Perusliikkeitä kuntoilijoille

Liikesarja 2

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. Polvennostojuoksu

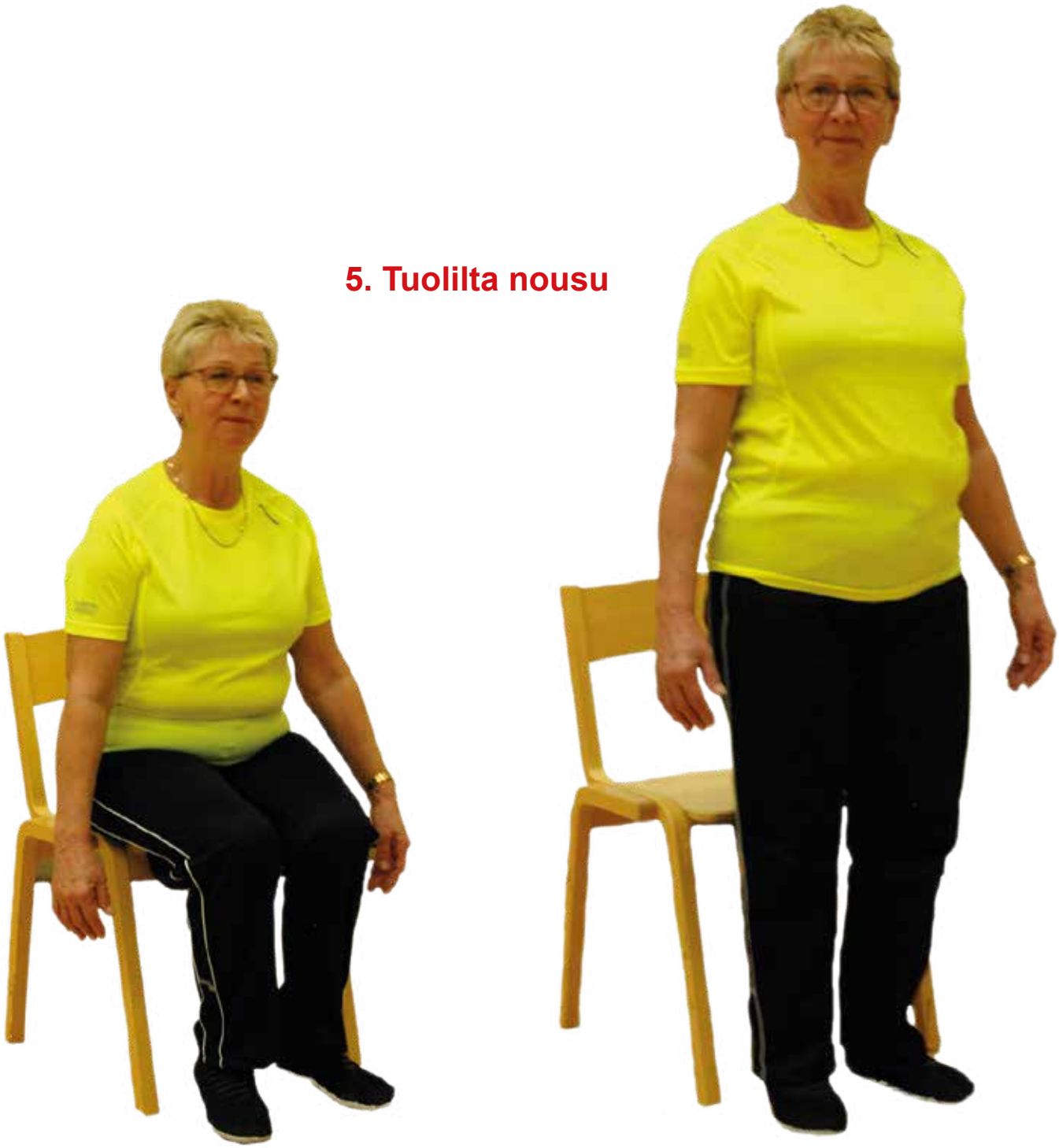
2. Kantapää pakaraan

3. Pallon pompottelu

4. Punnerrus istuen

Voimaliikkeet. kädet

5. Tuolilta nousu



6. Varpaille ja kantapäille nousu vuoron perään

