

Varpailta kantapäille keinuttelu

Seiso pienessä haara-asennossa. Ota tarvittaessa tukea tuolin selkänojasta. Nouse varpaille ja laskeudu alas. Vie paino vuorostaan kantapäille ja nosta varpaat irti lattiasta. Jatka varpailta kantapäille keinuttelua 10–15 kertaa.

Liike vahvistaa pohjelihasten voimaa ja parantaa nilkan liikkuvuutta.



Vatsalihasrutistus

Istu tukevasti tuolilla ja ota käsillä tuki istuimen reunoista. Nosta jalat vatsalihaksia jännittäen ylös ja laske hallitusti takaisin alas. Toista liike 10–15 kertaa.
Liike harjoittaa vatsalihasten lihasvoimaa.



Paikallaan pyörähdys

Seiso pienessä haara-asennossa. Pyörähdä paikallasi ympäri 360°, pysähdy hetkeksi ja tee pyörähdys toiseen suuntaan. Toista liike kolme kertaa molempiin suuntiin.

Liike harjoittaa tasapainoa.



Kotivoimisteluohjelma iäkkäille

Jalkojen lihasvoiman ja tasapainon harjoittamiseksi



Helsinki

Suorita liikkeet päivittäin tai vähintään 3 kertaa viikossa. Tee liikkeet oman kuntosi mukaan, mieluiten seisten. Säilytä hyvä ryhti ja anna hengityksen kulkea vapaasti liikkeiden aikana.

Hiihtoliike

Seiso hartioiden levyisessä haara-asennossa.

- Heiluta käsiä vuorotahtiin vartalon vieressä polvista samalla joustuen.
 - Heiluta käsiä wtasatahtiin vartalon vieressä polvista samalla joustuen.
- Toista liikettä vähintään 2 minuutin ajan.

Liikkeet toimivat alkulämmittelynä kotivoimisteluun.



Hartioiden kohotus

Nosta hartiat kohti korvia ja laske hallitusti takaisin alas. Toista liike 10–15 kertaa.

Liike harjoittaa hartian yläosan lihasvoimaa.



Istumasta seisomaan nousu

Aseta tuoli seinää vasten. Istu tuolilla jalkapohjat tukevasti lattialla. Kumarru eteenpäin ja ojentaudu suoraksi seisomaan. Laskeudu liikettä jarruttaen takaisin istumaan. Toista liike 10–15 kertaa.

Liike vahvistaa jalkojen lihasvoimaa.



Käden pyöräytys

Vie käsi suorana alhaalta etukautta ylös ja laske takakautta alas. Seuraa katseella kättäsi koko liikkeen ajan. Toista liike vähintään 5 kertaa peräkkäin molemmilla käsillä.

Liike harjoittaa olkanivelen ja niskan liikkuvuutta sekä tasapainoa.

Lonkan loitonnuks (KAHDEKSIKKO)

Ota tarvittaessa tukea tuolin selkänojasta. Nosta toinen jalka irti lattiasta ja piirrä jalalla kahdeksikkoo ilmaan. Säilytä hyvä ryhti koko liikkeen ajan. Toista liike 5–10 kertaa molemmilla jaloilla.

Liike harjoittaa lonkanivelen liikkuvuutta ja lihasvoimaa sekä tasa-painoa.



Ryhtiliike

Seiso selkä seinää vasten, kantapäät ja kämmenet seinässä kiinni. Työnnä käsivarsia ja lapaluita kevyesti seinää vasten, pidä hetki ja rentouta. Venytä samalla niskan lihaksia painamalla leukaa kohti rintaa. Toista liike 5 kertaa.

Liike pitää selän ja niskan vetreänä ja parantaa samalla ryhtiä.

