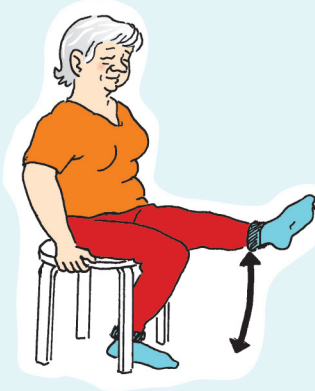


KÄVELY KEVYEMMÄKSI

Kotivoimisteluojelma voiman ja tasapainon hankintaan



- Tee liikkeet rauhallisesti
- Säilytä hyvä ryhti ja muista hengittää liikkeitä tehdessäsi
- Pidä pieni tauko jokaisen eri liikesarjan välissä
- Tehosta ohjelmaa käyttämällä 1 - 3 kilon tarrapainoja nilkoissa aloittaen kevyillä painoilla
- Toista ohjelma päivittäin



- ◀ **1.** Istu tuolilla selkä suorana. Ojenna vuorotellen oikea ja vasen jalka suoraksi rauhalliseen tahtiin. Toista liikettä 10-15 kertaa. Pidä tauko ja tee sama uudelleen.

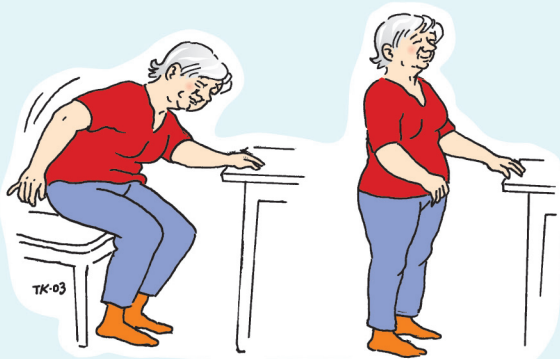
- 2.** Seiso ja ota tukea tuolin selkänojasta tai pöydästä. ▶
Nosta vuorotellen oikea ja vasen polvi ylös. Toista molemmilla jaloilla 10-15 kertaa. Pidä tauko ja tee sama uudelleen.



- ◀ **3 a.** Seiso ja ota tukea. Vie oikea jalka polvi suorana *taakse* ja laske alas. Toista liikettä 10-15 kertaa. Tee sama vasemmalla jalalla. Pidä tauko ja tee samat liikkeet uudelleen.

- 3 b.** Seiso ja ota tukea. Vie oikea jalka kantapäätä edellä *sivulle* ja tuo takaisin. Toista liikettä 10-15 kertaa. Tee sama vasemmalla jalalla. Pidä tauko ja tee samat liikkeet uudelleen.

- 4.** Seiso ja ota tukea. Nouse rauhallisesti varpaille ja ▶
laskeudu alas 10-15 kertaa. Pidä tauko, ravista jalkoja ja tee sama uudelleen.



- ◀ **5.** Aseta tuoli seinää vasten. Istuudu tuolin etureunalle. Kumarru eteenpäin ja nouse ylös seisomaan. Toista liikettä 10-15 kertaa. Pidä tauko ja tee sama uudelleen.

▼ Merkitse rastilla voimistelukerrat päiväkirjaan. Näin voit seurata voimistelusi säännöllisyyttä. Portaisa kävely on myös hyvää harjoitusta!
LIHASVOIMA JA TASAPAINO KEHITTYVÄT SÄÄNNÖLLISELLÄ HARJOITTELUILLA.

KÄVELY KEVYEMÄKSI

vko	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							

vko	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							

Taitto: Irene Manninen
 Piirroset: Tapani Kovanen



puh. (09) 6122 160
 www.ikainstituutti.fi



www.voimaavanhuuteen.fi

Nimi: _____