

VÄLINEET: Tuoli ja sukkakäärö/tarrapaino

Aloita liikuntatuokiosi reippaalla marssilla seisten tai istuen ja anna käsien heilahtaa mukana.

Istu tuolilla tukevasti. Ota tarvittaessa käsituki tuolin reunoista. Laita sukkakäärö tai tarrapaino nilkkojen väliin. Jännitä pakarat ja vatsanseutu ja ojenna jalat eteen. Koukista jalat hitaasti alas. Tee liike 10–15 kertaa (=sarja). Voimien karttuessa toista sarja pienen tauon jälkeen uudelleen. Pidä selkä suorana koko liikkeen ajan.

Lopeta liikuntatuokiosi istuen tai seisten rauhallisiin venytyksiin. Anna hengityksen kulkea vapaasti venytysten aikana.

Helpotat liikettä tekemällä sen ilman sukkakääröä/tarrapainoa.

Vaikeutat liikettä tekemällä sen ilman käsien tukea ja valitsemalla painavamman tarrapainon.

Liike vahvistaa alavartalon lihasvoimaa, erityisesti polvien ojennusta. Sitä tarvitset noustessasi tuolista ylös, ojentautuessasi seisoma-asentoon ja kävellessäsi.



Liikkumiskykyä voidaan säilyttää ja parantaa voima- ja tasapainoharjoittelulla sekä ulkoilulla. Harjoittelu vaatii myös kunnon ruokaa. Liha, kala, kananmunat ja pavut ovat lihasten rakennusaineita. Marjat ja kasvikset piristävät mieltä ja kehoa. Juothan päiväsä 5–8 lasillista vettä, maitoa tai piimää. Mukavaa päivää!

VÄLINEET: Tuoli ja käsine

Aloita liikuntatuokiosi reippaalla marssilla seisten tai istuen ja anna käsien heilahtaa mukana.

Istu tuolissa tukevasti, kädet reisillä. Keinahtele puolelta toiselle. Siirry keinahtelun avulla tuolissa eteen ja taaksepäin. Tuleeko mieleesi vaikkapa tuttu valssi, joka rytmittäisi mukavasti liikettä? Säilytä hyvä ryhti koko liikkeen ajan. Kokeile, pysytkö käsine pääsi päällä aallokossa?

Lopeta liikuntatuokiosi istuen tai seisten rauhallisiin venytyksiin. Anna hengityksen kulkea vapaasti venytysten aikana.

Helpotat liikettä pitämällä käsillä kiinni tuolin reunoista.

Vaikeutat liikettä keinahtelemalla jalat suorina tai toteuttamalla liikkeen lattialla istuen.

Liike vahvistaa kylkilihaksia ja parantaa alaselkäsi liikkuvuutta. Tämä liike vaikuttaa kävelysi joustavuuteen ja rytmikkyyteen.



Ikäinstituutti



VOIMAA VANHUUTEEN
Iäkkäiden terveysliikuntaohjelma

Liikkumiskykyä voidaan säilyttää ja parantaa voima- ja tasapainoharjoittelulla sekä ulkoilulla. Harjoittelu vaatii myös kunnon ruokaa. Liha, kala, kananmunat ja pavut ovat lihasten rakennusaineita. Marjat ja kasvikset piristävät mieltä ja kehoa. Juothan päivässä 5–8 lasillista vettä, maitoa tai piimää. Mukavaa päivää!

VÄLINEET: Tuoli

Aloita liikuntatuokiosi reippaalla marssilla seisten tai istuen ja anna käsien heilahtaa mukana.

Istu tuolilla, kädet puuskassa vartalon edessä. Vie polvi ja vastakkainen kyynärpää kohti toisiaan. Tee sama toisin päin. Toista liikettä 8–12 kertaa molemmin päin (=sarja). Pidä tauko ja tee toinen sarja. Ojennu hyvään ryhtiin jokaisen kierron jälkeen.

Lopeta liikuntatuokiosi istuen tai seisten rauhallisiin venytyksiin. Anna hengityksen kulkea vapaasti venytysten aikana.

Helpotat liikettä irrottamalla kädet puuskasta. Kosketa polvennoston aikana vastakkaisella kädellä jalan ulkoreunaa.

Helpotat liikettä kopauttamalla kyynärpään ja polven yhteen kaksi kertaa ennen vaihtoa.

