

# Liikkeitä joka lähtöön

Julkaistu Eläkeläinen-lehdessä 1/2018

Talvi on ottanut kunnan otteen ja lumikinoksia löytyy ympäri maata. Tässä lehdessä tarjoamme talvijumppaa, jossa mielikuvis-  
sa hyödynnämme talvista luontoa. Liikkeet ovat helppoja, saavat  
veren kiertämään ja sopivat tehtäväksi yhdistysten kerhoissa. Tee  
harjoituksia seisten tai istuen, sisällä tai ulkona, yksin tai isom-  
massakin porukassa. Tee liikettä niin monta kertaa kuin tuntuu  
hyvältä ja mahdollisimman laajasti. Keksi lisää liikkeitä talvisesta  
maisemasta!

1. Astu kummallakin jalalla korkei-  
den "lumikasojen" yli.



2. "Lapioi" lunta polulta  
ja "heitä" kummankin  
olkapään yli.



3. "Kairaa" reikä jäähän, vaihda  
kairauksen suuntaa.



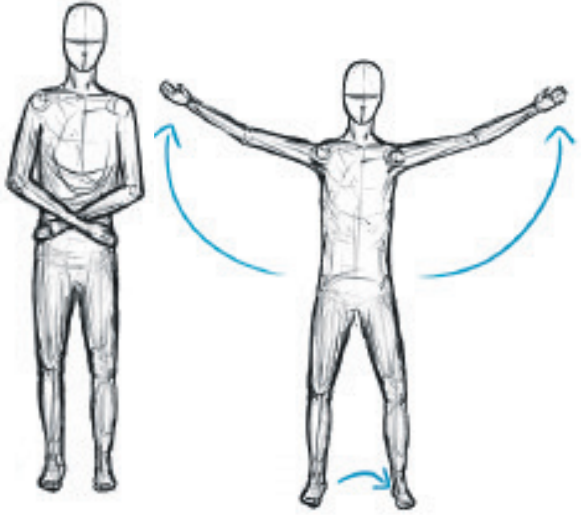
4. "Värjöttele" lumikinosten välissä,  
hyppää jalalta jalalle ja taputtele  
vartaloa saadaksesi lämpöä!

# Liikkeitä joka lähtöön

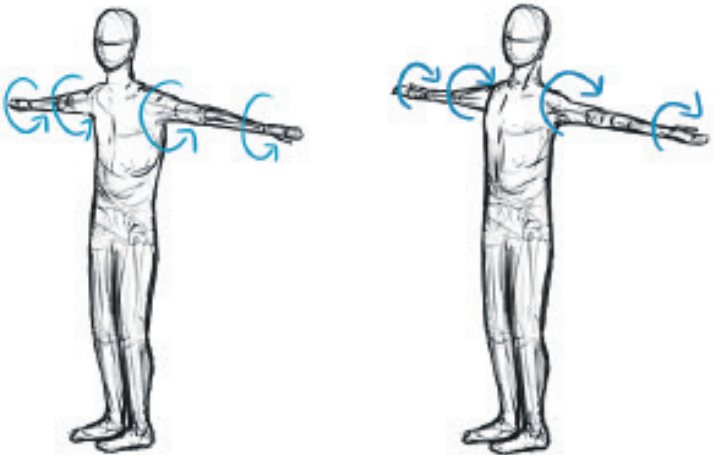
Julkaistu Eläkeläinen-lehdessä 2/2018

Kutsumme teidät taas taukojumppaan. Tänään pyöritämme ja venytämme niveliä. Liikkeet ovat helppoja, saavat veren kiertämään. Tee harjoituksia seisten tai istuen, sisällä tai ulkona, yksin tai isommasakin porukassa. Tee liikettä niin monta kerta kun tuntuu hyvältä ja mahdollisemman laajasti. Keksikää yhdessä lisää liikkeitä!

