

#

#

# TUOLIJUMPALLA VOIMAA JA LIIKKUVUUTTA 2

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 korkealle ylös. Kädet rytmittävät jalkojen liikettä tehokkaasti eteen ja taakse liikkeellä. Tee liikettä niin pitkään, että sinulle alkaa tulla lämmin.

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

Ota "jousipyssy" käteen ja pidä käsiä vaakatasossa edessä. Vedä jousi taakse vuorotellen toisella ja toisella kädellä. Vetovaiheessa kierrä ylävartaloa taaksepäin. Tee liike 10 kertaa, pidä pieni tauko ja toista liike.

Liike parantaa hartiasseudun ja keskiselän lihasvoimaa, jolloin esimerkiksi kauppakassien kantaminen on helpompaa ja asento pysyy ryhdikkäämpänä.



Vie oikea jalka sivulle ja tuo takaisin alkuasentoon. Tee sama toisella jalalla. Vie molemmat jalat yhtä aikaa haara-asentoon ja tuo takaisin yhteen. Tee liike 5 kertaa, pidä pieni tauko ja toista liike.

Liike vahvistaa jalka-, pakara- ja vatsalihaksia sekä parantaa lonkkanivelten liikkuvuutta. Pukeutuminen ja peseytyminen helpottuvat.

Kallista vartaloa eteenpäin. Pidä koko ajan selkä suorana, niska pitkänä. Vaihda rytmillisesti käsien asentoa 10 kertaa. Ojenna sen jälkeen selkä suoraksi istuma-asentoon. Toista liike uudestaan omassa tahdissa.

Liike vahvistaa selkälihaksia, vähentää selän väsymistä ja parantaa ryhtiä.



Ojenna jalka/jalat suoriksi eteen, koukista hitaasti alas. Jännitä vatsanseutu ja pakarot potkun aikana. Tee liike 10 kertaa, pidä pieni tauko ja toista liike.

Liike vahvistaa reisilihaksia. Polvien ojennusvoimaa tarvitaan esimerkiksi tuolilta ylösnousussa ja porraskävelyssä.

Kallista ylävartaloa eteen ja nouse seisomaan. Laskeudu hitaasti jarrutellen istumaan. Toista liike 10 kertaa, pidä pieni tauko ja toista liike.

Liike vahvistaa jalkojen lihaksia ja tukevoittaa seisoma-asentoon pääsemistä. Vakaa seisomaan nousu helpottaa kävelyyn lähtemistä.