Liike vahvistaa vinoja vatsalihaksia ja lisää liikkuvuutta selkääsi. Vahva keskivartalo auttaa hyvän ryhdin ja tasapainon ylläpitämistä esimerkiksi kävelyn aikana.



Ikäinstituutti



VOIMAA VANHUUTEEN
iäkkäiden terveystuokio-ohjelma

Liikkumiskykyä voidaan säilyttää ja parantaa voima- ja tasapainoharjoittelulla sekä ulkoilulla. Harjoittelu vaatii myös kunnon ruokaa. Liha, kala, kananmunat ja pavut ovat lihasten rakennusaineita. Marjat ja kasvikset piristävät mieltä ja kehoa. Juothan päivässä 5–8 lasillista vettä, maitoa tai piimää. Mukavaa päivää!

VÄLINEET: Tuoli

Aloita liikuntatuokiosi reippaalla marssilla seisten tai istuen ja anna käsien heilahtaa mukana.

Istu tuolilla, jalkapohjat lattialla ja kädet reisillä. Kurkista vuorotellen olkapään yli molemmilta puolilta taaksesi. Kosketa käsilläsi tuolin selkänjojaa. Toista liikettä 10 kertaa (=sarja). Pidä tauko ja tee toinen sarja. Kurkistuksen aikana toinen pakara voi kohota vähän tuolista.

Lopeta liikuntatuokiosi istuen tai seisten rauhallisiin venytyksiin. Anna hengityksen kulkea vapaasti venytysten aikana.

Helpotat liikettä pitämällä kädet reisillä koko liikkeen ajan.

Vaikeutat liikettä sulkemalla silmäsi kierron aikana.

Pään ja vartalon kiertoliikkeet lisäävät liikkuvuutta selkärangassa ja helpottavat esim. kotiaskareissa sekä liikenteessä katsomista oikealle ja vasemmalle. Liikkeet auttavat myös tasapainon säilyttämisessä.



Ikäinstituutti



VOIMAA VANHUUTEEN
iäkkäiden terveystuokio-ohjelma

Liikkumiskykyä voidaan säilyttää ja parantaa voima- ja tasapainoharjoittelulla sekä ulkoilulla. Harjoittelu vaatii myös kunnon ruokaa. Liha, kala, kananmunat ja pavut ovat lihasten rakennusaineita. Marjat ja kasvikset piristävät mieltä ja kehoa. Juothan päivässä 5–8 lasillista vettä, maitoa tai piimää. Mukavaa päivää!

VÄLINEET: Tuoli, omena ja tynny, pöytä (helpotetussa liikkeessä)

Aloita liikuntatuokiosi reippaalla marssilla seisten tai istuen ja anna käsien heilahtaa mukana.

Istu tuolilla, kädet reisillä.

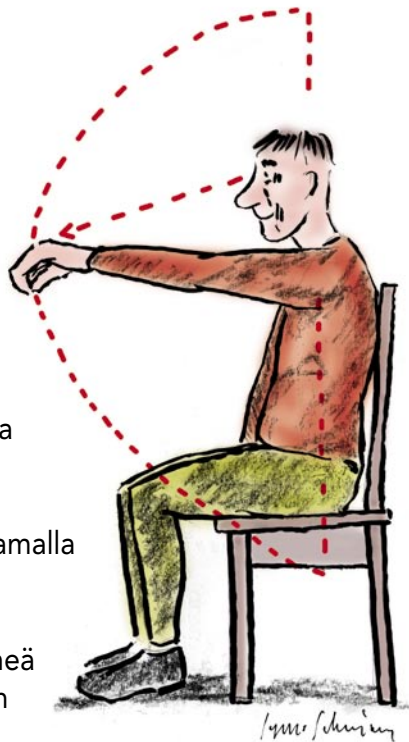
Kurkota kädellä ´omenia puusta´ vuorotellen etukautta ja sivukautta. Seuraa katseella käden liikettä ylös ja alas. Omena kädessä auttaa katseen kohdentamisessa. Kurkottele 3–5 kertaa molemmilla käsillä. Pidä välillä tauko. Säilytä hyvä ryhti koko liikkeen ajan.

Lopeta liikuntatuokiosi istuen tai seisten rauhallisiin venytyksiin. Anna hengityksen kulkea vapaasti venytysten aikana.

