

VOIMISTELLEN VOIMAA JA LIKKUVUUTTA

Muista liikkua päivittäin riittävän paljon, jotta toiminta- ja liikuntakykysi säilyvät. Alla olevan ohjelman voit tehdä päivittäin. Tee liikkeet rauhallisesti. Säilytä hyvä ryhti ja muista hengittää liikkeitä tehdessäsi. Pidä pieni tauko jokaisen eri liikesarjan välissä. Jalkaliikkeitä voit tehostaa käyttämällä 1-3 kilon tarrapainoja.



Marssi reippaaseen tahtiin nostaen polvia reilusti ylös tai juokse hissuttaen paikalla. Anna käsien liikkua mukana kuin juoksijalla. Toista liikettä niin pitkään, että sinulle alkaa tulla lämmin ja hengityksesi vähän tehostuu.

Liike lämmittää lihakset, nostaa sykettä sekä vilkastuttaa verenkiertoa koko kehossa.

Pyöritä vasenta kättä venyttäen etukautta ympäri. Tee sama toisella kädellä. Lopuksi vie kädet yhdessä ylös, irrota ote ja tuo kädet sivukautta venyttäen alas. Tee liikettä 5 kertaa. Toista liike pienen tauon jälkeen.

Liike rentouttaa ja vilkastuttaa tehokkaasti verenkiertoa niska-hartiaseudussa.



Nosta jalka suorana sivulle ja laske alas. Tee liike vuorotellen molemmilla jaloilla. Vie jalkaa sivulle hieman kantapäätä edellä ja pidä selkä suorana. Tee liikettä 20 kertaa. Toista liike pienen tauon jälkeen.

Jalan nosto suoraan sivulle harjoittaa pakaralihaksia, joita tarvitaan seistessä ja kävelyssä. Hyvä pakaralihasten voima auttaa myös tasapainon säilyttämisessä.

Nosta jalka suorana taakse ja laske alas. Tee liike vuorotellen molemmilla jaloilla. Nosta jalkaa vain sen verran, kuin se nousee luonnollisesti. Vartalo pysyy paikallaan, ryhti hyvänä. Tee liikettä 20 kertaa. Toista liike pienen tauon jälkeen.

Jalan nosto suoraan taakse harjoittaa pakaralihaksia, joita tarvitaan seistessä ja kävelyssä. Hyvä pakaralihasten voima auttaa myös tasapainon säilyttämisessä.



Istu tuolilla, kädet puuskassa vartalon edessä. Vie polvi ja vastakkainen kyynärpää yhteen - sama toisin päin. Tee liike 10 kertaa molemmin päin. Toista liike pienen tauon jälkeen. Ojennu hyvään ryhtiin jokaisen kierron jälkeen.

Liike vahvistaa vinoja vatsalihaksia ja lisää liikkuvuutta selkääsi. Vahva keskivartalo auttaa hyvän ryhdin ja tasapainon ylläpitämistä esimerkiksi kävelyn aikana.

Istu tuolilla, jalat peräkkäin, askeleen päässä toisistaan. Nouse seisomaan - ota askel takimmaisella jalalla eteen – taakse – istuudu alas. Tee liike 5 kertaa, vaihda jalkojen asentoa ja tee liike uudelleen. Toista liike pienen tauon jälkeen uudelleen.

Liike vahvistaa jalkojen lihaksia ja harjoituttaa tasapainoa.

