



# Perusliikkeitä kuntoilijoille

## Liikesarja 1

Yleisliikkeet

Vatsaliikkeet

Voimaliikkeet, kädet

Selkäliikkeet

Kylkiliikkeet

Voimaliikkeet, jalat

Pakaraliikket

Liikkuvuus

## Kuntopiiri



Kuntopiirin voi toteuttaa liikuntasalissa tai ulkona.

Tunti koostuu:

- alkulämmittelystä
- eri pisteissä tehtävistä voima-, kestävyys- ja tasapainoharjoituksista
- loppuvenyttelyistä

Numeroi pisteet. Jokaisessa pisteessä on kuva liikkeestä.

Tee liikettä 30–60 sekuntia ja siirry numerojärjestyksessä seuraavalle pisteelle kunnes kaikki liikkeet on tehty.

Tee 1–2 kierrosta ja pidä välillä 5–10 minuutin juomatauko.

Suunnittele liikkeet niin, että peräkkäin kuormitetaan eri lihasryhmiä, kuten käsi-, jalka- ja vatsalihakset, tasapainoliike, koko vartaloa kuormittava tanssiliike tai hyppynarulla astellen.

Ohjaaja seuraa kelloa ja antaa aloitus- ja lopetusmerkin.

Kannusta ryhmää ja neuvo liikkeiden suorittamisessa.

**Oppaan liikkeiden suunnittelu ja ohjaus: Eva Rönkkö**  
**Kuvat ja taitto: Pekka Isaksson**



Eläkeläiset ry



**1. Taputus jalan alle**





**2. Hiihtohyppy**



**3. Varpaiden kääntö  
sisään ja ulos**



#### 4. Punnerrus

Voimaliikkeet. kädet



## 5. Punnerrus polvet maassa

Voimaliikkeet. kädet



**6. Askelkyykky  
paikalla**







**7. Jalka  
suorana nostot**



## 8. Lankku



**9. Kosketa polvia**





**10. Lantion  
nosto**





**11. Vinorutistus**



**12. Jalkojen saksitus**



### 13. Kaarijännitys



**14. Vastakkaisen käden  
ja jalan nosto**





**15. Pakaran kosketus**



**16. Sivulankku**



### 17. Käden vienti ristiin yli

