

Herätä keho kevääseen

Säännöllinen ja monipuolinen liikunta ylläpitää ja edistää tuki- ja liikuntaelimestön hyvinvointia. TULE-tietokeskus julkaisee neljä harjoitusohjelmaa Suomi100 -juhlavuoden kunniaksi. Jokaisessa ohjelmassa on viisi liikettä. Jokaista liikettä toistetaan 20 kertaa peräkkäin. Yhteensä 100 toistoa!

Ensimmäisessä ohjelmassa keskitytään alaraajoihin. Alaraajojen hyvä lihaskunto on yhteydessä muun muassa kävelyn sujuvuuteen, tasapainon hallintaan ja hyvään ryhtiin.

Kyykky tuolin kanssa x 20

Seiso lantionleveyisessä haara-asennossa. Polvet ja varpaat samansuuntaisesti eteenpäin. Kyykisty ja samalla kallista ylävartaloa lonkista eteenpäin, koukista polvia ja vie lantio pitkälle taakse. Pidä selkä suorana ja kantapäät tiukasti lattiassa. Istu hitaasti ja nouse takaisin ylös, kun tunnet tuolin reunan koskevan takareiteen. Liike harjoittaa pakaroiden ja reisien lihaksia.



Päkiöille nousu x 20

Seiso lantionleveyisessä haara-asennossa, polvet ja varpaat samansuuntaisesti eteenpäin. Ota tarvittaessa tukea. Nouse päkiöille ja laskeudu alas. Tee pumppaavaa liikettä. Liike harjoittaa pohkeen lihaksia sekä tasapainoa.

Sivukyykky x 20

Seiso lantionleveyisessä haara-asennossa, polvet ja varpaat samansuuntaisesti. Ota pitkä askel oikealla jalalla sivulle, pidä vasen jalka paikoillaan. Oikean jalan polvi koukistuu. Ponnista sieltä takaisin keskiasentoon ja toista liike toiselle puolelle. Liike harjoittaa pakaroiden ja reisien lihaksia.



Herätä keho kevääseen

Lantionnosto x 20

Asetu selinmakuulle. Koukista polvet lantionleveyisessä haara-asennossa ja tuo kantapää lähelle pakaroihin. Jännitä pakaralihakset. Nosta lantio ja alaselkä ilmaan. Pidä hetki ja laske rauhallisesti alas. Liike harjoittaa pakaroiden ja reisien lihaksia.



Kylkimakuulla jalan nosto x 20

Asetu kylkimakuulle. Jännitä kevyesti alavatsaa ja pidä lantio paikallaan liikkeen ajan. Nosta päällimmäistä jalkaa kantapää edellä ylös. Laske rauhallisesti alas. Liike harjoittaa keskivartalon ja pakaroiden lihaksia.