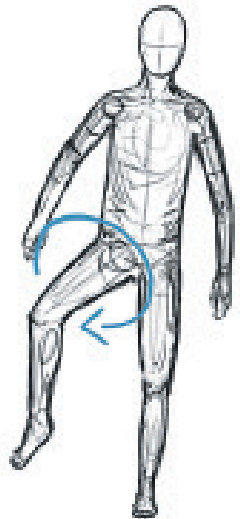
1. Astu reippaasti oikealle ja vasemmalle ja nosta kädet sivulle



2. Kädet sivulla, pyöristä ylävartalo ja käännä peukalot alakautta taakse ja takaisin ylös-taakse



3. Lonkkanivelen ympyrä, tuo polvi isolla kaarella takakautta eteen 10 x, vaihda suunta ja tee ympyrä etukautta taakse. Vaihda jalkaa ja tee ympyrät molempiin suuntiin



4. Ojenna vuorotellen käsi ylöspäin

LIIKKEET: EVA RÖNKKÖ  
PIIRROKSET: ENE RÖNKKÖ

# Liikkeitä joka lähtöön

Julkaistu Eläkeläinen-lehdessä 3/2018

Aurinko paistaa jo korkealta ja nyt on aika nostaa kevätkuntoa. Huh-tikuun taukoliikunnassa käytämme puolen litran vesipulloja, niistä saa pientä lisäpainoa. Liikkeet ovat helppoja, saavat veren kiertämään. Tee harjoituksia seisten tai istuen, pullolla tai ilman, sisällä tai ulkona, yksin tai isommassakin porukassa. Tee liikettä niin monta kertaa kuin tuntuu hyvältä ja mahdollisemman laajasti. Keksikää yhdessä lisää liikkeitä!

1. Kävele tai juokse paikallasi. Liikuta käsiä reippaasti.



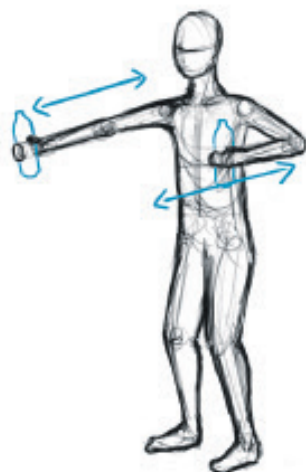
2. "Hauiskääntö". Koukista käsiä ja lisää kantapäähän kosketus vuorotellen eteen.



3. "Istu tuolille" eli kyykisty. Nouse, taivutus sivulle ja työnnä vesipullo yläviistoon. Tee taivutus vuorotellen molemmille puolille.

4. Nyrkkeile ja lisää liikkeeseen varvasjuoksu.

LIIKKEET: EVA RÖNKKÖ  
PIIRROKSET: ENE RÖNKKÖ



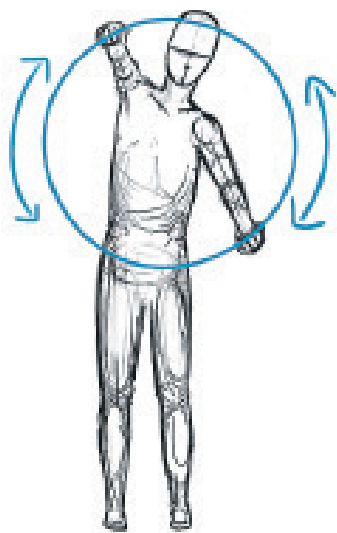
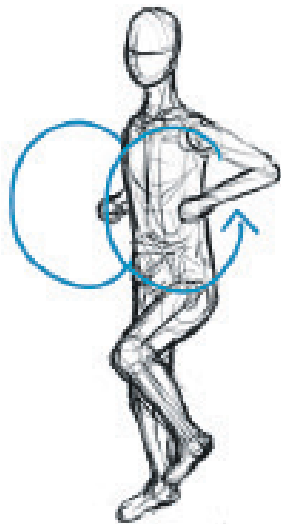
# Liikkeitä joka lähtöön

Julkaistu Eläkeläinen-lehdessä 4/2018

Kesällä on aikaa matkustaa ja kesäkuun lehden taukojumppa kutsuu teidän matkustamaan erilaisilla kulkuvälineillä. Liikkeet ovat helppoja, mutta saavat veren kiertämään. Tee harjoituksia seisten tai istuen, sisällä tai ulkona, yksin tai isommassakin porukassa. Tee liikettä niin monta kerta kun tuntuu hyvältä ja mahdollisemman laajasti. Keksikää yhdessä lisää matkailuliikkeitä!