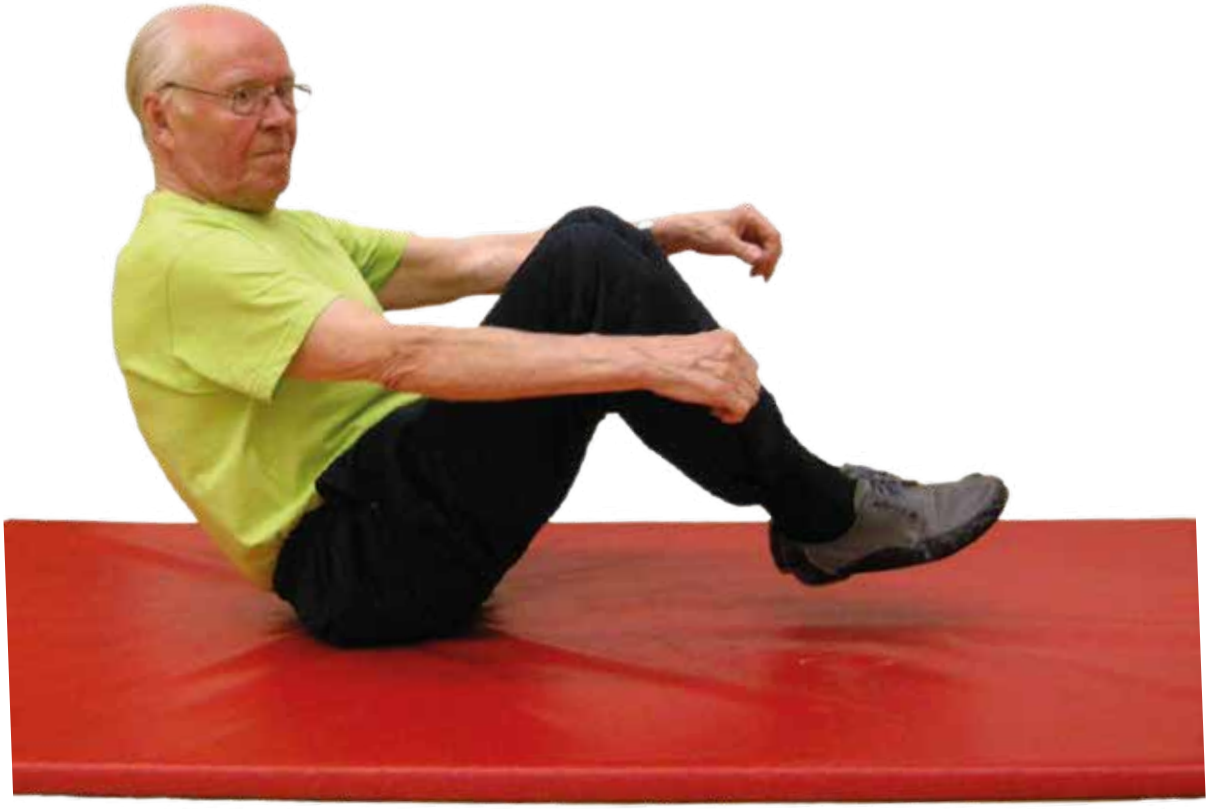
7. Nostot jalka koukussa

8. Kosketa ristiin kyynärpäätä ja polvea

9. Pyöräily istuen

10. Polvien nosto rintaan

11. Kyynärpään vienti taakse



12. Jalkojen ojennus

13. Vastakkaisen käden ja jalan nosto

14. Hyvää huomenta

15. Sivurutistus

16. Kierto kädet alhaalla

17. Jalan heilutus taakse ja eteen