

Sorminäppäryys ja aivojen aktivointi

[alkutunnus] Pianon soittoa, jonka ohessa sanotaan: Kiikarissa aivoterveys. Tietoa ja tukea näkövammaisille -hanke. [/alkutunnus]

Täällä on äänessä Helvi Janhunen. Teemana on sorminäppäryys ja aivojen aktivointi. Harjoitteluun tarvitset tukevan tuolin sekä korkin tai pienen lankarullan.

Istu tuolille ja ryhdistä hieman selkääsi! Tehdään lämmittelyharjoitus:

- Vie oikea käsi pään yli vasemmalle korvalle ja tartu vasemmalla kädellä nenästäsi
- Vaihda käsien paikkaa taputtamalla kädet yhteen vartalon edessä
- Vie vuorostaan nyt vasen kätesi pään yli oikealle korvalle ja tartu oikealla nenästäsi
- Jatka näin 10-16 kertaa vaihtamalla käsien paikkaa taputuksella

Lisää haastetta saat harjoitteluun nopeutta lisäämällä sekä jalkojen vuorottaisilla nostoilla.

Pidä hetken tauko ja rentouta mielesi, kätesi ja hartiasi.

Jatketaan sormipallo-harjoituksella - muistathan hyvän istuma-asennon:

1) Tee sormista pallo laittamalla peukalon päät vastakkain ja samoin muiden sormien päät yhteen. Pidä muut sormet yhdessä, mutta avaa peukalo-ote ja pyöritä peukaloita toistensa ympäri - ympäri - ympäri - ympäri - ympäri. Vaihda pyörityssuuntaa ja pyöritä ympäri - ympäri - ympäri - ympäri ja vielä ympäri. Palauta peukalot yhteen ja tee nyt pyöritys samoin molempiin suuntiin etusormilla. Kaikki muut sormet pysyvät vastakkain eli kosketusotteessa. Etene näin pikkusormiin saakka ja tee sen jälkeen paluumatka vastaavasti: pikkusormista alkaen peukaloihin. Rentouta kädet. Toista harjoitus 3-5 kertaa.

2) Jos kaipaat lisää haastetta, ota korkki tai pieni lankarulla käyttöön. Minä käytän korkkia.

Tee sormista pallo ja aseta korkki molempien peukaloiden väliin. Siirrä korkki etusormien väliin. Tarkista, että kaikki muut sormenpäät ovat vastakkain. Jatka näin korkin siirtämistä edelleen keskisormien kautta nimettömien ja pikkurillien väliin. Tee paluureitti päin-vastaisessa järjestyksessä. Rentouta kädet. Toista harjoitus 3-5 kertaa.

3) Voit kokeilla korkin siirtoa myös yhden käden sormilla. Aseta korkki peukalon ja etusormen väliin - siirrä keskisormen ja peukalon väliin - siirrä nimettömän ja peukalon väliin ja lopuksi pikkusormen ja peukalon väliin. Tuo korkki takaisin eri sormien kautta peukalon ja etusormen väliin. Tee harjoitus myös toisella kädellä. Toista harjoitus 3-5 kertaa.

Tee harjoituksia yksin tai kaverin kanssa! Keskittyminen, uuden oppiminen ja muistaminen edistävät aivoterveyttä. Etene sinulle sopivaan tahtiin - aluksi harjoitukset voivat tuntua vaikeilta. Kaikkia harjoituksia ei tarvitse tehdä samalla kertaa. Pian huomaat, että harjoitus tekee mestarin, jos harjoittelet säännöllisesti, esimerkiksi muutaman kerran viikossa.