Helpotat liikettä istumalla lähellä pöytää ja ottamalla kädellä tukea pöydästä.

Vaikeutat liikettä istumalla tynnyn päällä. Pehmeä alusta on epävakaampi ja liikkeen suorittaminen vaatii enemmän vartalon hallintaa.

Liike parantaa olkanivelten liikkuvuutta. Monet arkiaskareet, kuten kupin kurkottaminen astiakaapista tai hatun ottaminen naulakon ylähyllyltä helpottuvat. Lisäksi katseen suuntaaminen ylös ja alas harjoittaa tasapainoa.



Liikkumiskykyä voidaan säilyttää ja parantaa voima- ja tasapainoharjoittelulla sekä ulkoilulla. Harjoittelu vaatii myös kunnon ruokaa. Liha, kala, kananmunat ja pavut ovat lihasten rakennusaineita. Marjat ja kasvikset piristävät mieltä ja kehoa. Juothan päiväsä 5–8 lasillista vettä, maitoa tai piimää. Mukavaa päivää!

VÄLINEET: Tuoli, lisäksi matala tuoli (helpotetussa liikkeessä)

Aloita liikuntatuokiosi reippaalla marssilla seisten tai istuen ja anna käsien heilahtaa mukana.

Istu tuolilla, kädet reisillä.

Kumarru eteen ja kurkota käsillä toista jalkaa kohti kuin sitoisit kengän nauhat. Ojenna kädet ylös 'ylähyllältä kengän nauhoja etsien'. Tee liikettä 10 kertaa kurkottaen vuorotellen oikean ja vasemman jalan puoleen. Suorita liikkeet rauhallisesti ja kuuntele tuntemuksiasi liikkeen aikana.

Lopeta liikuntatuokiosi istuen tai seisten rauhallisiin venytyksiin. Anna hengityksen kulkea vapaasti venytysten aikana.

Helpotat liikettä nostamalla jalan toiselle, matalammalle tuolille.

Vaikeutat liikettä seuraamalla katseellasi käsien liikkeitä alas ja ylös.

Liike parantaa selän ojennusvoimaa ja ryhtiä. Sukkien pukeminen ja kenkien laittaminen jalkaan helpottuvat. Tasapaino harjaantuu, jos seuraat katseella liikettä.



Liikkumiskykyä voidaan säilyttää ja parantaa voima- ja tasapainoharjoittelulla sekä ulkoilulla. Harjoittelu vaatii myös kunnon ruokaa. Liha, kala, kananmunat ja pavut ovat lihasten rakennusaineita. Marjat ja kasvikset piristävät mieltä ja kehoa. Juothan päiväsä 5–8 lasillista vettä, maitoa tai piimää. Mukavaa päivää!

VÄLINEET: Pöytä, tuoli, ja pyyhe

Aloita liikuntatuokiosi reippaalla marssilla seisten tai istuen ja anna käsien heilahtaa mukana.

Istu tuolilla pöydän ääressä, kädet pöydällä pyyhkeen päällä. Vie käsiä kurkottaen laajasti eteen, oikealle ja vasemmalle kuin 'pölyjä pöydältä pyyhkien'. Ojenna välillä selkäsi suoraksi. Toista liikettä 5–10 kertaa. Hengitä ulos kurkotuksen aikana ja sisään ojentautumisen aikana.

Lopeta liikuntatuokiosi istuen tai seisten rauhallisiin venytyksiin. Anna hengityksen kulkea vapaasti venytysten aikana.

Helpotat liikettä suorittamalla 'pölyn pyyhkimisen' ensin toisella kädellä, toisen käden tukeutuessa pöytään tai tuoliin.

Vaikeutat liikettä suorittamalla liikkeen seisten.

Liike parantaa olkanivelten liikkuvuutta. Vuoteen sijaaminen ja pöydän pyyhkiminen helpottuvat.



VÄLINEET: Tuoli ja pöytä (helpotetussa liikkeessä)

Aloita liikuntatuokiosi reippaalla marssilla seisten tai istuen ja anna käsien heilahtaa mukana.

Istu tuolilla, kädet sylissä.

Keinu tuolissa eteen-taakse. Ojenna välillä selkä suoraksi, kiinni selkänojaan. Keinu 12 kertaa luetellen samalla esimerkiksi kuukaudet (tammi – kuu, helmi – kuu...). Siirrä eteen keinuessasi riittävästi painoa jaloille. Pakarat voivat irrota tuolista. Hidastele vauhtia keinuessasi taaksepäin.

