

LIIKUNTAOHJE 1 Potku ylös

Tässä vinkki päivän liikuntatuokioosi. Tee liike rauhallisesti. Tehosta liikettä käyttämällä 1-3 kilon tarrapainoja. **Toista liikettä päivittäin.**

**Istu tuolilla.
Jännitä pakarat ja
vatsanseutu.
Ojenna jalat eteen -
koukista jalat hitaasti
alas. Tee liike 10-15
kerta.
Toista liike pienen
tauon jälkeen
uudelleen.
Pidä selkä suorana
koko liikkeen ajan.**



Helpotus: Voit helpottaa liikettä ottamalla tuolista käsillä tukea.

Vaikeutus: Voit vaikeuttaa liikettä tekemällä sen ilman käsien tukea, laittamalla tarrapainon tai sukkakäärön nilkkojen väliin.

Vaikutus: Liike vahvistaa alavartalon lihasvoimaa, erityisesti polvien ojennusta. Sitä tarvitset noustessasi tuolista ylös, ojentautuessasi seisoma-asentoon ja kävellessäsi.

Omaa liikunta- ja toimintakykyä kannattaa ylläpitää ja parantaa.

Terveisin: Forssan nuoriso- ja liikuntapalvelut

Video: www.forssa.fi/vapaa-aika/liikuntatoimi/ikäihmiset

LIIKUNTAOHJE 2 Ristikkäin yhteen

Tässä vinkki päivän liikuntatuokioosi. Tee liike rauhallisesti. Tehosta liikettä käyttämällä 1-3 kilon tarrapainoja. **Toista liikettä päivittäin.**

Istu tuolilla, kädet puuskassa vartalon edessä.

Vie polvi ja vastakkainen kyynärpää yhteen - sama toisin päin.

Tee liike 8-12 kertaa molemmin päin.

Toista liike pienen tauon jälkeen.

Ojennu hyvään ryhtiin jokaisen kierron jälkeen.



Helpotus: Helpotat liikettä irrottamalla kädet puuskasta ja koskettamalla kädellä vastakkaista polvea.

Vaikeutus: Vaikeutat liikettä kopauttamalla kyynärpään ja polven yhteen kaksi kertaa ennen vaihtoa tai laittamalla nilkkoihin tarrapainot.

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

Omaa liikunta- ja toimintakykyä kannattaa ylläpitää ja parantaa.

Terveisin: Forssan nuoriso- ja liikuntapalvelut

Video: www.forssa.fi/vapaa-aika/liikuntatoimi/ikäihmiset

LIIKUNTAOHJE 3 Vartalon kierto

Tässä vinkki päivän liikuntatuokioosi. Tee liike rauhallisesti. Tehosta liikettä käyttämällä 1-3 kilon tarrapainoja. **Toista liikettä päivittäin.**

**Istu tuolilla, kädet reisillä.
Kosketa kädelläsi tuolin
selkänojaa vuoroin oikealla
ja vasemmalla kädellä.
Tee liike 10 kertaa.
Toista liike pienen tauon
jälkeen uudelleen.
Kurkistuksen aikana toinen
pakara voi kohota vähän
tuolista.**



Helpotus: Helpotat liikettä pitämällä kädet koko ajan reisillä ja pelkästään kiertämällä selkääsi ja kurkistamalla olan yli.

Vaikeutus: Vaikeutat liikettä sulkemalla silmäsi kierron aikana tai laittamalla ranteeseen tarrapainon.

Vaikutus: Pään ja vartalon kiertoliikkeet lisäävät liikkuvuutta selkärangassa ja helpottavat katsomista oikealle ja vasemmalle esim. kotiaskareissa ja liikenteessä. Liikkeet auttavat myös tasapainon säilyttämisessä.

Omaa liikunta- ja toimintakykyä kannattaa ylläpitää ja parantaa.

Terveisin: Forssa nuoriso- ja liikuntapalvelut

Video: www.forssa.fi/vapaa-aika/liikuntatoimi/ikäihmiset

LIIKUNTAOHJE 4 Kurkottelu

Tässä vinkki päivän liikuntatuokioosi. Tee liike rauhallisesti. Tehosta liikettä käyttämällä 1-3 kilon tarrapainoja. **Toista liikettä päivittäin.**

**Istu tuolilla, kädet reisillä.
Kurkota kädellä vuorotellen
eteen ylös ja sivulle ylös.
Seuraa katseella käden
liikettä ylös ja alas.
Tee liike 3-5 kertaa
molemmilla käsillä.
Toista liike pienen tauon
jälkeen uudelleen.
Säilytä hyvä ryhti koko
liikkeen ajan.**



Helpotus: Helpotat liikettä istumalla lähellä pöytää ja ottamalla tukea pöydästä.

Vaikeutus: Vaikeutat liikettä istumalla tyynyn päällä. Pehmeä alusta on epävakaampi ja liikkeen suorittaminen vaatii enemmän vartalon hallintaa tai laittamalla ranteeseen tarrapainon.

Vaikutus: Liike parantaa olkanivelten liikkuvuutta. Monet arkiaskareet, kuten kupin kurkottaminen astiakaapista tai hatun ottaminen naulakon lähyllyltä helpottuvat. Lisäksi katseen suuntaaminen ylös ja alas harjoittaa tasapainoa.

Omaa liikunta- ja toimintakykyä kannattaa ylläpitää ja parantaa.

Terveisin: Forssan nuoriso- ja liikuntapalvelut

Video: www.forssa.fi/vapaa-aika/liikuntatoimi/ikäihmiset

LIIKUNTAOHJE 5 Kumarrus

Tässä vinkki päivän liikuntatuokioosi. Tee liike rauhallisesti. **Toista liikettä päivittäin.**

**Istu tuolilla, kädet reisillä.
Kumarru eteen - kurkota
käsillä toista jalkaa kohti
– ojenna selkä ja kädet
ylös.**

**Tee liike 10 kertaa
kurkottaen vuorotellen
oikean ja vasemman jalan
puoleen.**

**Toista liike pienen tauon
jälkeen uudelleen.**



Helpotus: Helpotat liikettä nostamalla jalan matalalle rahille.

Vaikeutus: Vaikeutat liikettä seuraamalla katseellasi käsien liikkeitä alas ja ylös.

