

Jumppaa päivittäin. Toista liikkeit useita kertoja.

"Ompelukoneen poljenta"
Vuorotellen kannat ylös,
varpaat ylös.

1.



2.



3.

Jalka suoraksi eteen
ojenna ja nilkkaa koukista.

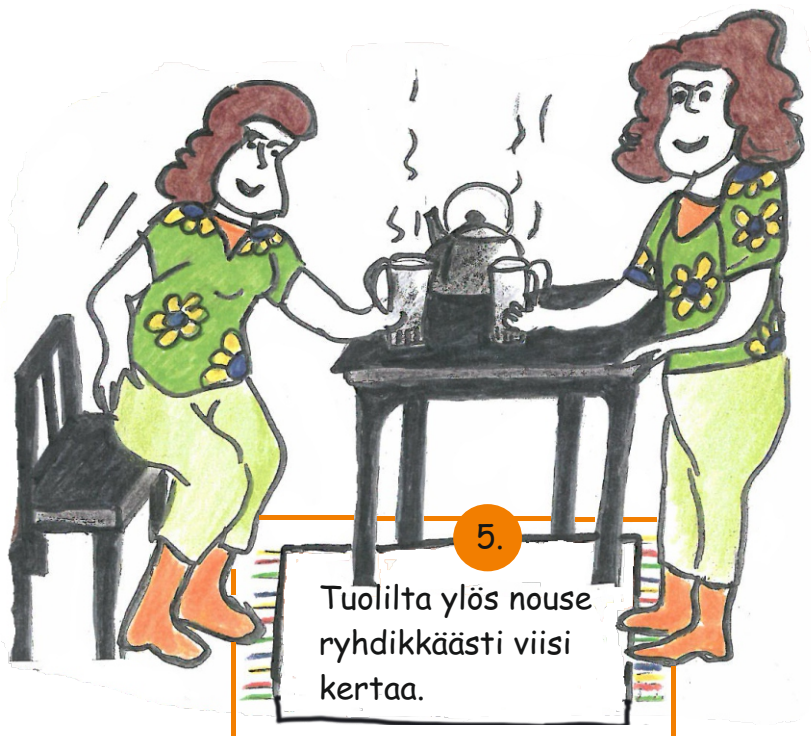
4.

"Pölyt pois pöydältä"
Kädet pöydän päällä,
kurkota eteenpäin
oikealle ja vasemmalle.

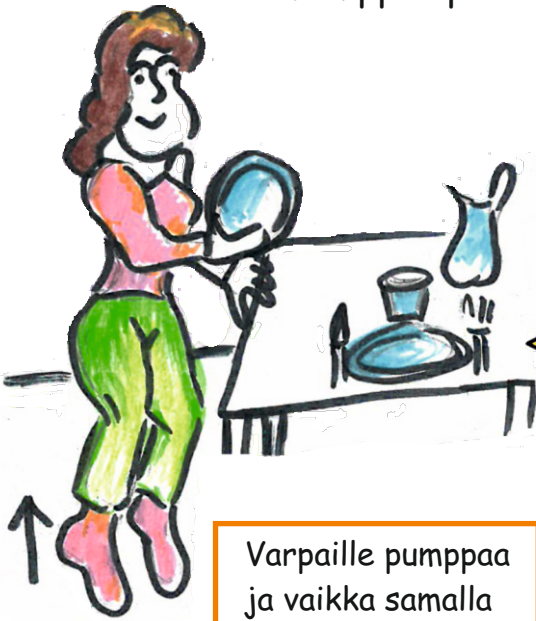


5.

Tuolilta ylös nouse
ryhdikkäästi viisi
kertaa.

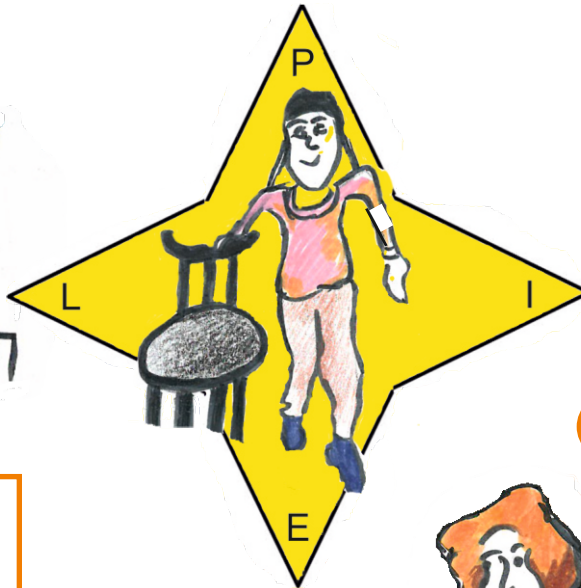


Jumppaa päivittäin. Toista liikkeitä useita kertoja.



Varpaille pumpppaa
ja vaikka samalla
humppaa.

1.



Ilmansuunnat!
Oikealla jalalla
painonsiirto eteen
viereen, sivulle
viereen, taakse
viereen.
Samat toista
vasemmalla jalalla.

2.



Kurkota, kurkota,
vuorokäsin kurkota.

3.



Jalka koukkuun eteen nosta
ja suoraksi taakse heilauta.

4.