Lopeta liikuntatuokiosi istuen tai seisten rauhallisiin venytyksiin. Anna hengityksen kulkea vapaasti venytysten aikana.

Helpotat liikettä tukeutumalla käsillä edessäsi olevaan tuoliin tai pöytään.

Vaikeutat liikettä katsomalla eteen keinuessasi sivulle ja palauttamalla katseen eteenpäin keinuessasi taakse.



Liike vahvistaa reisilihaksia. Seisomaan nousu ja istuutuminen elpottuvat. Tasapaino harjaantuu, kun katseen suuntaa vaihdellaan.

VÄLINEET: Tuoli

Aloita liikuntatuokiosi reippaalla marssilla seisten tai istuen ja anna käsien heilahtaa mukana.

Istu tuolilla, kädet sylissä. Nouse istumasta seisomaan. Kallista ylävartaloa riittävästi eteen seisomaan nousun onnistumiseksi. Istuudu mahdollisimman hitaasti.

Lopeta liikuntatuokiosi istuen tai seisten rauhallisiin venytyksiin. Anna hengityksen kulkea vapaasti venytysten aikana.

Helpotat liikettä tukemalla käsillä reisistä ja keinumalla muutaman kerran eteen- taakse ennen ojentautumista seisomaan.

Vaikeutat liikettä pitämällä kädet sivuilla ja nousemalla mahdollisimman nopeasti uudelleen seiso- maan heti, kun tunnet istuutues- sasi tuolin pinnan.

Liike harjoittaa reisilihasten voimaa sekä helpottaa istumasta seisomaan nousua ja portaissa kävelyä.



Liikkumiskykyä voidaan säilyttää ja parantaa voima- ja tasapainoharjoittelulla sekä ulkoilulla. Harjoittelu vaatii myös kunnon ruokaa. Liha, kala, kananmunat ja pavut ovat lihasten rakennusaineita. Marjat ja kasvikset piristävät mieltä ja kehoa. Juothan päiväs- sä 5–8 lasillista vettä, maitoa tai piimää. Mukavaa päivää!

10 NOTKISTAEN JA VARVASTAEN

Kunnon eväät

VÄLINEET: Tuoli tai pöytä (helpotetussa liikkeessä)

Aloita liikuntatuokiosi reippaalla marssilla seisten tai istuen ja anna käsien heilahtaa mukana.

Seiso selkä suorana, jalat haara-asennossa. Kyykisty polvia notkistaen ja nouse sen jälkeen varpaille. Ojentaudu hyvään ryhtiin. Toista useita kertoja (=sarja). Pidä tauko ja tee sarja uudelleen.

Lopeta liikuntatuokiosi istuen tai seisten rauhallisiin venytyksiin. Anna hengityksen kulkea vapaasti venytysten aikana.

Helpotat liikettä tukeutumalla käsillä tuoliin tai pöytään.

Vaikeutat liikettä kyykistymällä alemmaksi ja nousemalla korkeille varpaille.

Liike harjoittaa jalkojen lihasvoimaa ja nilkkojen liikkuvuutta sekä parantaa tasapainoa. Liikkuminen epätasaisessa maastossa, esimerkiksi pihalla tai kivikkaisilla kaduilla, helpottuu.



Liikkumiskykyä voidaan säilyttää ja parantaa voima- ja tasapainoharjoittelulla sekä ulkoilulla. Harjoittelu vaatii myös kunnon ruokaa. Liha, kala, kananmunat ja pavut ovat lihasten rakennusaineita. Marjat ja kasvikset piristävät mieltä ja keho. Juothan päiväsä 5–8 lasillista vettä, maitoa tai piimää. Mukavaa päivää!

VÄLINEET: Tuoli tai pöytä

Aloita liikuntatuokiosi reippaalla marssilla seisten tai istuen ja anna käsien heilahtaa mukana.

Seiso seinän, tuolin tai pöydän vieressä. Ota tukea toisella kädellä. Ota toisella jalalla askel eteenpäin, 'ojan yli' ja palaa takaisin lähtöasentoon. Toista askel toisella jalalla. Toista molemmilla jaloilla vuorotellen 10 kertaa. Vie koko kehon paino ojan ylittäneelle jalalle. Pidä hyvä ryhti liikkeen suorittamisen aikana.