Vaikutus: Liike parantaa selän ojennusvoimaa ja ryhtiä. Sukkien pukeminen ja kenkien laittaminen jalkaan helpottuvat. Tasapaino harjaantuu, jos seuraat katseella liikettä.

Omaa liikunta- ja toimintakykyä kannattaa ylläpitää ja parantaa.

Terveisin: Forssan nuoriso- ja liikuntapalvelut

Video: www.forssa.fi/vapaa-aika/liikuntatoimi/ikäihmiset



Ikäinstituutti

Liikuntaohjeet pohjautuvat Ikäinstituutin Voimaa vanhuuteen – ohjelmassa tuotettuihin Kunnon eväät –kortteihin.

LIIKUNTAOHJE 6 Kurkotus eteen

Tässä vinkki päivän liikuntatuokioosi. Tee liike rauhallisesti. Tehosta liikettä käyttämällä 1-3 kilon tarrapainoja. **Toista liikettä päivittäin.**

Istu tuolilla pöydän ääressä, kädet pöydällä. Vie käsiä kurkottaen eteen, oikealle ja vasemmalle - ojenna selkä suoraksi välissä. Tee liike 5-10 kertaa. Toista liike pienen tauon jälkeen uudelleen. Muista hengittää ulos kurkotuksen aikana.



Helpotus: Helpotat liikettä suorittamalla sen yhdellä kädellä, toisen käden tukeutuessa pöytään. Vaihda käsi ja toista liike.

Vaikeutus: Vaikeutat liikettä suorittamalla liikkeen seisten tai laittamalla ranteisiin tarrapainot.

Vaikutus: Liike parantaa olkanivelten liikkuvuutta. Monet arkiset askareet, kuten vuoteen sijaaminen ja pöydän pyyhkiminen helpottuvat.

Omaa liikunta- ja toimintakykyä kannattaa ylläpitää ja parantaa.

Terveisin: Forssan nuoriso- ja liikuntapalvelut

Video: www.forssa.fi/vapaa-aika/liikuntatoimi/ikaihmiset

LIIKUNTAOHJE 7 Keinuttelu

Tässä vinkki päivän liikuntatuokioosi. Tee liike rauhallisesti. **Toista liikettä päivittäin.**

Istu tuolilla, kädet sylissä.

Keinu tuolissa eteen - taakse. Takamus voi nousta tuolista.

Tee liike 12 kertaa luetellen samalla esim. kuukaudet (tammi-kuu, helmi-kuu jne.)

Toista liike pienen tauon jälkeen uudelleen.

Siirrä eteen keinuessasi riittävästi painoa jaloille.



Helpotus: Helpotat liikettä tukeutumalla käsillä edessäsi olevaan pöytään tai tuoliin.

Vaikeutus: Vaikeutat liikettä katsomalla sivuille keinuessasi eteen ja palauttamalla katseen eteenpäin keinuessasi taakse.

Vaikutus: Liike vahvistaa reisilihaksia. Seisomaan nousu ja istuutuminen helpottuvat. Tasapaino harjaantuu, kun katseen suuntaa vaihdellaan.

Omaa liikunta- ja toimintakykyä kannattaa ylläpitää ja parantaa.

Terveisin: Forssan nuoriso- ja liikuntapalvelut

Video: www.forssa.fi/vapaa-aika/liikuntatoimi/ikäihmiset

LIIKUNTAOHJE 8 Ylös tuolista

Tässä vinkki päivän liikuntatuokioosi. Tee liike rauhallisesti. **Toista liikettä päivittäin.**

Istu tuolilla, kädet sylissä.
Nouse seisomaan – istu
jarruttaen takaisin tuoliin.
Tee liike 10-15 kertaa.
Toista liike pienen tauon
jälkeen uudelleen.
Kallista ylävartaloa
riittävästi eteen
seisomaan nousun aikana.



Helpotus: Helpotat liikettä keinumalla muutaman kerran eteen – taakse ennen ponnistusta seisomaan ja tukeutumalla edessä olevaan pöytään.

Vaikeutus: Vaikeutat liikettä pitämällä kädet sivuilla ja nousemalla mahdollisimman nopeasti uudelleen seisomaan heti, kun tunnet istuutuessasi tuolin pinnan.

Vaikutus: Liike harjoittaa reisilihasten voimaa sekä helpottaa istumasta seisomaan nousua ja portaissa kävelyä.

Omaa liikunta- ja toimintakykyä kannattaa ylläpitää ja parantaa.

Terveisin: Forssan nuoriso- ja liikuntapalvelut

Video: www.forssa.fi/vapaa-aika/liikuntatoimi/ikäihmiset

LIIKUNTAOHJE 9 Varpaille nousu

Tässä vinkki päivän liikuntatuokioosi. Tee liike rauhallisesti. **Toista liikettä päivittäin.**

**Seiso tuolin takana, jalat haara-asennossa.
Nouse varpaille - alas.
Tee liike 10-15 kertaa.
Toista liike pienen tauon jälkeen uudelleen.
Nouse suoraan ylös –alas, lantion pysyessä hallitusti keskellä.**



Helpotus: Helpotat liikettä tukeutumalla käsillä tuoliin tai pöytään.

Vaikeutus: Vaikeutat nousemalla korkeille varpaille mahdollisimman pienellä käsi tuella.

Vaikutus: Liike harjoittaa jalkojen lihasvoimaa ja nilkkojen liikkuvuutta sekä parantaa tasapainoa. Liikkuminen epätasaisessa maastossa esim. pihalla tai kivikkoisella kadulla helpottuu.

Omaa liikunta- ja toimintakykyä kannattaa ylläpitää ja parantaa.

Terveisin: Forssan nuoriso- ja liikuntapalvelut

Video: www.forssa.fi/vapaa-aika/liikuntatoimi/ikäihmiset

LIIKUNTAOHJE 10 Painonsiirto

Tässä vinkki päivän liikuntatuokioosi. Tee liike rauhallisesti. **Toista liikettä päivittäin.**

**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.**



Helpotus: Helpotat liikettä lyhentämällä askelta.

Vaikeutus: Vaikeutat liikettä pidentämällä askelta, keventämällä tukea tuolista sekä nopeuttamalla askellusta.