Viisi kertaa nouse tuolilta
seisomaan, kun lähdet asioita
hoitamaan.

5.



Jumppaa päivittäin. Toista liikkeitä useita kertoja.



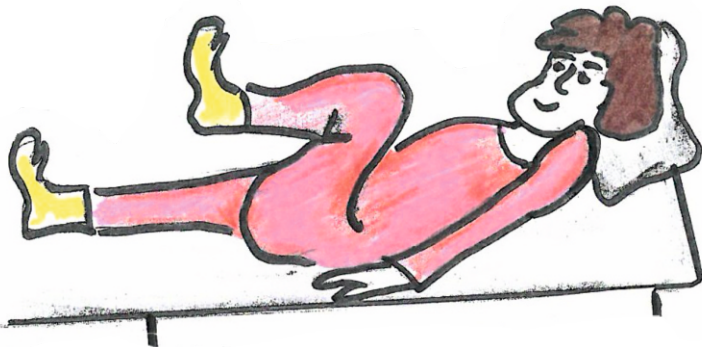
1.

Jalka suorana ylös nosta ja nilkasta pumppaa. Sama toisella jalalla pumppaa.



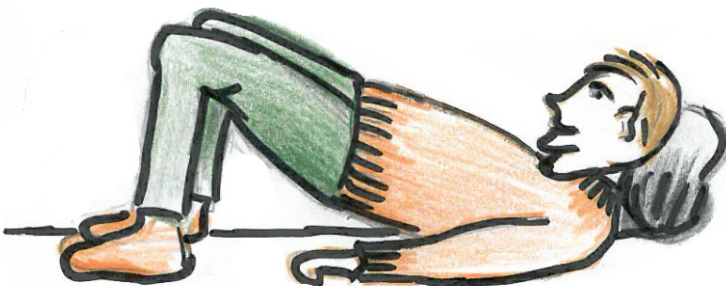
2.

Venytä, venytä, kattoa kohti käsiä venytä.



3.

Vatsan päälle koukista jalkaa.



4.

Pakarot tiukaksi purista ja lantio kohti kattoa nosta.



5.

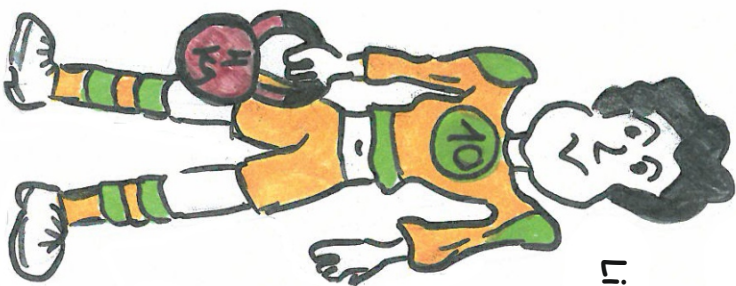
Polvet yhdessä puolelta toiselle kierrä.



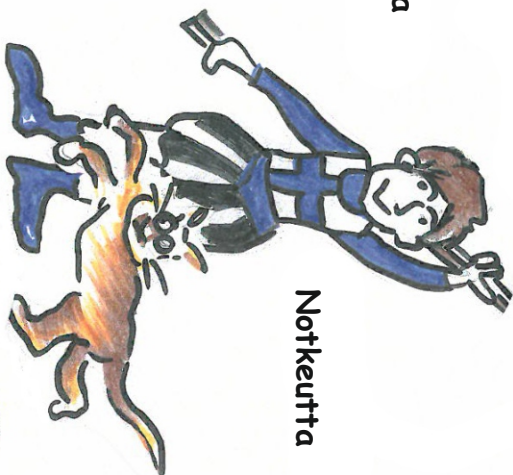
6.

Kyljeltä istumaan nouse, pakaralta toiselle keinahda.

Monipuolista ja säännöllistä liikuntaa päivittäin!



Lihaskvoimaa

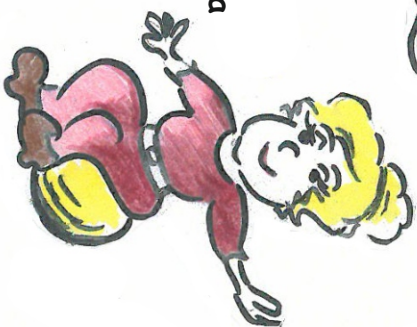


Notkeutta

Kestävyyttä



Tasapainoa



	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
AAMU Aika/ toistomäärä							
AAMU- PÄIVÄ Aika/ toistomäärä							
ILTA- PÄIVÄ Aika/ toistomäärä							
ILTA Aika/ toistomäärä							

LIHASVOIMA JA TASAPAINO KEHITTYVÄT SÄÄNNÖLLISELLÄ HARJOITTELULLA!

LIIKUNTA PÄIVÄKIRJA

Merkitse rastilla liikuntasuorituskerrat päiväkirjaan. Näin voit seurata liikunnan säännöllisyyttä.

VK	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							

Huomioitavaa (esim. sairaus, oireet, lääkkeet, vireystaso, mieliala)

VK	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
27							
28							
29							
30							
31							
32							
33							
34							
35							
36							
37							
38							
39							
40							
41							
42							
43							
44							
45							
46							
47							
48							
49							
50							
51							
52							