

Liikkeitä joka lähtöön

Julkaistu Eläkeläinen-lehdessä 5/2016

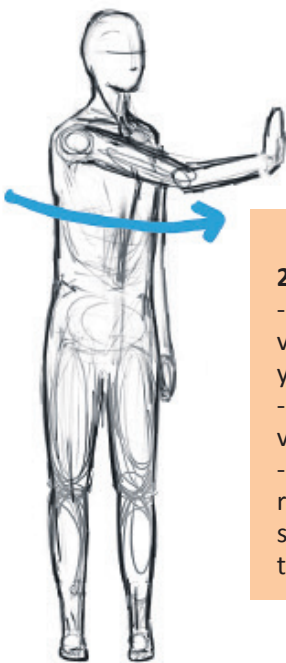
Hyvät Eläkeläinen-lehden lukijat!

Tällä palstalla aloitetaan uusi virikesarja liikkeitä, joita voitte tehdä yhdistyksien kerhoissa, kaverin kanssa lenkillä tai vaikkapa kotona. Liikkeet sopivat hyvin myös tauoksi kokouksiin. Niitä voi tehdä istuen tai seisten, ulkona tai sisällä, isossa porukassa tai vaikka pareittain. Liikkumisen iloa!



1. Sormet olkapäillä:

- a) pyöritä kyynärpäitä ympäri, vaihda suuntaa
- b) tuo kyynärpäät yhteen ja vie kauas taakse



2. Lyö:

- oikealla kädellä vasemmalla olevan naapurin kanssa kämmenet yhteen ja
- vasemmalla kädellä oikealla olevannaapurin kämmenet yhteen
- jos naapuria ei ole, työnnä vuorotellen käsi rinnan edestä ristiin sivulle, kierrä vartaloa pitkälle taaksepäin

3. Kurkota ylös ja kerää vuorokäsillä omenia

- laita maassa olevaan koriin ja kurkota taas ylös

Tee kutakin liikettä 10 – 20 kertaa, niin että rasitus tuntuu hyvältä. Muista hengittää liikkeiden aikana syvemmin sisään ja ulos.

Liikkeet: EVA RÖNKKÖ
Piirrokset: ENE RÖNKKÖ



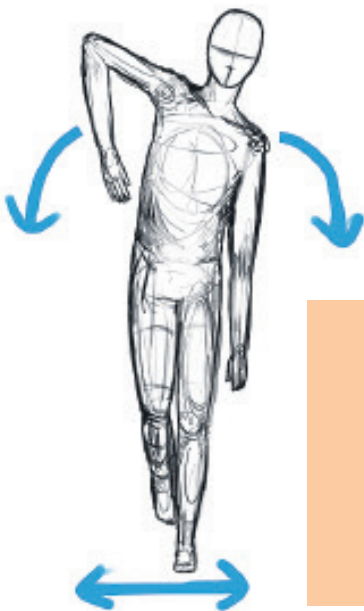
Liikkeitä joka lähtöön

Julkaistu Eläkeläinen-lehdessä 6/2016

Syksyn saapuessa kutsun teidät venyttämään niveliä, taivuttamaan selkärankaa ja nostamaan polvea. Liikkeet sopivat hyvin yhdistysten kerhoihin tai vaikkapa tauoksi kokouksiin. Niitä voi tehdä istuen tai seisten, ulkona tai sisällä, isossa porukassa tai vaikka pareittain. Tee liikkeitä 10 - 20 kertaa, niin että rasitus tuntuu hyvältä. Muista hengittää liikkeiden aikana syvemmin sisään ja ulos! Liikkumisen iloa!

