

Sauvoilla kohti suvea

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!

Toisessa harjoitusohjelmassa keskitytään kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin sauvakävelysauvoja apuna käyttäen.



Vartalon kierto x 20

Seiso hyvässä ryhdissä. Nosta oikea jalka koukussa ilmaan ja kierrä samalla ylävartaloa oikealle. Toista vuorotahtiin molemmille puolille. Liike harjoittaa tasapainoa ja lisää selkärangan liikkuvuutta.



Kylkitaivutus x 20

Seiso ryhdikkäästi alaraajat lantionleveyisessä haara-asennossa. Taivuta ylävartaloa oikealle ja palauta lähtöasentoon. Toista sama vasemmalle. Liike harjoittaa keskivartalon lihaksia sekä venyttää kylkilihaksia.



Punnerrus x20

Ota sauvojen päistä kiinni ja aseta sauvat tukevasti esimerkiksi puunrunkoa vasten. Pidä vartalo suorana ja jalat tukevasti maassa. Anna kyynärpäiden koukistua hitaasti, pysy hetki ja ojenna kyynärpäät.

Sauvoilla kohti suvea



Kulmasoutu x 20

Seiso lantionleveyisessä haara-asennossa, polvet hieman koukussa. Kallista ylävartaloa lonkista eteenpäin ja tuo kädet suoraksi lähelle polvia. Vedä sauvat kohti napaa, kyynärpäät taakse ja vedä samalla lapaluita yhteen. Liike harjoittaa yläselän lihaksia.

Askelkyykky x 20

Seiso ryhdikkäässä seisoma-asennossa. Ota sauvoista tukea. Astu pitkä askel oikealla jalalla taakse ja koukista polvia.

Paino on etummaisien jalkaterän päällä, kantapää alustalla. Polvi ja nilkka päällekkäin.

Ponnista ylös alaraajojen lihasvoimaa käyttäen. Tee liike molemmilla alaraajoilla. Liike harjoittaa alaraajojen lihasvoimaa.