Vaikutus: Liike harjoittaa turva-askeleiden ottamista eteen ja taakse. Näiden nopea onnistuminen horjahdustilanteissa voi estää kaatumisen.

Omaa liikunta- ja toimintakykyä kannattaa ylläpitää ja parantaa.

Terveisin: Forssan nuoriso- ja liikuntapalvelut

Video: www.forssa.fi/vapaa-aika/liikuntatoimi/ikaihmiset

LIIKUNTAOHJE 11 Sivulta sivulle

Tässä vinkki päivän liikuntatuokioosi. Tee liike rauhallisesti. Tehosta liikettä käyttämällä 1-3 kilon tarrapainoja. **Toista liikettä päivittäin.**

Seiso tuolin tai pöydän edessä.

Ota askel sivulle oikealle – tuo toinen jalka viereen – ota askel vasemmalle – tuo toinen jalka viereen.

Tee 20 sivuaskelta puolelta toiselle reippaaseen tahtiin.

Toista liike pienen tauon jälkeen uudelleen.

Siirrä koko kehon paino sivulle astuessasi.



Helpotus: Helpotat liikettä ottamalla tukea käsillä tuolista tai pöydästä.

Vaikeutus: Vaikeutat liikettä tehden sen silmät kiinni, ota tukea tuolista tai pöydästä. Tai laittamalla nilkkoihin tarrapainot.

Vaikutus: Liike harjoittaa turva-askeleita sivulle. Äkkinäisissä horjahdustilanteissa ne voivat estää kaatumisen.

Omaa liikunta- ja toimintakykyä kannattaa ylläpitää ja parantaa.

Terveisin: Forssan nuoriso- ja liikuntapalvelut

Video: www.forssa.fi/vapaa-aika/liikuntatoimi/ikäihmiset

LIIKUNTAOHJE 12 Paikalla kävely

Tässä vinkki päivän liikuntatuokioosi. Tee liike rauhallisesti. Tehosta liikettä käyttämällä 1-3 kilon tarrapainoja. **Toista liikettä päivittäin.**

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



Helpotus: Helpotat liikettä ottamalla matalampia askelia ja ottamalla tukea tuolin selkänojasta.

Vaikeutus: Vaikeutat liikettä sulkemalla silmäsi, ota tukea tuolin selkänojasta. Tai laittamalla nilkkoihin tarrapainot.

Vaikutus: Liike parantaa tasapainoa ja lonkan koukistumista. Helpottaa esteiden, kuten kynnysten, kivien ja risujen ylitystä.

Omaa liikunta- ja toimintakykyä kannattaa ylläpitää ja parantaa.

Terveisin: Forssan nuoriso- ja liikuntapalvelut

Video: www.forssa.fi/vapaa-aika/liikuntatoimi/ikäihmiset

LIIKUNTAOHJE 13 Jalan nosto sivulle

Tässä vinkki päivän liikuntatuokioosi. Tee liike rauhallisesti. Tehosta liikettä käyttämällä 1-3 kilon tarrapainoja. **Toista liikettä päivittäin.**

**Seiso selkä suorana tuolin tai pöydän takana.
Nosta vuorotellen oikea - vasen jalka sivulle ylös.
Tee yhteensä 20 jalan nostoa sivulle.
Toista liike pienen tauon jälkeen uudelleen.
Säilytä hyvä ryhti.**



Helpotus: Helpotat liikettä ottamalla käsillä tukea tuolista tai pöydästä.

Vaikeutus: Vaikeutat liikettä tekemällä nostot ensin toisella jalalla 10 kertaa ja sitten toisella jalalla 10 kertaa tai kiinnittämällä tarrapainot nilkkoihin.

Vaikutus: Liike harjoittaa lonkkaniveliä ympäröiviä lihaksia. Ne tukevat lantiota kävelyn aikana.

Omaa liikunta- ja toimintakykyä kannattaa ylläpitää ja parantaa.

Terveisin: Forssan nuoriso- ja liikuntapalvelut

Video: www.forssa.fi/vapaa-aika/liikuntatoimi/ikaihmiset

LIIKUNTAOHJE 14 Jalan nosto taakse

Tässä vinkki päivän liikuntatuokioosi. Tee liike rauhallisesti. Tehosta liikettä käyttämällä 1-3 kilon tarrapainoja. **Toista liikettä päivittäin.**

Seiso selkä suorana tuolin tai pöydän takana, ota tukea käsillä.

Nosta jalka vuorotellen suorana taakse, kanta edellä.

Tee yhteensä 20 jalan nostoa taakse.

Toista liike pienen tauon jälkeen uudelleen.

Pidä polvi mahdollisimman suorana noston aikana.



Helpotus: Helpotat liikettä liu'uttamalla jalkaa lattiaa pitkin niin, että jalka ei irtoa lattiasta.

Vaikeutus: Vaikeutat liikettä tekemällä nostot ensin toisella jalalla 10 kertaa ja sitten toisella jalalla 10 kertaa, niin ettet laske jalkaa lattiaan nostojen välissä tai kiinnittämällä tarrapainot nilkkoihin.

Vaikutus: Liike harjoittaa lonkan ja lantion lihaksia. Nämä lihakset tukevoittavat seisomista ja helpottavat kävelyä.

Omaa liikunta- ja toimintakykyä kannattaa ylläpitää ja parantaa.

Terveisin: Forssan nuoriso- ja liikuntapalvelut

Video: www.forssa.fi/vapaa-aika/liikuntatoimi/ikäihmiset

LIIKUNTAOHJE 15 Pohjevenytys

Tässä vinkki päivän liikuntatuokioosi. Tee liike rauhallisesti. Toista liikettä päivittäin.

Asetu seisomaan tuolin taakse, ote tuolin selkänojasta.

Astu oikea jalka pitkälle taakse - paina kantapäätä lattiaan, venyttäen rauhallisesti pohjetta 10 laskien. Vaihda jalkaa ja toista venytys.

Toista liike pienen tauon jälkeen uudelleen molemmilla jaloilla.



Helpotus: Helpotat liikettä astumalla lyhyemmän askeleen taakse.

Vaikeutus: Vaikeutat liikettä venyttämällä pohjetta portaissa. Seiso portailla niin, että takimmaisena jalan kantapää on alemman portaan ulkopuolella. Pidä kädellä kiinni kaiteesta. Paina kantapäätä rauhallisesti alaspäin.