1. Käsien ympyrät:

- vie suora käsi mahdollisimman isolla kaarella edestä taakse, vaihda kättä
- tuo suora käsi isolla kaarella takakautta eteen, vaihda kättä



2. Sivulle taivutus:

- nosta kauppakassi kainaloon ja kurkota toisella kädellä sivukautta nilkan suuntaan, vaihda puolta
- astu sivulle ja viereen joka kerta kun nostat kauppakassia



3. Polvi ja kyynärpää yhteen

voit liikkua liikkeen aikana tilassa



4. Potki käpyjä!

käytä kumpaakin jalkaa

Liikkeitä joka lähtöön

Julkaistu Eläkeläinen-lehdessä 7/2016

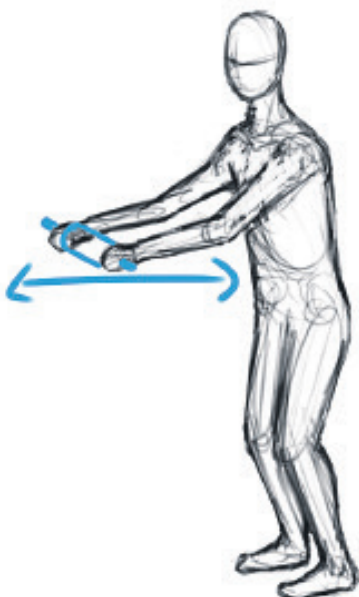
Joulu on jo lähellä ja kutsun teidät mukaan pieneen joulupullan leivontahetkeen. Liikkeet ovat helppoja ja sopivat tehtäväksi yhdistysten kerhoissa. Niitä voi tehdä istuen tai seisten, sisällä tai ulkona, yksin tai isommassakin porukassa. Tee liikettä niin monta kertaa kun tuntuu hyvältä ja mahdollisemman laajasti. Keksi lisää liikkeitä leipomistarinaan!

Liikunnallista joulua!

1. Sekoita taikinaa isossa kulhossa mahdollisimman laajasti, vaihda suuntaa



2. Vaivaa taikinaa sitkeästi



3. Kauli taikina leveäksi joka suuntaan



4. Laita pellit uuniin (syvä kyykky 10 X)

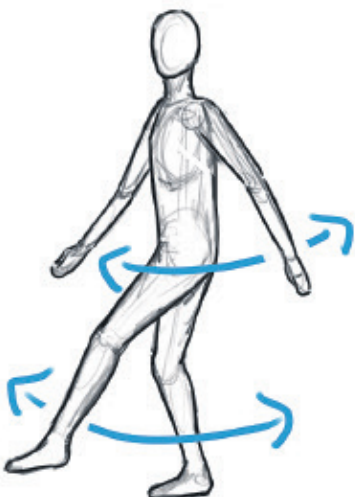
Liikkeitä joka lähtöön

Julkaistu Eläkeläinen-lehdessä 1/2017

Uusi vuosi on alkanut ja kutsun teidät mukaan pieneen liikuntahetkeen. Tässä lehdessä on tarjolla talvijumppa. Liikkeet ovat helppoja, tasapainoa kehittäviä ja sopivat tehtäväksi yhdistysten kerhoissa. Tee harjoituksia seisten, sisällä tai ulkona, yksin tai isommassakin porukassa. Tee liikettä niin monta kertaa kun tuntuu hyvältä ja mahdollisemman laajasti. Keksi lisää liikkeitä talviliikuntalajeista!

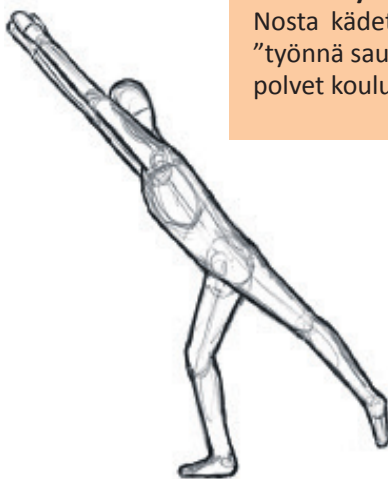
1. ”Lunta sataa”

Tee käsiympyröitä edestä sivulle sormia heiluttaen



2. ”Vuorohiihto”

Heiluta jalkaa ja vastakkaisista kättä eteen ja taakse



3. ”Tasatyöntö”

