

# LISÄÄ LIKETTÄ PÄIVÄÄN

**Muista liikkua päivittäin riittävän paljon, jotta toiminta- ja liikuntakykysi säilyvät. Alla olevan ohjelman voit tehdä päivittäin. Ohjelmaa varten tarvitset puolenlitran juomapullon. Tee liikkeet rauhallisesti. Säilytä hyvä ryhti ja muista hengittää liikkeitä tehdessäsi.**



Seiso tuolin takana tai sivulla. Kävele paikalla polviasia nostellen vuorotellen. Tee 20 askelta. Toista liike pienen tauon jälkeen uudelleen. Nosta polvia mahdollisimman korkealle ja pidä selkä suorana.

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

Seiso tuolin vieressä, ota tukea toisella kädellä. Astu oikealla jalalla askel eteenpäin – vie paino jalalle – astu takaisin toisen viereen. Toista askel vasemmalla jalalla. Tee liike molemmilla jaloilla vuorotellen 10 kertaa. Toista liike pienen tauon jälkeen uudelleen. Vie koko kehon paino etummaiselle jalalle.

Liike harjoittaa tasapainoa ja turva-askeleiden ottamista eteen ja taakse.

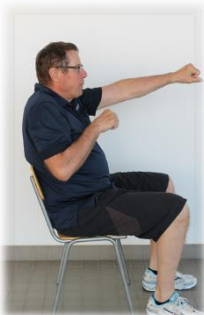


Istu tuolilla ryhdikkäänä. Nosta vuorotellen varpaat – kannat ylös lattiasta. Tee liikettä 10 - 15 kertaa. Toista liike pienen tauon jälkeen uudelleen.

Liike lisää nilkkojen liikkuvuutta ja jalkojen voimaa sekä parantaa jalkojen verenkiertoa.

Istu tuolilla ja kumarru poimimaan esine tuolin viereltä vastakkaiselta puolelta - ojentaudu hyvään ryhtiin – vie esine lattialle tuolin toiselle puolelle. Tee liike 10 kertaa. Toista liike pienen tauon jälkeen uudelleen. Seuraa katseella esinettä koko liikkeen ajan.

Liike parantaa tasapainoa sekä lisää selän ja kylkien liikkuvuutta.



Istu tuolissa tukevasti. Nyrkkeile molemmilla käsillä vuorotahtisesti eteen ja sivuille. Tee niin kauan kuin hyvältä tuntuu. Pidä välillä pieniä lepotaukoja. Säilytä hyvä ryhti ja rentoutus hartiaseudussa koko liikkeen ajan.

Liike parantaa ylävartalon verenkiertoa sekä vähentää hartiaseudun jännityksiä ja kipuja.

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. Säilytä hyvä ryhti.

Liike vahvistaa jalkojen lihaksia ja varmentaa askelten ottamista eteen ja taakse.