Vaikutus: Liike venyttää ja rentouttaa pohkeita sekä lisää nilkkojen liikkuvuutta. Hyvä nilkkojen liikkuvuus edistää tasapainon ylläpitämistä ja joustavaa kävelyä.

Omaa liikunta- ja toimintakykyä kannattaa ylläpitää ja parantaa.

Terveisin: Forssan nuoriso- ja liikuntapalvelut

Video: www.forssa.fi/vapaa-aika/liikuntatoimi/ikäihmiset

LIIKUNTAOHJE 16 Kanta pakaraan

Tässä vinkki päivän liikuntatuokioosi. Tee liike rauhallisesti. Tehosta liikettä käyttämällä 1-3 kilon tarrapainoja. **Toista liikettä päivittäin.**

**Seiso pienessä haara-
asennossa tuolin takana.
Nosta vuorotellen
kantapäätä pakaraa kohti –
samalla vie paino jalalta
toiselle.
Tee yhteensä 20 kantapään
nostoa pakaraan.
Toista liike pienen tauon
jälkeen uudelleen.
Säilytä hyvä ryhti koko
liikkeen ajan.**



Helpotus: Helpotat liikettä ottamalla käsillä tukea tuolista.

Vaikeutus: Vaikeutat liikettä leventämällä haara-asentoa tai laittamalla nilkkoihin tarrapainot.

Vaikutus: Liike harjoittaa lonkan ja lantion lihaksia. Vahvat lihakset tukevoittavat seisomista ja helpottavat kävelyä.

Omaa liikunta- ja toimintakykyä kannattaa ylläpitää ja parantaa.

Terveisin: Forssan nuoriso- ja liikuntapalvelut

Video: www.forssa.fi/vapaa-aika/liikuntatoimi/ikaihmiset

LIIKUNTAOHJE 17 Kurkotus ristiin

Tässä vinkki päivän liikuntatuokioosi. Tee liike rauhallisesti. **Toista liikettä päivittäin.**

Seiso selkä seinää vasten, jalat hartian levyisessä haara-asennossa.

Kurkota kädellä vastakkaiselle puolelle seinää kohti vuorotellen oikealla ja vasemmalla kädellä.

Kierrä selkää, seuraa katseella kättä.

Tee yhteensä 10 kertaa. Toista liike pienen tauon jälkeen uudelleen.

Säilytä hyvä ryhti koko liikkeen ajan.



Helpotus: Helpotat liikettä suorittamalla sen istuen tuolilla.

Vaikeutus: Vaikeutat liikettä pitämällä silmät kiinni liikkeen aikana tai suorittamalla liikkeen ilman seinän tukea tai seisomalla pehmeän alustan päällä.

Vaikutus: Sujuvat pään ja vartalon kiertoliikkeet edistävät tasapainoa. Silmät suljettuina tasapainon harjoittaminen tehostuu. Nopeita pään kiertoliikkeitä tarvitaan yllättävissä arjen tilanteissa esim. liikenteessä tietä ylitettäessä.

Omaa liikunta- ja toimintakykyä kannattaa ylläpitää ja parantaa.

Terveisin: Forssan nuoriso- ja liikuntapalvelut

Video: www.forssa.fi/vapaa-aika/liikuntatoimi/ikäihmiset

LIIKUNTAOHJE 18 Rystyset seinään

Tässä vinkki päivän liikuntatuokioosi. Tee liike rauhallisesti. Tehosta liikettä käyttämällä 1-3 kilon tarrapainoja. **Toista liikettä päivittäin.**

Seiso selkä ja hartiat seinää vasten, jalat hartian leveysessä haara-asennossa. Nosta vuorotellen oikeaa ja vasenta kättä ylös, käsien rystyset koskettavat ylhäällä seinään.

Tee molemmilla käsillä 5 nostoa.

Toista liike pienen tauon jälkeen uudelleen.

Säilytä hyvä ryhti koko liikkeen ajan.



Helpotus: Helpotat liikettä tekemällä sen istuen tuolilla.

Vaikeutus: Vaikeutat liikettä seuraamalla katseellasi käsien liikkeitä ja sulkemalla välillä silmäsi tai kiinnittämällä ranteisiin tarrapainot.

Vaikutus: Liike parantaa ryhtiä ja tasapainoa sekä varmistaa pystyssä pysymistä.

Omaa liikunta- ja toimintakykyä kannattaa ylläpitää ja parantaa.

Terveisin: Forssan nuoriso- ja liikuntapalvelut

Video: www.forssa.fi/vapaa-aika/liikuntatoimi/ikäihmiset

LIIKUNTAOHJE 19 Kyykkyy'n ylös

Tässä vinkki päivän liikuntatuokioosi. Tee liike rauhallisesti. **Toista liikettä päivittäin.**

Seiso selkä seinää vasten, hartian levyisessä haara-asennossa.

Liu'uta selkäsi seinää pitkin tekemällä kyykkyy'n – ylös -liikettä.

Tee liike 10 kertaa.

Toista liike pienen tauon jälkeen uudelleen.

Säilytä seinä kosketus ja hyvä ryhti koko liikkeen ajan.



Helpotus: Helpotat liikettä laitamalla molemmille puolillesi tuolit ja ottamalla tukea tuolien selkänojista.

Vaikeutus: Vaikeutat liikettä suorittamalla liikkeen ilman seinätukea.

Vaikutus: Liike vahvistaa reisilihasten voimaa, joka helpottaa seisomaan nousua ja portaissa liikkumista.

Omaa liikunta- ja toimintakykyä kannattaa ylläpitää ja parantaa.

Terveisin: Forssan nuoriso- ja liikuntapalvelut

Video: www.forssa.fi/vapaa-aika/liikuntatoimi/ikäihmiset

LIIKUNTAOHJE 20 Katso taakse

Tässä vinkki päivän liikuntatuokioosi. Tee liike rauhallisesti. **Toista liikettä päivittäin.**

Seiso tuolin vieressä hartian levyisessä haara-asennossa. Katso vuorotellen molempien olkapäiden yli, kiertäen samalla selkääsi. Tee liike yhteensä 10 kertaa. Toista liike pienen tauon jälkeen uudelleen. Säilytä hyvä ryhti.