Nosta kädet yläviistöön ja yksi jalka taakse, ”työnnä sauvoilla” taakse, pyöristä selkä, polvet koulussa



4. ”Lumisota”

Heittäkää toisianne ”lumipallolla”

Liikkeitä joka lähtöön

Julkaistu Eläkeläinen-lehdessä 2/2017

Kevätsiivous

Kevät on tulollaan ja kutsun teidät mukaan siivousaiheeseen liikuntahetkeen. Liikkeet ovat helppoja, tasapainoa kehittäviä ja sopivat tehtäväksi yhdistysten kerhoissa. Tee harjoituksia seisten, sisällä tai ulkona, yksin tai isommassakin porukassa. Tee liikettä niin monta kerta kun tuntuu hyvältä ja mahdollisemman laajasti. Keksi lisää siivousliikkeitä!

1. "Pese ikkunoita"

Tee pieniä ympyröitä niin kuin peset ikkunoita.

Pese myös vasemmalla kädellä. Kurkota pitkälle sivullepäin.



2. "Tamppaa mattoja"

Lyö napakasti 10 x oikealla kädellä, vaihda mattopiiska vasempaan ja lyö 10 x vasemmalla kädellä.



3. "Pese mattoja"

Kuvittele käteen juuriharja ja harjaa voimakkaasti eteen ja taakse laajalla liikkeellä.



4. "Järjestele tavaroita"

Nosta lattialta tavaroita hyllyjen päälle, oikealle ja vasemmalle.



Nautinnollista siivousliikuntaa!

Liikkeitä joka lähtöön

Julkaistu Eläkeläinen-lehdessä 3/2017

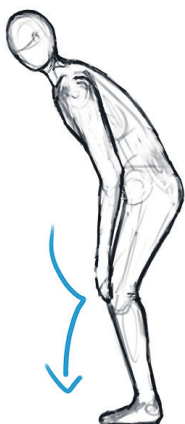
Toukokuun taukojumppa tarjoa taas helppoja liikkeitä. Liikkeet tuovat liikkuvuutta selkärankaan ja saavat veren kiertämään. Liikkeitä voi tehdä yhdessä yhdistysten kerhoissa. Tee harjoituksia seisten, sisällä tai ulkona, yksin tai isommassakin porukassa. Tee liikettä niin monta kertaa kun tuntuu hyvältä ja mahdollisemman laajasti.



1. Avaa rintakehä, joustaa käsiä taakse, työnnä käsiä eteen, pyöristä selkä, tee liikettä monta kertaa



2. Kierrä vartaloa ja "läpsäytä" käsiä puolelta toiselle niin että kädet koskettavat lantiota



3. Taivuta ja koske POLVIA, VARPAITA, POLVIA ja ojenna käsiä eteen



4. Hölkkää



Nautinnollista keväthiikuntaa!

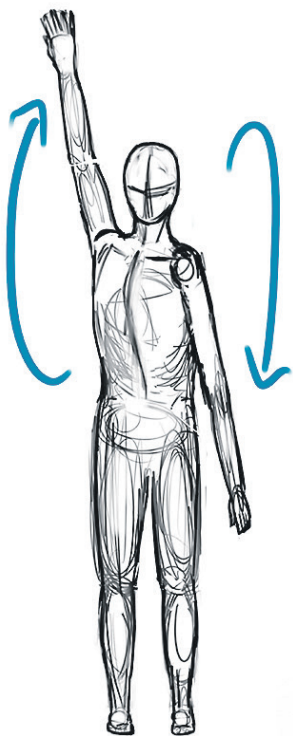
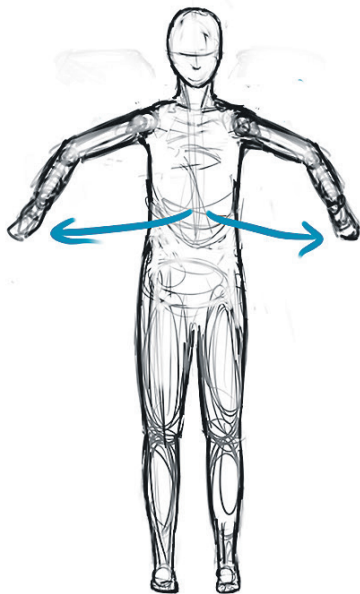
Liikkeitä joka lähtöön

