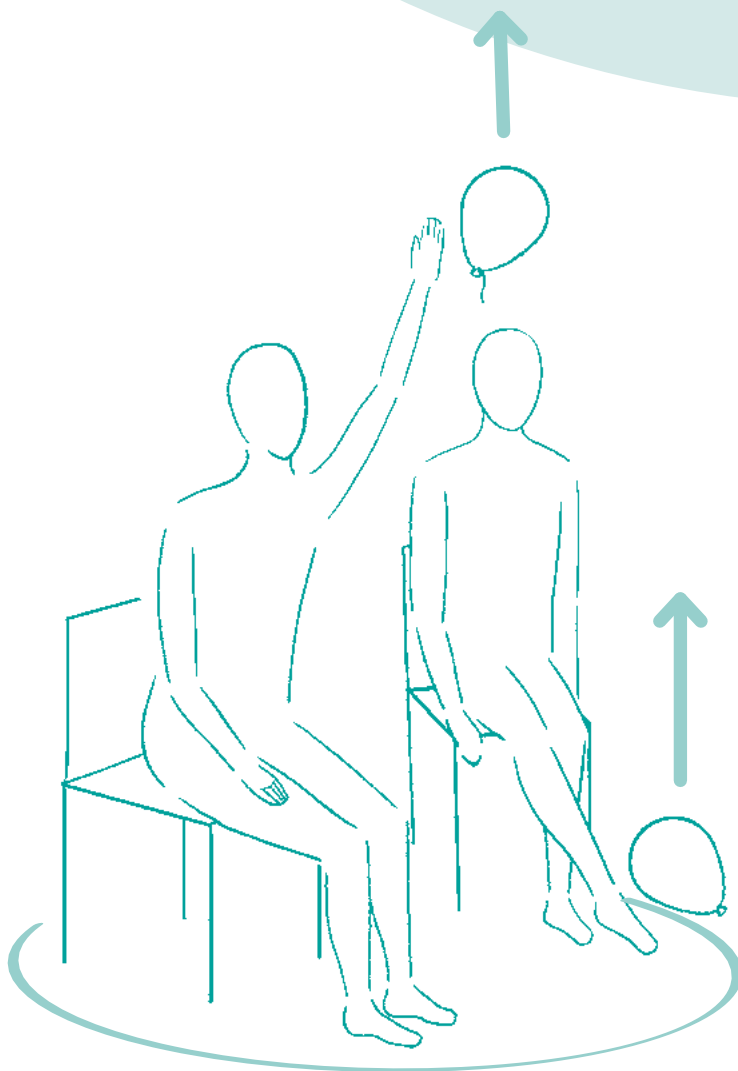
Harjutus 2: Istuge ringis, igaühel on ajaleht käes.

- Ulata ajaleht vasakul istuvalle naabrile.
- Kui juhendaja plaksutab, muutke ajalehe liikumissuunda.

Muutke harjutus keerulisemaks:

- Lisage jalaliigutused:
 - vii mõlemad jalad korraga ette ja taha;
 - liiguta jalgu kordamööda ette ja taha.
- Andke ajaleht edasi käest kätte päripäeva ja jalgadega vastupäeva.

Õhupalli õhus hoidmine ringis



Istuge ringis.

- Õhupalli tuleb hoida õhus, kasutades ainult käsi. Ärge laske palli maha kukkuda.
- Õhupalli hoitakse õhus ainult jalgade abiga.

Muutke harjutus keerulisemaks:

- Tehke harjutust mitme õhupalliga korraga.

Rõõm üheskoos harjutamisest

Lea (72) soovib liikumisharjutusi, sest liikumine on lõbus ja teeb tuju heaks. Kulm kortsus ei ole mõtet ponnistada, aga õpetusi võiks ikkagi järgida.

Harjutuste tegemist on tähtis alustada rahulikult ja tempot vähehaaval tõsta. Esimesel korral ei pruugi harjutus välja tulla, aga sellest ei tasu lasta end häirida. „Kui harjutus kohe ei õnnestu, tuleks veel kuni kümme korda proovida. Kui siis ka ei õnnestu, võiks vahepeal mingit teist harjutust proovida ja seejärel pöörduda tagasi eelmise harjutuse juurde. Kui harjutus välja tuleb, tuleks seda vähemalt viis korda õige tehnikaga korrata, siis on sellest kasu.“

Lea arvates on keskendumine kasulik. Samal ajal ei tohiks muude asjadega tegeleda. „Kõik harjutused ei tulnud päris täpselt välja, aga sellest ei ole midagi. Osad harjutused sõrmedele tundusid mulle rasked ja ma muutsin neid veidi. Jäljendasin sõrmedega lumesadu ja seegi oli hea harjutus,“ naerab Lea.

Lõbus oli ka Lea lastel ja lastelastel, kes proovisid samuti harjutusi kaasa teha.



Käesolev harjutuste vihik on välja töötatud Suomen muistiasiantuntijat ry etnilise taustaga eakate aju tervist edendava projekti ETNIMU raames.



Eläkeläiset ry
www.elakelaiset.fi