Hyvä kesää, nautinnollista taukoliikuntaa!

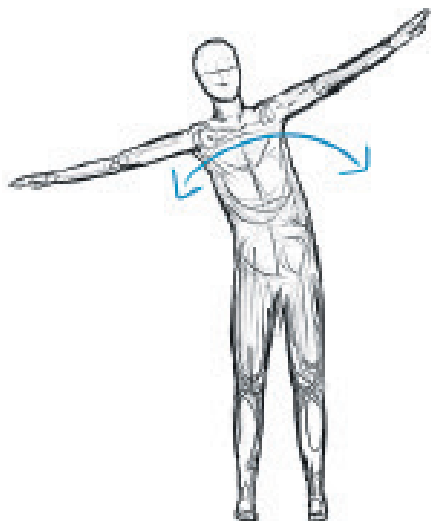
**1.** Aloitamme matkan junalla. Tee käsillä höyryveturin pyöriä muistuttavaa liikettä. Lisää kävelyaskelia.



**2.** Juna päätyy satamaan ja reissu jatkuu purjelaivan kipparina. Käänä isoa ruoria myötä- ja vastapäivään.



**3.** Vastarannalla saat kulku-neuvoksi pyörän. Polje pyörää vuorotellen kummallakin jalalla. Välillä voit "pakittaa", eli vaihda polkemissuunta taaksepäin.



**4.** Olet matkallasi päätynyt jo aika kauas, joten ota lentokone ja lennä takaisin kotiin. Käden sivulla, taivuta vartaloa oikealle ja vasemmalle. Vaikeuta liikettä seisomalla päkiä toisen takana, "tandem-asennossa".

# Liikkeitä joka lähtöön

Julkaistu Eläkeläinen-lehdessä 5/2018

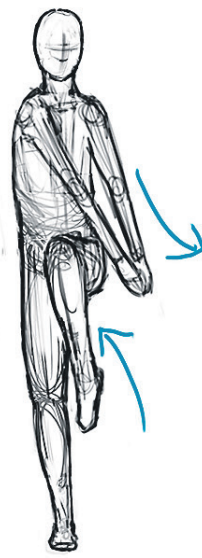
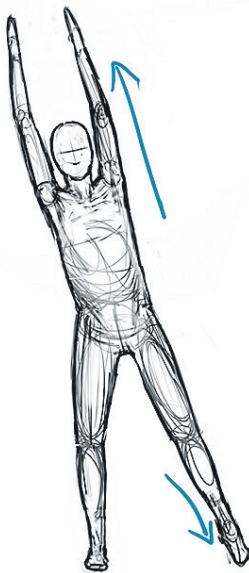
Syyskauden kerhot alkavat ja niiden mukana taas taukojumppakin. Syyskuun jumppakooste tarjoa ojennusta ja venytystä. Liikkeet ovat helppoja ja saavat veren kiertämään. Tee harjoituksia seisten tai istuen, sisällä tai ulkona, yksin tai isommassakin porukassa. Tee liikettä niin monta kertaa kun tuntuu hyvältä ja mahdollisemman laajasti. Keksikää yhdessä lisää liikkeitä!

1. Päkiäkosketus vuorotellen eteen, ristikkäisen käden työntö eteen



2. Kätet selän takana, koukista rytmikkäästi vuorotellen kanta pakaraan

3. Ojenna kätet oikealle yläviistoon ja vasen jalka sivulle. Polven veto ristiin ylös ja käsien työntö ristiin alas. Tee 6-7 kertaa ja vaihda puolta.



4. Tuo kantapää eteen, nilkka koukussa, kallista vartaloa eteen. Tunnet venytyksen takareidessä. Pidä asentoa 20 sekuntia ja vaihda puolta.

LIIKKEET: EVA RÖNKKÖ  
PIIRROKSET: ENE RÖNKKÖ