Julkaistu Eläkeläinen-lehdessä 4/2017

Kesän taukojumppa kutsuu uimaan. Liikkeet tuovat liikkuvuutta olkaniveliin, haastavat tasapainoa ja saavat veren kiertämään. Liikkeitä voi tehdä kesälenkillä kavereiden kanssa tai kotona. Tee harjoituksia seisten, sisällä tai ulkona, yksin tai isommassakin porukassa. Tee liikettä niin monta kerta kun tuntuu hyvältä ja mahdollisemman laajasti.

1. Rintauinti

Tee isoja rintauintivetoja rinnan korkeudella.



2. Selkäuinti

Vie käsiä vuorotellen taakse, pikkusormi edellä



3. Kallistus X asennossa

Nosta kädet ja jalka sivulle, kallista hieman ja pysy muutama sekunti samassa asennossa.

Tee molemmille puolille monta kertaa.



4. "Itikoiden metsästys"

Nautinnollista kesäliikuntaa!

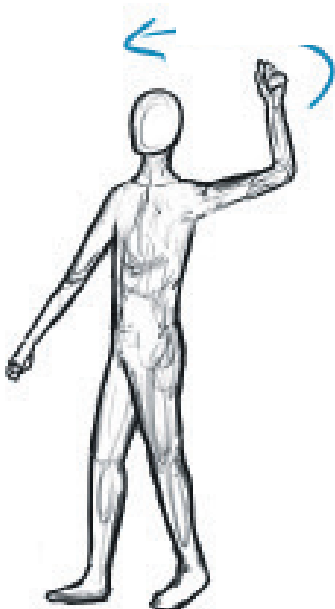
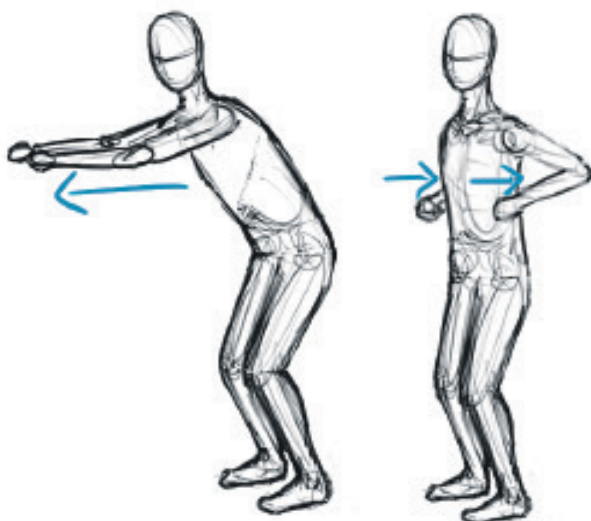
Liikkeitä joka lähtöön

Julkaistu Eläkeläinen-lehdessä 5/2017

Kesä on takana ja yhdistyksien kerhot aloittavat taas toimintaa. Syyskuun taukojumppa kutsuu tällä kertaa kalastamaan. Liikkeet tuovat liikkuvuutta olkaniveliin, haastavat tasapainoa ja saavat veren kiertämään. Liikkeitä voi tehdä lenkillä kavereiden kanssa tai kotona. Tee harjoituksia seisten, sisällä tai ulkona, yksin tai isommassakin porukassa. Tee liikettä mahdollisemman laajasti ja niin monta kertaa kuin tuntuu hyvältä.