Lopeta liikuntatuokiosi istuen tai seisten rauhallisiin venytyksiin. Anna hengityksen kulkea vapaasti venytysten aikana.

Helpotat liikettä lyhentämällä askelta ('erittäin kapea oja').

Vaikeutat liikettä pidentämällä askelta ('leveä oja'), keventämällä tukea seinästä/tuolista ja nopeuttamalla askellusta.

Liike harjoittaa turva-askeleiden ottamista eteen ja taakse. Näiden nopea onnistuminen horjahdustilanteissa voi estää kaatumisen.



12 SIVUITTAIN KIVELTÄ KIVELLE

Kunnon eväät

VÄLINEET: Tuoli tai pöytä (helpotetussa liikkeessä)

Aloita liikuntatuokiosi reippaalla marssilla seisten tai istuen ja anna käsien heilahtaa mukana.

Seiso jalat vierekkäin seinän, tuolin tai pöydän vieressä. Ota askel sivulle 'tasaisen kiven päälle' ja tuo toinen jalka viereen. Ota uusi askel takaisin 'toisen kiven päälle'. Tee 20 sivuaskelta puolelta toiselle reippaaseen tahtiin. Siirrä koko kehon paino sivulle 'kivelle astuessasi'. Pysähdy ennen 'seuraavalle kivelle siirtymistä'.

Lopeta liikuntatuokiosi istuen tai seisten rauhallisiin venytyksiin. Anna hengityksen kulkea vapaasti venytysten aikana.

Helpotat liikettä ottamalla tukea käsillä seinästä tai tuolin/pöydän reunasta.

Vaikeutat liikettä astuessasi 'kiveltä kivelle' silmät kiinni. Ota tarvittaessa tukea seinästä tai tuolin/pöydän reunasta.

Liike harjoittaa turva-askeleita sivulle. Äkinäisissä horjahdus-tilanteissa suoja-askeleet voivat estää kaatumisen.



13 METSÄSSÄ TAI SUOLLA KÄVELLEN

Kunnon eväät

VÄLINEET: Kaksi tuolia

Aloita liikuntatuokiosi reippaalla marssilla seisten tai istuen ja anna käsien heilahtaa mukana.

Seiso kahden tuolin välissä, selkänojat itseesi päin. Jalat pienessä haara-asennossa. Kävele paikalla polviasia nostellen kuin 'metsässä tai suolla pehmeässä, upottavassa sammalikossa'. Ota 20 raskasta askelta. Nosta polvi mahdollisimman korkealle ja pidä selkä suorana.

Lopeta liikuntatuokiosi istuen tai seisten rauhallisiin venytyksiin. Anna hengityksen kulkea vapaasti venytysten aikana.

Helpotat liikettä tekemällä polvennostot ottaen tukea selkänojista.

Vaikeutat liikettä sulkemalla silmäsi. Ota tukea tuolien selkänojista.

Liike parantaa yhdellä jalalla seisomisen tasapainoa ja lonkan koukistumista. Helpottaa esteiden, kuten kynnysten, kiven ja risujen ylitystä.



Liikkumiskykyä voidaan säilyttää ja parantaa voima- ja tasapainoharjoittelulla sekä ulkoilulla. Harjoittelu vaatii myös kunnon ruokaa. Liha, kala, kananmunat ja pavut ovat lihasten rakennusaineita. Marjat ja kasvikset piristävät mieltä ja kehoa. Juothan päivässä 5–8 lasillista vettä, maitoa tai piiimää. Mukavaa päivää!

VÄLINEET: Pöytä tai tuoli (helpotetussa liikkeessä), käsine

Aloita liikuntatuokiosi reippaalla marssilla seisten tai istuen ja anna käsien heilahtaa mukana.

Seiso selkä suorana.

Vie vuorotellen oikea ja vasen jalka sivulle ylös. Tee yhteensä 20 heilautusta. Säilytä hyvä ryhti ylävartalossa. Varmista se kokeilemalla, pysyisikö käsine pääsi päällä liikkeen aikana.

Lopeta liikuntatuokiosi istuen tai seisten rauhallisiin venytyksiin. Anna hengityksen kulkea vapaasti venytysten aikana.

Helpotat liikettä ottamalla käsillä tukea pöydästä tai tuolista.

