

LIKUNTABINGO senioreille. Tee liike aina 8-12 kertaa x 2-3!

Seisten jalannosto eteen, polvi koukussa tai suorana.	Lyhyt askel toisella jalalla eteen, etumainen jalka koukistuu (paino). Kummankin jalan kantapää maassa. Työntö etumaisella jalalla takaisin alkuasentoon. Sama toisella.	Seisten jalannostoja suorana taakse. Tarvittaessa tuki sivulla tai edessä.
Tuolista nousuja/ kyykyt tuolilla.	Istutaan tuolissa. Vedetään vastakkainen polvi ja kyynärpää yhteen.	Istutaan tuolissa. Polvien veto vatsaan kiinni, pidetään venytyksessä.
Seinäpunnerruksia. Seiso noin puoli metriä seinästä. Vartalo suorana, kantapää maassa, kämmenet seinää vasten.	Seisoon tai istuen. Toinen käsi ylhäällä ja toinen alhaalla, kummankin käden yhtäaikainen, sitkeä venytys suorana taaksepäin. Niska suorana. Vaihda kädet.	Seisoon tai istuen. Molemmat kämmenet olkapäillä. Kyynärpäiden nosto venyttäen vuoronperään kattoa kohti. Ravista kädet.

