

Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	
Koulutusohjelma Fysioterapian koulutusohjelma	
Työn tekijät Henna Niemi, Henni Silkkari, Minna Takkunen	
Työn nimi Liikettä niveliin-kuntoiluvideoita ikäihmisten iloksi ja hyödyksi	
Päiväys 17.9.2015	Sivumäärä/Liitteet 31/3
Ohjaaja Tuija Sairanen	
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani Kuopion kaupunki	
<p>Tiivistelmä</p> <p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda Kuopion kaupungin liikuntatoimelle ikääntyville suunnattuja harjoitteluvideoita sekä perehtyä ikääntyneiden liikunnan merkitykseen. Opinnäytetyössä tuotettiin kaksi puolen tunnin mittaista harjoitteluvideota keppiä ja tuolia käyttäen liikuntavälineinä. Harjoitteluvideoihin kuuluu alkulämmittely, harjoitteluosuus sekä loppuvenyttely. Suunnitellut harjoitukset pohjautuvat tietoon iäkkäiden toimintakyvystä, iäkkäille sopivasta liikunnasta sekä keppi- ja tuolijumpan tyypillisistä harjoitteista. Näitä tietoja yhdistämällä, suunniteltiin iäkkäille sopivat harjoitukset. Harjoituksia suunniteltaessa otettiin huomioon myös liikkeiden mahdollisia variaatioita, jotta heikkokuntoisetkin voivat osallistua.</p> <p>Videot kuvattiin Kuopion Kansalaisopiston jumppasalissa. Kuvaajina toimi Kuopion kaupungin valokuvaaja sekä yksityinen freelancer-kuvaaja. Videoilla näkyy ohjaaja sekä ohjattava ikääntyneiden ryhmä; taustamusiikki ja liikkeiden ohjeistus lisättiin jälkepäin editointivaiheessa. Tekijät pääsivät osallistumaan editointivaiheessa videoiden lopulliseen ulkomuotoon.</p> <p>Kehittämistyön tavoitteena on innostaa ja motivoida ikääntyneitä liikkumaan ja pysymään aktiivisina tarjoamalla heille matalankynnyksen ohjattua liikuntaa. Videot tulivat Kuopion kaupungin internetsivuille tammikuussa 2015 ja Kuopion kaupunki on myös tehnyt videoista DVD-versioita, joita saa kaupungin liikunnanohjaajilta. Videoita on markkinoitu Kuopion kaupungin asukastuvilla ja verkkosivuilla videoita on katsottu 1452 kertaa 14.9.2015 mennessä. Videot ovat saatavilla Kuopion kaupungin verkkosivuilla (linkki: <a href="http://www.kuopio.fi/web/liikunta-ja-ulkoilu/liikuntapalvelut">http://www.kuopio.fi/web/liikunta-ja-ulkoilu/liikuntapalvelut</a>) -&gt; Liikettä niveliin -videot.</p> <p>Kehittämistyössä etsittiin tieteellisiä tutkimuksia käyttämällä koulun tarjoamia hakupalveluita, kuten Cinahl, Medic, PEDro ja PubMed. Etsimme myös aiheeseen liittyvää kirjallisuutta ja lehtiartikkeleita.</p>	
Avainsanat Ikääntyminen, liikunta, toimintakyky, keppijumppa, tuolijumppa	

Field of Study Social Services, Health and Sports			
Degree Programme Degree Programme of Physiotherapy			
Authors Henna Niemi, Henni Silkkari, Minna Takkunen			
Title of Thesis Liikettä niveliin – pleasure and benefit from exercise videos for elderly people			
Date	17.9.2015	Pages/Appendices	31/3
Supervisor Physiotherapy lecturer Tuija Sairanen			
Client Organisation /Partner Kuopion kaupunki / City of Kuopio			
<p>Abstract</p> <p>The purpose of this thesis was to create exercise videos for elderly people and become familiar with the importance of physical training among elderly people. This thesis was made in co-operation with sports affairs with the city of Kuopio. Two, half an hour videos were made by using a chair and an exercise stick as exercise tools. The videos include warm-up, exercise part and stretching. These moves are based on the knowledge of the functional ability of the elderly, the suitable physical training for elderly and the basic exercises by using a chair and an exercise stick. With this information, elderly-friendly exercises were created. There are also different kinds of variations, so anyone can follow the moves in these videos.</p> <p>These videos were filmed in an adult education centre in the city of Kuopio. There were two cameramen; one from the city of Kuopio and the other one was a private freelancer. The instructor and a group of elderly people are shown in the videos. Background music and speech were added afterwards. Makers of these videos were able to take part in the editing after the videos were filmed.</p> <p>The aim of this development work is to inspire and motivate the elderly people to exercise and stay active by offering an easy access instructed physical training. These videos have been available on the internet page of the city of Kuopio since January 2015. Link to the page is (linkki: <a href="http://www.kuopio.fi/web/liikunta-ja-ulkoilu/liikuntapalvelut">http://www.kuopio.fi/web/liikunta-ja-ulkoilu/liikuntapalvelut</a>) -&gt; Liikettä niveliin -videos. There are 1452 views on these videos by 14.9.2015. The city of Kuopio has also made DVD-copies of these videos.</p> <p>Cinahl-, Medic-, PEDro- and PubMed-databases were used to find scientific articles. Literature and articles related to the subject were used.</p>			
Keywords Aging, exercise, functional ability, exercise stick, chair exercise			