

VUODEVOIMISTELUOHJELMA IKÄÄNTYVILLE

Käy selinmakuulle ja ota levollinen asento.

Aseta tyyny hyvin pääsi alle.

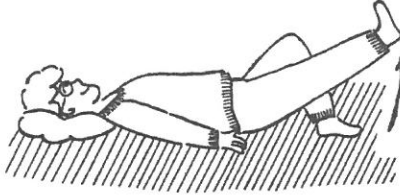
Tee liikkeet huolellisesti.

Koeta löytää luonnollinen hengitysrytmi liikkeiden aikana.

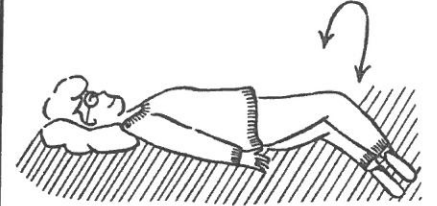
Pidä tarvittaessa taukoja.

Muista, että päivittäinen voimistelu tehoaa parhaiten.

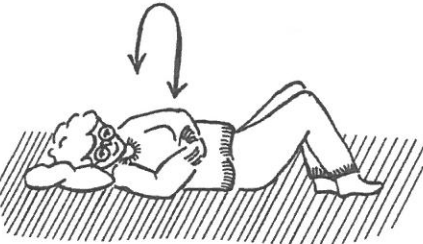
1.
Nosta suorana oleva jalka ylös, laske hitaasti alas. Sama toisella jalalla.



2.
Kierrä polvia rauhallisesti puolelta toiselle.



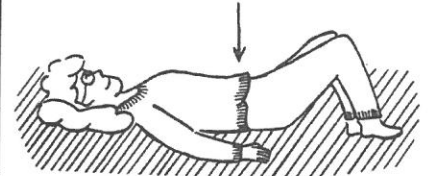
3.
Kierrä ja kohota ylävartaloa vuoroin vasemmalle ja oikealle.



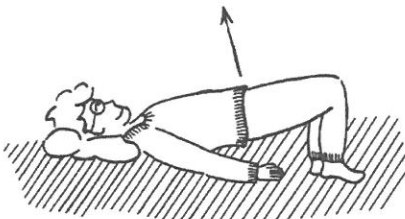
4.
Vie käsi pään yläpuolelle tyynylle, tuo hitaasti takaisin. Sama toisella kädellä.



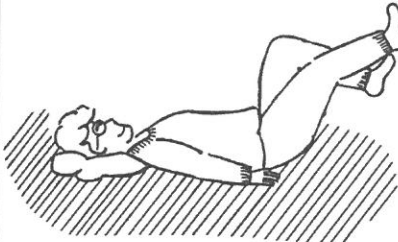
5.
Paina ristiselkää alustaan jännittämällä vatsalihaksia.



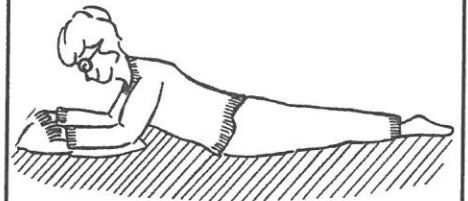
6.
Nosta lantio ylös alustalta, laske hitaasti alas.



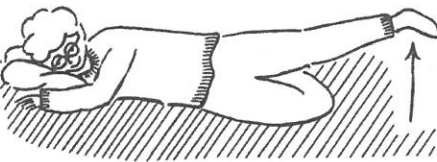
7.
Pyöriäile sopivalla vauhdilla. Koukista ja ojenna myös nilkkoja. Muista tauot.



8.
Keskity tuntemaan venytys lonkissa ja selässä. Kohota ylävartaloa alustalta.



9.
Nosta suorana oleva jalka ylös kantapää edellä. Tee sama toisella jalalla.



10.
Keinahda pakaralta toiselle. Ota tarvittaessa tukea.



11.
Hengitä rauhallisesti. Ojenna itsesi hyvin sisäänhengityksen aikana.