Helpotus: Helpotat liikettä tekemällä sen istuen tuolilla tai tukeutumalla liikkeen aikana tuoliin.

Vaikeutus: Vaikeutat liikettä tekemällä sen ilman tukea tai laittamalla liikkeen aikana silmäsi kiinni.

Vaikutus: Liike parantaa tasapainoa ja vähentää selän jäykkyyttä. Taaksepäin katsominen helpottuu.

Omaa liikunta- ja toimintakykyä kannattaa ylläpitää ja parantaa.

Terveisin: Forssan nuoriso- ja liikuntapalvelut

Video: www.forssa.fi/vapaa-aika/liikuntatoimi/ikäihmiset

LIIKUNTAOHJE 21 Katso sivulle

Tässä vinkki päivän liikuntatuokioosi. Tee liike rauhallisesti. **Toista liikettä päivittäin.**

Seiso hartian levyisessä haara-asennossa tuolin vieressä.

Kävele paikallasi - katsoen oikealle ja vasemmalle.

Tee liike yhteensä 10 kertaa.

Toista liike pienen tauon jälkeen uudelleen. Säilytä hyvä ryhti.



Helpotus: Helpotat liikettä kääntämällä kävelyn aikana pään ensin oikealle ja sitten keskelle eteen, kävele hetki paikalla katsoen eteenpäin, sitten käännä pää vasemmalle. Ota tarvittaessa tukea tuolista.

Vaikeutus: Vaikeutat liikettä kääntämällä kävelyn aikana päätä reippaaseen tahtiin oikealta vasemmalle.

Vaikutus: Liike parantaa kävelyn tasapainoa ja katseleminen ympärille helpottuu.

Omaa liikunta- ja toimintakykyä kannattaa ylläpitää ja parantaa.

Terveisin: Forssan nuoriso- ja liikuntapalvelut

Video: www.forssa.fi/vapaa-aika/liikuntatoimi/ikäihmiset

LIIKUNTAOHJE 22 Kävely sivuttain

Tässä vinkki päivän liikuntatuokioosi. Tee liike rauhallisesti. **Toista liikettä päivittäin.**

Seiso selin pöydän edessä hartian levyisessä haara-asennossa.

Kävele sivuaskelin pöydän päähän ja takaisin.

Kävele edestakaisin 5 kertaa.

Toista liike pienen tauon jälkeen uudelleen.

Säilytä hyvä ryhti kävelyn aikana.



Helpotus: Helpotat liikettä ottamalla tukea pöydästä.

Vaikeutus: Vaikeutat liikettä sulkemalla silmäsi kävelyn aikana. Ota tarvittaessa tukea pöydästä.

Vaikutus: Liike harjoittaa tasapainoa sekä lonkan ja lantion lihaksia. Pystyssä pysyminen on vakaampaa ja kävely sujuu paremmin.

Omaa liikunta- ja toimintakykyä kannattaa ylläpitää ja parantaa.

Terveisin: Forssan nuoriso- ja liikuntapalvelut

Video: www.forssa.fi/vapaa-aika/liikuntatoimi/ikäihmiset

LIIKUNTAOHJE 23 Kurkottelu seisten

Tässä vinkki päivän liikuntatuokioosi. Tee liike rauhallisesti. Tehosta liikettä käyttämällä 1-3 kilon tarrapainoja. **Toista liikettä päivittäin.**

Seiso tuolin takana hartian levyisessä haara-asennossa.

Kurkottele kädellä eri suuntiin. Tee liike vuorotellen molemmilla käsillä 10 kertaa.

Toista liike pienen tauon jälkeen uudelleen.

Ota tarvittaessa tukea tuolista. Seuraa katseella kättä koko liikkeen ajan.



Helpotus: Helpotat liikettä tekemällä sen istuen tuolilla.

Vaikeutus: Vaikeutat liikettä kyykistymällä aina, kun tuot käden alas, ikään kuin laittaisit ”omenan” lattialla olevaan koriin tai laittamalla ranteisiin tarrapainot.

Vaikutus: Liike parantaa ryhtiä sekä olkanivelten ja selän liikkeitä. Pystyssä pysyminen varmistuu. Kurkottamiset korkealle, kuten pyykkien ripustus tai tavaroiden ottaminen ylähyllyltä helpottuvat.

Omaa liikunta- ja toimintakykyä kannattaa ylläpitää ja parantaa.

Terveisin: Forssan nuoriso- ja liikuntapalvelut

Video: www.forssa.fi/vapaa-aika/liikuntatoimi/ikäihmiset



Ikäinstituutti

Liikuntaohjeet pohjautuvat Ikäinstituutin Voimaa vanhuuteen –ohjelmassa tuotettuihin Kunnan eväät –kortteihin.

LIIKUNTAOHJE 24 Kumarrus seisten

Tässä vinkki päivän liikuntatuokioosi. Tee liike rauhallisesti. **Toista liikettä päivittäin.**

Seiso hartian levyisessä haara-asennossa lähellä pöytää.

Kumarru koskettamaan kädellä samanpuolisia varpaita tai säärtä - ojentaudu välillä ylös. Tee liike vuorokäsin 10 kertaa.

Toista liike pienen tauon jälkeen uudelleen.



Helpotus: Helpotat liikettä tekemällä sen istuen tuolilla.

Vaikeutus: Vaikeutat liikettä tekemällä sen ilman tukea tai kurkottamalla vastakkaisen jalan varpasiin tai sääreen.

Vaikutus: Katseen suuntaamiset vuoroin alas ja ylös parantavat tasapainoa ja edistävät pystyssä pysymistä.

Omaa liikunta- ja toimintakykyä kannattaa ylläpitää ja parantaa.

Terveisin: Forssan nuoriso- ja liikuntapalvelut

Video: www.forssa.fi/vapaa-aika/liikuntatoimi/ikäihmiset

LIIKUNTAOHJE 25

Nyrkkeily

Tässä vinkki päivän liikuntatuokioosi. Tee liike rauhallisesti. Tehosta liikettä käyttämällä 1-3 kilon tarrapainoja. **Toista liikettä päivittäin.**

**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 hartiasseudussa
koko liikkeen ajan.**



Helpotus: Helpotat liikettä ottamalla toisella kädellä tukea tuolista ja tekemällä liikettä yhdellä kädellä.

