

KOTIVOIMISTELUOHJELMA SEISTEN

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. Tarvitset ohjelmaa varten käsipainot / täytetyt puolen litran vesipullot. Seisten tehtävät harjoitukset ovat hyvää tasapainoharjoitusta. Muista turvallisuus! Harjoittele paikassa, missä tuki on lähellä.

LÄMMITTELY



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.

Ponnista/hypähdä vasemmalle ja oikealle. Toinen jalka käy kevyesti toisen vieressä. Pidä kädet vapaasti vartalon vieressä tai lanteilla. Ponnista kauas sivulle, jousta polvista ja pidä keskivartalo tiukkana. Tee liikettä 10 kertaa. Toista liike pienen tauon jälkeen.



Liike lämmittää lihakset, nostaa sykettä sekä vahvistaa reisilihasten voimaa ja parantaa tasapainoa.

Nosta polvia vuorotahtiin ylös ja kosketa kyynärpäällä vastakkaista polvea. Kierrä ylävartaloa koskettaessasi polvea. Tee liikettä 20 kertaa. Toista liike pienen tauon jälkeen.



Liike vilkastuttaa verenkiertoa ja lämmittää lihakset koko kehon alueella. Parantaa tasapainoa.

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.



KÄSI - HARTIALIIKKEET Ota käsipainot käsiin!

Vedä käsipaino taakse kyynärpää koukistuen kuin sahaus puuta. Palauta jarruttaen alkuasentoon. Tee liikettä 10 kertaa. Toista liike pienen tauon jälkeen. Suorita liike molemmilla käsillä.

Liike vahvistaa yläselän ja hartiaseudun lihaksia. Liike kohentaa ryhtiä.

Pidä olkavarsi kiinni vartalossa ja nosta painot joko tasa- tai vuorotahtiin olkapäiden tasolle ja laske jarruttaen alas. Tee liikettä 10 kertaa. Toista liike pienen tauon jälkeen.

Liike vahvistaa haislihasta, jota tarvitaan monissa arkiaskareissa.





Ojenna kyynärvarsi suoraksi, vie käsipaino taakse. Koukista kyynärnivel lähtöasentoon. Rystyset johtavat liikettä. Pidä kyynärpää lähellä vartaloa. Tee liikettä 10 kertaa. Toista liike pienen tauon jälkeen. Suorita liike molemmilla käsillä.

Liike vahvistaa käsivarren ojentajalihasta Hyvät käsivoimat helpottavat arkiaskareiden suorittamista.

VARTALON LIIKKEET

Kurkota kädellä vastakkaiselle puolelle seinää kohti. Tee liike vuorotellen oikealla ja vasemmalla kädellä. Kierrä selkää, katse seuraa kättä. Tee liikettä 10 kertaa. Toista liike pienen tauon jälkeen.

Liike parantaa selän ja niskan liikkuvuutta sekä tasapainoa.

Taivuta vartaloa sivulle suoran käden puoleen, sormet liukuvat reittä pitkin alas ja ylös. Tee liikettä 10 kertaa. Toista liike pienen tauon jälkeen. Suorita liike molemmille puolille.

Liike vahvistaa kylkilihaksia, parantaa alaselän liikkuvuutta sekä harjoittaa tasapainoa.



JALKA - PAKARALIIKKEET

Astu oikealla jalalla reilu askel eteen. Laskeudu suoraan alas ja ponnista takaisin ylös. Tee sama vasemmalla jalalla. Tee liikettä 10 kertaa. Toista liike pienen tauon jälkeen.

Liike vahvistaa reisi- ja pakaralihaksia, joiden voimaa tarvitset tuolista ylösnousussa ja porraskävelyssä, parantaa myös tasapainoa.

Nosta jalka koukussa eteen ja heilauta rentona taakse. Pidä vartalo mahdollisimman suorana liikkeen aikana. Tee liikettä 10 kertaa. Vaihda jalkaa, toista liike. Toista liike pienen tauon jälkeen molemmilla jaloilla.

Liike parantaa keskivartalon hallintaa ja lisää lantion liikkuvuutta. harjoittaa myös tasapainoa.

Nosta jalkaa suorana taakse ja sivulle, tee liikkeet kanta edellä. Tee liikeyhdistelmää 10 kertaa. Toista liike pienen tauon jälkeen. Suorita liike molemmille puolille.

Jalan nostot taakse ja sivulle harjoittavat pakaralihaksia, joita tarvitaan seistessä, kävelyssä ja tasapainon hallinnassa.

Nosta polvea vuorotellen korkealle, samalla kurota vastakäsi ylös. Toista liikettä rytmikkäästi 10 kertaa. Toista liike pienen tauon jälkeen.

Liike parantaa koordinaatiota, tasapainoa, lihasvoimaa ja liikkuvuutta helpottaen kävelyä ja seisomatasapainoa.

