

Liikkeitä joka lähtöön

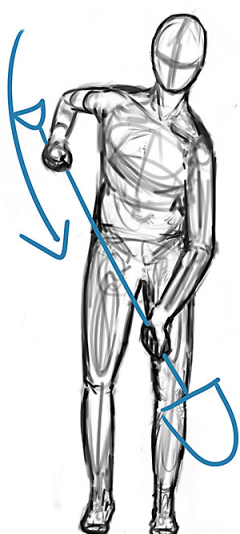
Julkaistu Eläkeläinen-lehdessä 1/2018

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 mahdollisemman laajasti. Keksi lisää liikkeitä talvisesta
maisemasta!

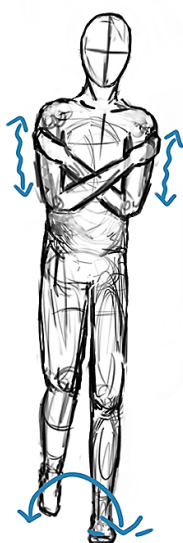
1. Astu kummallakin jalalla korkei-
den "lumikasojen" yli.



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



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



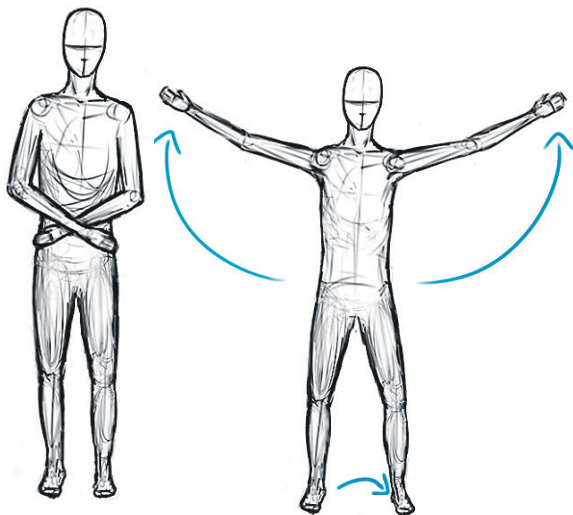
4. "Värjöttele" lumikinosten välissä,
hyppää jalalta jalalle ja taputtele
vartaloa saadaksesi lämpöä!

Liikkeitä joka lähtöön

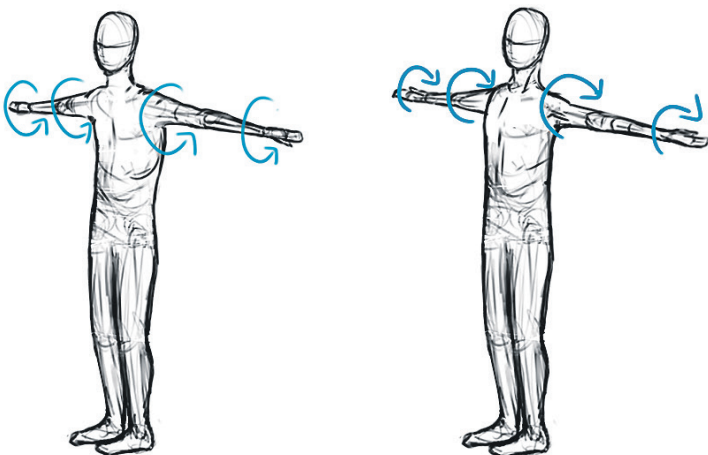
Julkaistu Eläkeläinen-lehdessä 2/2018

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!

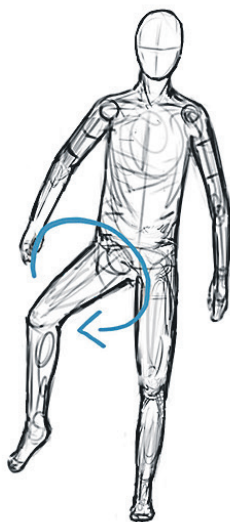
1. Astu reippaasti oikealle ja vasemmalle ja nosta kädet sivulle



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

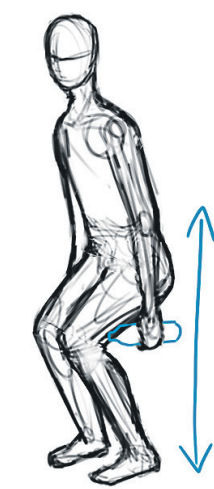
Julkaistu Eläkeläinen-lehdessä 3/2018

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.

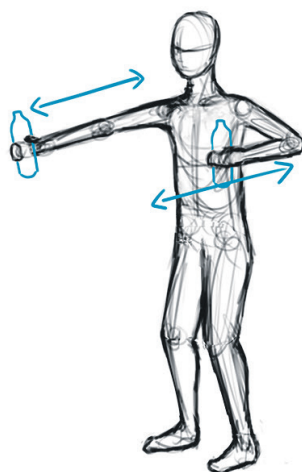


2. "Hauiskääntö". Koukista käsiä ja lisää kantapäähän kosketus vuorotellen eteen.



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

*Leikkaa talteen, sarja jatkuu!
Liikkeitä joka lähtöön -sarjan
aikaisemmat osat löytyvät osoitteesta
www.elakelaiset.fi/liikunta*