1. Soutu

Tee pitkiä ja voimakkaita soutuvetoja taakse niin että hengästyt



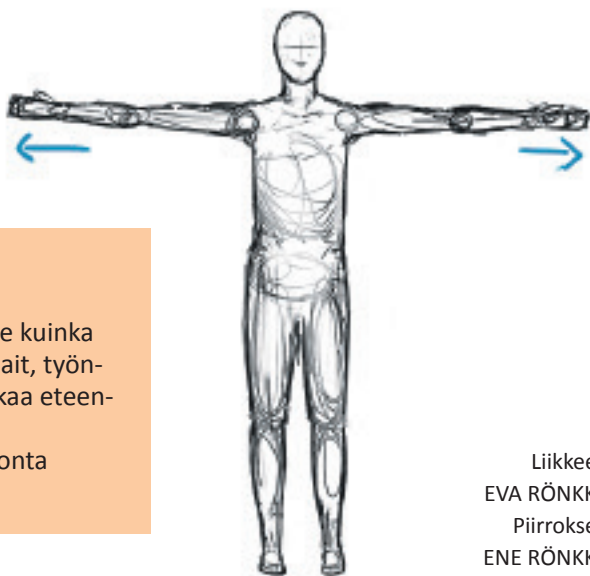
2. Heitä onki vesille

Heitä ongenvapaa kummallakin kädellä 10 x



3. Ota kala haaviin

Kyykistyy ja nappa kalaa isolla liikkeellä haaviin. Pyydystä kalaa eri suunnista ja molemmilla käsillä



4. "Iso kala"

Näytä kaverille kuinka "ison kalan" sait, työntäen rintarankaa eteenpäin. Tee liikettä monta kertaa.

Liikkeet:
EVA RÖNNKÖ
Piirroksiset:
ENE RÖNNKÖ

Nautinnollista taukoliikuntaa!

Liikkeitä joka lähtöön

Julkaistu Eläkeläinen-lehdessä 6/2017

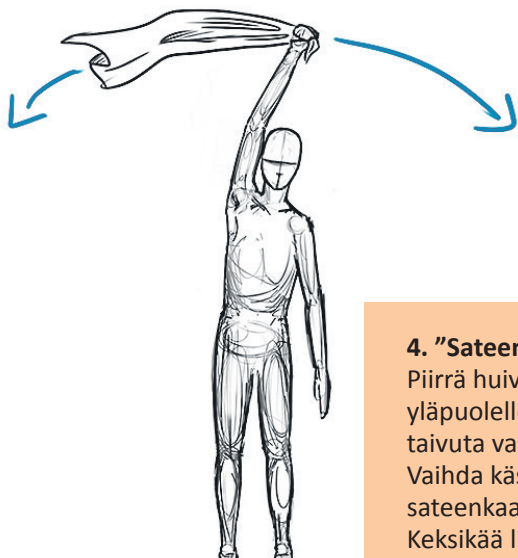
Lokakuun taukojumpassa teemme liikkeitä huivin tai pyyhkeen kanssa. Liikkeet tuovat liikkuvuutta olkaniveliin, haastavat tasapainoa ja saavat veren kiertämään. Jumpata voit yhdistysten viikkokerhoissa, kavereiden kanssa lenkillä tai kotona. Tee harjoituksia seisten, sisällä tai ulkona, yksin tai isommassakin porukassa. Tee liikettä mahdollisimman laajasti ja niin monta kertaa kuin tuntuu hyvältä.

1. Marssi paikalla ja vie huivia myötäpäivään taakse ja eteen. Vaihda suuntaa ja vie huivia vartalon ympäri vastapäivään.



2. Nouse varpaille ja venytä vartaloa ylöspäin. Jouta käsiä 2 x huivilla taaksepäin ja laskeudu alas. Toista liikettä monta kertaa.

3. Vaihda huivi vuorotellen kummankin jalan alta toiseen käteen



4. "Sateenkaari".

Piirrä huivilla sateenkaari pään yläpuolelle. Tee liike laajasti ja taivuta vartaloa mukaan. Vaihda käsi ja piirrä lisää sateenkaaria. Keksikää lisää liikkeitä huivilla!