Vaikeutus: Vaikeutat liikettä tekemällä sen seisten ja ottamalla pieniä joustavia askelia paikalla kuten nyrkkeilijä kehässään.

Vaikutus: Liike parantaa tasapainoa ja ylävartalon verenkiertoa sekä vähentää hartiasseudun jännityksiä ja kipuja.

Omaa liikunta- ja toimintakykyä kannattaa ylläpitää ja parantaa.

Terveisin: Forssan nuoriso- ja liikuntapalvelut

Video: www.forssa.fi/vapaa-aika/liikuntatoimi/ikäihmiset

LIIKUNTAOHJE 26 Rinta auki

Tässä vinkki päivän liikuntatuokioosi. Tee liike rauhallisesti. **Toista liikettä päivittäin.**

Seiso hartian levyisessä haara-asennossa. Kohota hartiat ylös - alas 5 kertaa - vie kädet sivuille auki - venytä hetki - laske kädet rentoina alas. Toista liike 5 kertaa. Säilytä hyvä ryhti koko liikkeen ajan.



Helpotus: Helpotat liikettä tekemällä sen istuen.

Vaikeutus: Vaikeutat liikettä sulkemalla silmäsi liikkeen aikana.

Vaikutus: Liike rentouttaa niska- ja hartialihaksia sekä parantaa ryhtiä ja tasapainoa. Ylävartalon liikkuvuus ja ryhdikkyys helpottavat pystyssä pysymistä.

Omaa liikunta- ja toimintakykyä kannattaa ylläpitää ja parantaa.

Terveisin: Forssan nuoriso- ja liikuntapalvelut

Video: www.forssa.fi/vapaa-aika/liikuntatoimi/ikäihmiset

LIIKUNTAOHJE 27

Keinunta

Tässä vinkki päivän liikuntatuokioosi. Tee liike rauhallisesti. **Toista liikettä päivittäin.**

Seiso tuolin takana, jalat peräkkäin, askeleen päässä toisistaan.

Vie painoa jalalta toiselle, keinuen eteen ja taakse. Kohota toinen jalka vähän lattiasta.

Toista 10 kertaa - vaihda sen jälkeen jalkojen asentoa ja toista keinunta.

Toista liike pienen tauon jälkeen uudelleen.



Helpotus: Helpotat liikettä ottamalla tukea tuolin selkänojasta.

Vaikeutus: Vaikeutat liikettä sulkemalla silmäsi, ota tukea tuolin selkänojasta.

Vaikutus: Liike harjoittaa painon siirtämistä jalalta toiselle, mikä kehittää tasapainoa ja varmentaa kävelyä.

Omaa liikunta- ja toimintakykyä kannattaa ylläpitää ja parantaa.

Terveisin: Forssan nuoriso- ja liikuntapalvelut

Video: www.forssa.fi/vapaa-aika/liikuntatoimi/ikäihmiset

LIIKUNTAOHJE 28

Ravistelu

Tässä vinkki päivän liikuntatuokioosi. Tee liike rauhallisesti. **Toista liikettä päivittäin.**

**Seiso jalat peräkkäin,
askeleen päässä toisistaan,
pyyhe kädessä.**

**Ravistele voimakkaasti
pyyhettä edessä, sivuilla ja
takana.**

**Ravista 5 kertaa joka
suuntaan.**

**Vaihda välillä kättä ja
jalkojen asentoa.**

**Toista liike pienen tauon
jälkeen uudelleen.**

Seuraa katseella pyyhettä.



Helpotus: Helpotat liikettä ottamalla tukea tuolin selkänojasta.

Vaikeutus: Vaikeutat liikettä ravistamalla pyyhettä yhtä aikaa molemmilla käsillä.

Vaikutus: Liike vahvistaa keskivartalon voimaa ja edistää tasapainoa. Kodin isojenkin tekstiilien ravistelut helpottuvat.

Omaa liikunta- ja toimintakykyä kannattaa ylläpitää ja parantaa.

Terveisin: Forssan nuoriso- ja liikuntapalvelut

Video: www.forssa.fi/vapaa-aika/liikuntatoimi/ikäihmiset

LIIKUNTAOHJE 29 Liikkeelle lähtö

Tässä vinkki päivän liikuntatuokioosi. Tee liike rauhallisesti. **Toista liikettä päivittäin.**

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.



Helpotus: Helpotat liikettä ottamalla tukea pöydän reunasta.

Vaikeutus: Vaikeutat liikettä ottamalla ylösnoustuasi kaksi askelta eteen ja taakse.

Vaikutus: Liike vahvistaa jalkojen lihaksia ja varmentaa askelten ottamista eteen ja taakse. Kävelemään lähteminen helpottuu ja tasapaino takaperin astuttaessa paranee.

Omaa liikunta- ja toimintakykyä kannattaa ylläpitää ja parantaa.

Terveisin: Forssan nuoriso- ja liikuntapalvelut

Video: www.forssa.fi/vapaa-aika/liikuntatoimi/ikäihmiset

LIIKUNTAOHJE 30 Hiihtoliike

Tässä vinkki päivän liikuntatuokioosi. Tee liike rauhallisesti. **Toista liikettä päivittäin.**

**Seiso jalat peräkkäin,
askeleen päässä toisistaan,
kylpytakin vyö oven kahvan
takaa kierrettynä, vyön
pääät käsissä.**

**Vie käsiä vuorotahtiin
eteen - taakse.**

**Tee 20 reipasta
vuorotahtivetoa.**

**Vaihda jalat toisinpäin – tee
liike uudelleen.**

**Toista liike pienen tauon
jälkeen uudelleen.**

Jousta polvista.



Helpotus: Helpotat liikettä tekemällä sen tuolilla istuen.

Vaikeutus: Vaikeutat liikettä vaihtamalla nopeutta: tekemällä välillä nopeita, välillä hitaampia vetoja.

Vaikutus: Liike parantaa verenkiertoa, lisää rintarangan ja olkanivelten liikkuvuutta sekä vähentää hartiaseudun jännitystä. Pukeutuminen, selän peseminen ja hiusten kampaaminen helpottuvat.

Omaa liikunta- ja toimintakykyä kannattaa ylläpitää ja parantaa.

