

NÄIN JAKSA PAREMMIN!

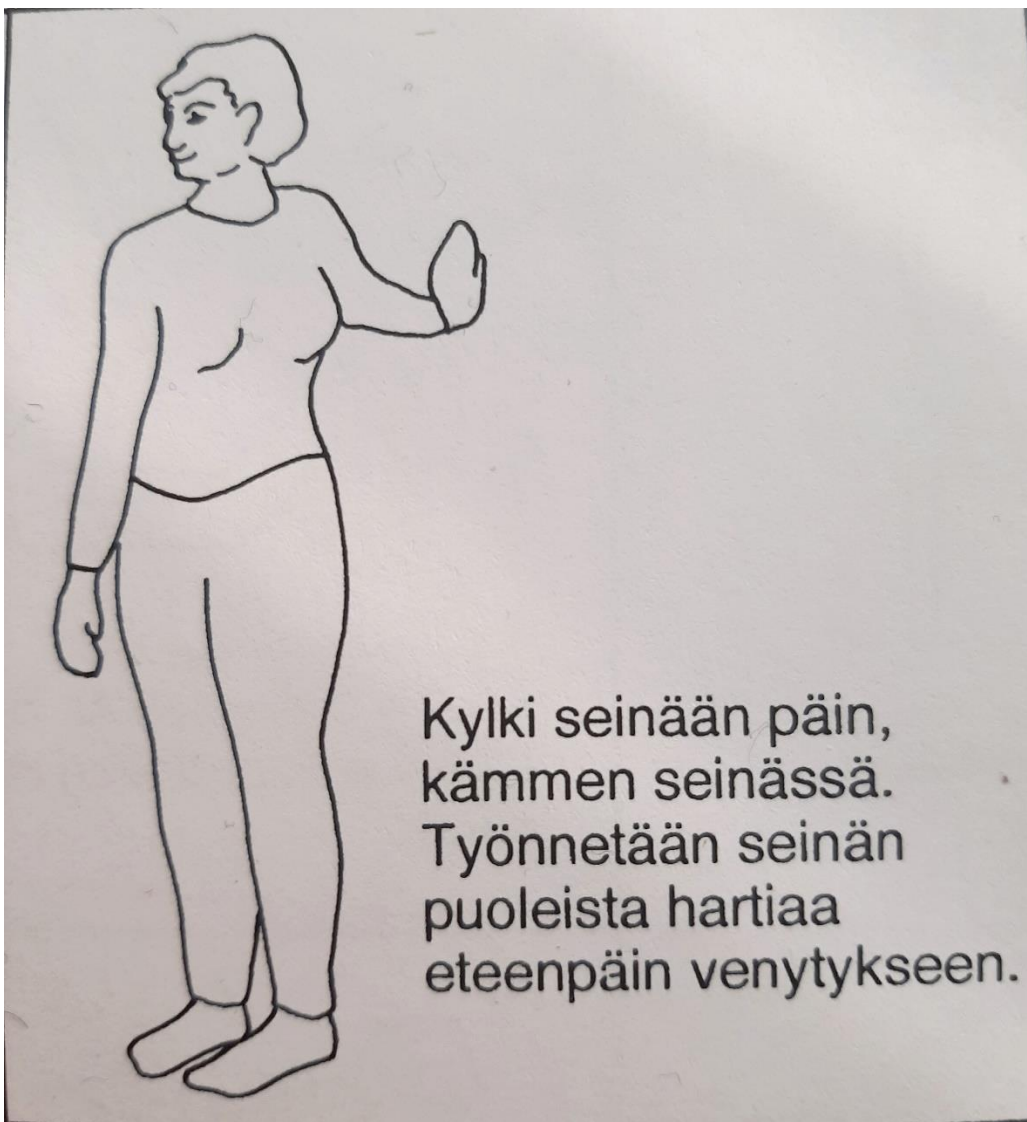
Ikäihmisten liikuntatauko kotona

Harjoitelle vähintään kolme kertaa viikossa!

Tee joka liike 8-12 kerta. Sarja voit toista 2-3 kerta jos jaksat .**Tärkeää on ,että menee oman voinnin mukaan!**

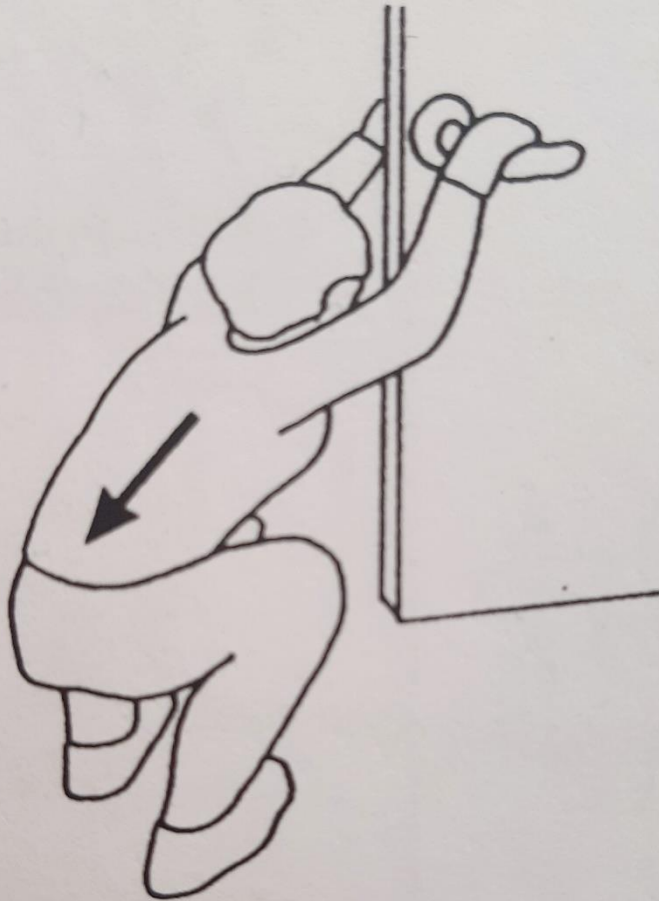
Tsemppiä ja Hyvää Vointia!

Tv. Humppilan liikuntatoimi ja Marina





Polven veto vatsaan kiinni, pidetään venytyksessä.



Roikutaan puolapuissa tai esim.
oven molemmin puolin kahvoista
kiinni pitäen selkä pyöreänä.



Paino etummaisella koukussa olevalla jalalla. Painetaan lantiota alas venytykseen.



Polven ja kyynärpään vetoja yhteen
(kuten seisten).



Käsien ojennus eteen ja veto
taakse lapaluita lähentäen.



Seistään haara-
asennossa. Pol-
vien koukistuksia
ja ojennuksia.
Kannat pysyvät
maassa.



Käsien vientejä ulkokierrossa
taakse lapoja lähentäen.