LIIKKEET: EVA RÖNKKÖ
PIIRROKSET: ENE RÖNKKÖ

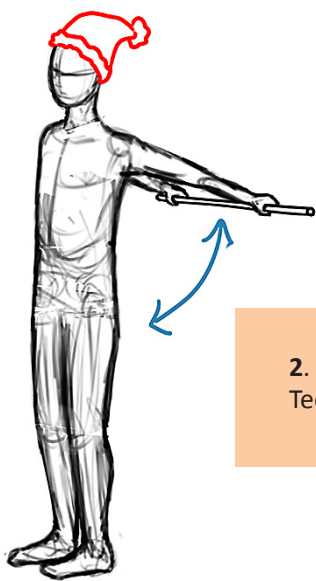
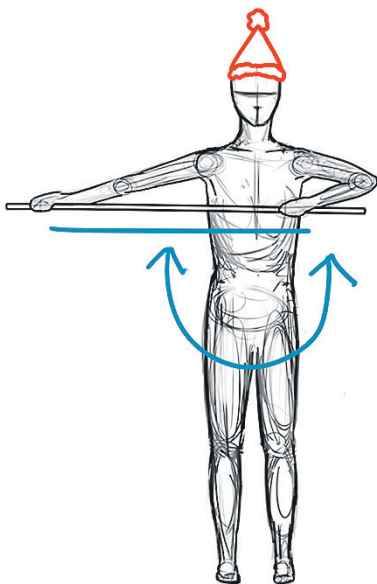
Nautinnollista taukoliikuntaa!

Liikkeitä joka lähtöön

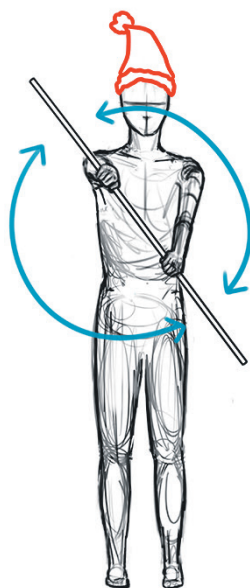
Julkaistu Eläkeläinen-lehdessä 7/2017

Joulukuun taukojumpan tarjoaa meille järjestömme pitkäaikainen liikuntakouluttaja **Maija-Liisa Pitkä**. Laajempi juttu hänestä on luetavissa Eläkeläinen-lehden ensi vuoden ensimmäisestä numerosta. Nämä Maija-Liisan keppijumpan liikkeet tuovat liikkuvuutta olkani-veliin, haastavat koordinaatiota ja tuovat venytystä. Jumpata voit yhdistysten viikkokerhoissa, kavereiden kanssa lenkillä tai kotona. Tee harjoituksia seisten, sisällä tai ulkona, yksin tai isommassakin porukassa. Tee liikettä mahdollisimman laajasti ja niin monta kertaa kuin tuntuu hyvältä.

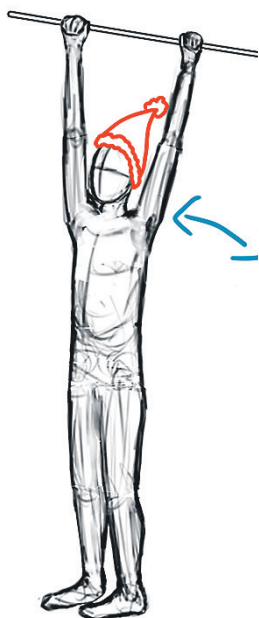
1. Marssi paikalla ja vie keppi alakautta sivulta sivulle.



2. Nosta keppi selän takaa. Tee liikettä monta kertaa



3. Kierrä "auton rattia" molempiin suuntiin niin pitkälle kuin pääset.



4. Nosta keppi, jouta 2-3 kertaa taakse ja laske alas. Tee liikettä monta kertaa. Nouse noston aikana varpaille

Nautinnollista joululiikuntaa!

LIIKKEET: EVA RÖNNKÖ
PIIRROKSET: ENE RÖNNKÖ