Terveisin: Forssan nuoriso- ja liikuntapalvelut

Video: www.forssa.fi/vapaa-aika/liikuntatoimi/ikäihmiset

LIIKUNTAOHJE 31 Kosketuksia

Tässä vinkki päivän liikuntatuokioosi. Tee liike rauhallisesti. Tehosta liikettä käyttämällä 1-3 kilon tarrapainoja. **Toista liikettä päivittäin.**

Seiso tuolin tai pöydän vieressä, hartian levyisessä haara-asennossa.

Kosketa vuorotellen molemmilla käsillä varpasiin – nilkkaan – polveen – vatsaan - olkapäähän - kurkota lopuksi korkealle ylös.

Palaa takaisin päinvastaisessa järjestyksessä.

Tee liike 5 - 10 kertaa.

Toista liike pienen tauon jälkeen uudelleen.

Seuraa katseelle kosketuksia.



Helpotus: Helpotat liikettä ottamalla tukea tuolista tai pöydästä toisella kädellä ja tekemällä liikettä yhdellä kädellä.

Vaikeutus: Vaikeutat liikettä tekemällä kosketukset molemmilla käsillä yhtä aikaa tai laittamalla ranteisiin tarrapainot.

Vaikutus: Liike harjoittaa pystyssä pysymistä kurkotettaessa lattiaan tai ylöspäin. Tavaroiden poimiminen lattialta tai ylähyllyltä helpottuvat.

Omaa liikunta- ja toimintakykyä kannattaa ylläpitää ja parantaa.

Terveisin: Forssan nuoriso- ja liikuntapalvelut

Video: www.forssa.fi/vapaa-aika/liikuntatoimi/ikäihmiset

LIIKUNTAOHJE 32 Soutuliike

Tässä vinkki päivän liikuntatuokioosi. Tee liike rauhallisesti. Tehosta liikettä käyttämällä 1-3 kilon tarrapainoja. **Toista liikettä päivittäin.**

**Istu tuolilla vyö tai harjanvarsi käsissä.
Vie käsiä kauas eteen -
taakse ikään kuin soutaisit.
Souda 15 pitkää tasavetoa.
Toista liike pienen tauon
jälkeen uudelleen.**



Helpotus: Helpotat liikettä tekemällä soutuliikkeen vain käsillä, vartalon pysyessä paikallaan.

Vaikeutus: Vaikeutat liikettä suorittamalla sen lattialla istuen sekä korostamalla eteen kallistusta ja taakse vientejä tai laittamalla ranteisiin tarrapainot.

Vaikutus: Liike parantaa ryhtiä sekä hartiasrudun ja olkanivelten liikkuvuutta. Liikkuvuuden parantuessa niska-hartiasrudun jännitykset ja kivut vähenevät.

Omaa liikunta- ja toimintakykyä kannattaa ylläpitää ja parantaa.

Terveisin: Forssan nuoriso- ja liikuntapalvelut

Video: www.forssa.fi/vapaa-aika/liikuntatoimi/ikäihmiset

LIIKUNTAOHJE 33 Punnerrus

Tässä vinkki päivän liikuntatuokioosi. Tee liike rauhallisesti. **Toista liikettä päivittäin.**

Seiso pienessä haara-asennossa seinään päin, askeleen päässä seinästä.

Vie kädet hartiatasolle seinää vasten.

Punnerra koukistaen ja ojentaen kyynärpäitä.

Tee 10 punnerrusta.

Toista liike pienen tauon jälkeen uudelleen.

Pidä niska pitkänä ja selkä suorana koko liikkeen ajan ja jännitä vartalon lihaksia.



Helpotus: Helpotat liikettä seisomalla jalat askeleen päässä toisistaan, vaihda välillä jalkojen asentoa.

Vaikeutus: Vaikeutat liikettä viemällä jalat kauemmaksi seinästä.

Vaikutus: Liike parantaa käsivoimia, hartiaseudun liikkuvuutta ja ryhtiä. Kantapäiden ollessa lattiasa liike venyttää pohkeita tehokkaasti. Seisoma-asento ja tasapaino varmentuvat liikkeen myötä.

Omaa liikunta- ja toimintakykyä kannattaa ylläpitää ja parantaa.

Terveisin: Forssan nuoriso- ja liikuntapalvelut

Video: www.forssa.fi/vapaa-aika/liikuntatoimi/ikäihmiset

LIIKUNTAOHJE 34 Työntö taakse

Tässä vinkki päivän liikuntatuokioosi. Tee liike rauhallisesti. **Toista liikettä päivittäin.**

Seiso oviaukon edessä, kädet alaviistossa, kämmenet ovenpielissä.

Paina käsiä ovenpieliä vasten ikään kuin työntäisit niitä kauemmaksi - rentouta kädet.

Tee liike 5 kertaa.

Toista liike pienen tauon jälkeen uudelleen.



Helpotus: Helpotat liikettä seisomalla selkä suljettua ovea vasten ja työntämällä käsillä ovea..

Vaikeutus: Vaikeutat liikettä seisomalla kauempana oviaukosta, jolloin käsien liike laajenee.

Vaikutus: Liike vahvistaa selkälihaksia, parantaa ryhtiä ja venyttää rintalihaksia. Seisoma-asento ja tasapaino varmentuvat.

Omaa liikunta- ja toimintakykyä kannattaa ylläpitää ja parantaa.

Terveisin: Forssan nuoriso- ja liikuntapalvelut

Video: www.forssa.fi/vapaa-aika/liikuntatoimi/ikäihmiset

LIIKUNTAOHJE 35 Punnerrus tuolissa

Tässä vinkki päivän liikuntatuokioosi. Tee liike rauhallisesti. Toista liikettä päivittäin.

Istu tuolilla kädet käsinojilla. Kohota käsillä takapuoli irti tuolista - laskeudu hitaasti takaisin alas.

Tee liike 5 kertaa.
Toista liike pienen tauon jälkeen uudelleen.
Säilytä hyvä selän ojennus koko liikkeen ajan.



Helpotus: Helpotat liikettä istumalla korkeammalla. Laittaen esimerkiksi yhden tai kaksi tyynyä tuolille.

