

Kotivoimistelu- ohjelma iäkkäille

Jalkojen lihasvoiman ja
tasapainon harjoittamiseksi



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 jostaen.
- Heiluta käsiä tasatahtiin vartalon vieressä polvista samalla jostaen.

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 pyörätys

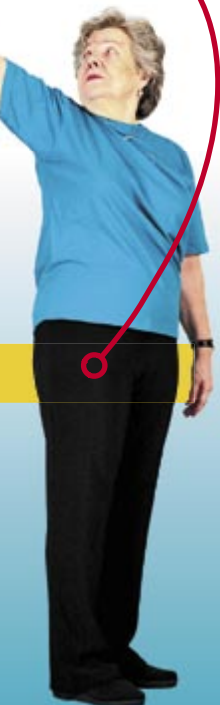
Vie käsi suorana alhaalta etukautta ylös ja laske takakautta alas. Seuraa

katseella kättäsi koko liikkeen

ajan. Toista liike vähintään 5 kertaa

peräkkäin molemmilla käsillä.

Liike harjoittaa olkanivelen ja niskan liikkuvuutta sekä tasapainoa.



Lonkan loitonnuks (KAHDESIKKO)

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 lonkkanivelen liikkuvuutta ja lihasvoimaa sekä tasapainoa.*



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.*



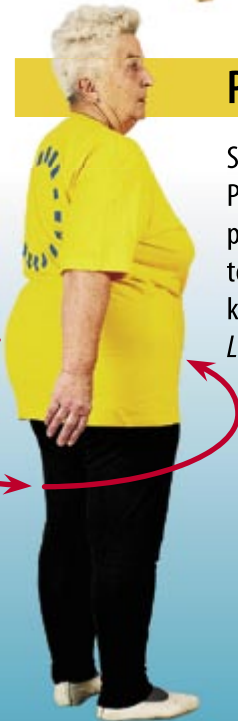
Ryhtiliike

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.*



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.*



Vatsalihasarutistus

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.*



Liikuntavirasto

Paavo Nurmen kuja 1 C
PL 4800, 00099 Helsingin kaupunki
* 310 8771
liikuntavirasto@hel.fi
www.hel.fi/liikunta