Vaikeutus: Vaikeutat liikettä keventämällä jalkojen kosketusta lattiaan tai ojentamalla toisen jalan suoraksi eteen.

Vaikeutus: Liike parantaa käsivoimia. Nouseminen makuulta istumaan ja istuma-asennon vaihtaminen helpottuvat. Myös tukeutuminen rollaattoriin, potkukelkkaan ja muihin kävelyn apuvälineisiin varmentuu.

Omaa liikunta- ja toimintakykyä kannattaa ylläpitää ja parantaa.

Terveisin: Forssan nuoriso- ja liikuntapalvelut

Video: www.forssa.fi/vapaa-aika/liikuntatoimi/ikäihmiset

LIIKUNTAOHJE 36 Kannat - varpaat

Tässä vinkki päivän liikuntatuokioosi. Tee liike rauhallisesti. **Toista liikettä päivittäin.**

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



Helpotus: Helpotat liikettä ottamalla käsillä tukea tuolista.

Vaikeutus: Vaikeutat liikettä tekemällä sen vuorotahtiin tai tekemällä sen seisten tuolin takana, ota tukea tuolista.

Vaikutus: Liike lisää nilkkojen liikkuvuutta ja jalkojen voimaa sekä parantaa jalkojen verenkiertoa. Kävely on joustavampaa ja tasapaino säilyy paremmin sekä sisällä että ulkona liikuttaessa.

Omaa liikunta- ja toimintakykyä kannattaa ylläpitää ja parantaa.

Terveisin: Forssan nuoriso- ja liikuntapalvelut

Video: www.forssa.fi/vapaa-aika/liikuntatoimi/ikäihmiset

LIIKUNTAOHJE 37 Jalka sivulle

Tässä vinkki päivän liikuntatuokioosi. Tee liike rauhallisesti. Tehosta liikettä käyttämällä 1-3 kilon tarrapainoja. **Toista liikettä päivittäin.**

Istu tuolin etuosassa, jalat yhdessä.

Vie toinen jalka sivulle - tuo takaisin. Tee vuorotellen oikealla ja vasemmalla jalalla.

**Tee liike 20 kertaa.
Toista liike pienen tauon jälkeen uudelleen.
Säilytä hyvä ryhti koko ajan.**



Helpotus: Helpotat liikettä ottamalla tukea tuolin reunoista.

Vaikeutus: Vaikeutat liikettä tekemällä sen molemmilla jaloilla yhtä aikaa tai laittamalla nilkkoihin tarrapainot.

Vaikutus: Liike vahvistaa jalkojen lihaksia ja parantaa lonkkanivelten liikkuvuutta. Pukeutuminen ja peseytyminen helpottuvat.

Omaa liikunta- ja toimintakykyä kannattaa ylläpitää ja parantaa.

Terveisin: Forssan nuoriso- ja liikuntapalvelut

Video: www.forssa.fi/vapaa-aika/liikuntatoimi/ikäihmiset

LIIKUNTAOHJE 38 Polvet ylös - alas

Tässä vinkki päivän liikuntatuokioosi. Tee liike rauhallisesti. Tehosta liikettä käyttämällä 1-3 kilon tarrapainoja. **Toista liikettä päivittäin.**

Istu tuolilla polvet yhdessä. Nosta polvet ripeästi ylös - laske hitaasti alas.
Tee 5-10 kertaa.
Toista liike pienen tauon jälkeen uudelleen.
Säilytä hyvä ryhti ja muista hengittää tasaisesti koko liikkeen ajan.



Helpotus: Helpotat liikettä nostamalla polvia vuorotellen ylös.

Vaikeutus: Vaikeutat liikettä puristamalla esimerkiksi palloa tai käsipyyhettä polvien välissä. Tai laittamalla nilkkoihin tarrapainot.

Vaikutus: Liike vahvistaa alavatsan lihaksia ja parantaa virtsanpidätyskykyä.

Omaa liikunta- ja toimintakykyä kannattaa ylläpitää ja parantaa.

Terveisin: Forssan nuoriso- ja liikuntapalvelut

Video: www.forssa.fi/vapaa-aika/liikuntatoimi/ikäihmiset

LIIKUNTAOHJE 39

Saksa

Tässä vinkki päivän liikuntatuokioosi. Tee liike rauhallisesti. Tehosta liikettä käyttämällä 1-3 kilon tarrapainoja. **Toista liikettä päivittäin.**

**Istu tuolilla, kädet sivuilla.
Ojenna jalat eteen
suoriksi.
Avaa jalat haaraan – tuo
ristiin tai yhteen.
Tee liike 5-10 kertaa.
Toista liike pienen tauon
jälkeen uudelleen.
Säilytä hyvä ryhti koko
liikkeen ajan.**



Helpotus: Helpotat liikettä ottamalla käsillä tukea tuolista.

Vaikeutus: Vaikeutat liikettä suorittamalla liikkeen lattialla istuen, ota käsillä tukea takaa. Tai laittamalla nilkkoihin tarrapainot.

Vaikutus: Liike vahvistaa alavatsan ja jalkojen lihaksia. Kävely varmistuu ja virtsanpidätyskyky paranee.

Omaa liikunta- ja toimintakykyä kannattaa ylläpitää ja parantaa.

Terveisin: Forssan nuoriso- ja liikuntapalvelut

Video: www.forssa.fi/vapaa-aika/liikuntatoimi/ikäihmiset

LIIKUNTAOHJE 40 Esineen nosto

Tässä vinkki päivän liikuntatuokioosi. Tee liike rauhallisesti. **Toista liikettä päivittäin.**

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.



Helpotus: Helpotat liikettä ottamalla kumartumisen aikana tukea tuolista tai nostamalla korkeampaa esinettä esimerkiksi pulloa.

Vaikeutus: Vaikeutat liikettä sulkemalla silmäsi tai asettamalla esineen kauemmaksi takaviistoon.

Vaikutus: Liike parantaa tasapainoa sekä lisää selän ja kylkien liikkuvuutta. Sukkien pukeminen ja jalkojen hoito helpottuvat.

Omaa liikunta- ja toimintakykyä kannattaa ylläpitää ja parantaa.

Terveisin: Forssan nuoriso- ja liikuntapalvelut

Video: www.forssa.fi/vapaa-aika/liikuntatoimi/ikaihmiset