Vaikeutat liikettä tekemällä heiluriliikkeet ensin toisella jalalla 10 kertaa, sitten toisella jalalla 10 kertaa.

Liike harjoittaa lonkkaniveliä ympäröiviä lihaksia. Ne tukevat lantiota kävelyn aikana.



VÄLINEET: Tuoli tai pöytä (helpotetussa liikkeessä), käsine

Aloita liikuntatuokiosi reippaalla marssilla seisten tai istuen ja anna käsien heilahtaa mukana.

Seiso seinän, tuolin tai pöydän vieressä. Potkaise kantapäällä takanasi olevaa kuviteltua palloa. Palauta potkun jälkeen jalka toisen jalan viereen. Toista potku 10 kertaa. Tee sama toisella jalalla. Pidä polvi suorana potkun aikana. Hyvän ryhdin varmistamiseksi voit kokeilla, pysyisikö käsine pääsi päällä liikkeen aikana?

Lopeta liikuntatuokiosi istuen tai seisten rauhallisiin venytyksiin. Anna hengityksen kulkea vapaasti venytysten aikana.

Helpotat liikettä ottamalla tukea seinästä tai pöydän reunasta.

Vaikeutat liikettä toistamalla 10 potkua yhtäjaksoisesti samalla jalalla niin, ettet laske jalkaa lattiaan potkujen välillä.

Liike harjoittaa lonkan ja lantion lihaksia. Nämä lihakset tukevoittavat seisomista ja helpottavat kävelyä.



Aloita liikuntatuokiosi reippaalla marssilla seisten tai istuen ja anna käsien heilahtaa mukana.

Asetu seisomaan seinään päin, kämmenet seinää vasten ja jalat peräkkäin, askeleen päässä toisistaan. Paina takimmaisen jalan kantapäätä lattiaan ikään kuin työntäisit seinää, venyttäen rauhallisesti pohjelihasta. Venytä hitaasti kymmeneen laskien. Vaihda jalkojen asentoa ja toista venytys. Tee liike molemmin puolin kolme kertaa. Pidä selkä suorana ja niska-hartiaseltu rentoina.

Lopeta liikuntatuokiosi istuen tai seisten rauhallisiin venytyksiin. Anna hengityksen kulkea vapaasti venytysten aikana.

Helpotat liikettä lyhentämällä askelväliä.

Vaikeutat liikettä venyttämällä pohjelihasta portaissa. Seiso portaalla niin, että toisen jalan kantapää on portaan ulkopuolella. Pidä kädellä kiinni kaiteesta. Paina kantapäätä rauhallisesti alaspäin.

Liike venyttää ja rentouttaa pohkeita sekä lisää nilkkojen liikkuvuutta. Hyvä nilkkojen liikkuvuus edistää tasapainon ylläpitämistä ja joustavaa kävelyä.



Ikäinstituutti



VOIMAA VANHUUTEEN
iäkkäiden terveysliikuntaohjelma

Liikkumiskykyä voidaan säilyttää ja parantaa voima- ja tasapainoharjoittelulla sekä ulkoilulla. Harjoittelu vaatii myös kunnon ruokaa. Liha, kala, kananmunat ja pavut ovat lihasten rakennusaineita. Marjat ja kasvikset piristävät mieltä ja kehoa. Juothan päivässä 5–8 lasillista vettä, maitoa tai piimää. Mukavaa päivää!

VÄLINEET: Tuoli tai pöytä (helpotetussa liikkeessä)

Aloita liikuntatuokiosi reippaalla marssilla seisten tai istuen ja anna käsien heilahtaa mukana.

Seiso pienessä haara-asennossa. Vie paino toiselle jalalle ja potkaise toisen jalan kantapää kohti saman puoleista pakaraa. Toista vuorotellen molemmilla jaloilla. Säilytä hyvä ryhti koko liikkeen ajan.

Lopeta liikuntatuokiosi istuen tai seisten rauhallisiin venytyksiin. Anna hengityksen kulkea vapaasti venytysten aikana.

Helpotat liikettä ottamalla käsillä tukea tuolista tai pöydän reunasta.

Vaikeutat liikettä leventämällä haara-asentoa.

Liike harjoittaa lonkan ja lantion lihaksia. Vahvat lihakset tukevoittavat seisomista ja helpottavat kävelyä.



Liikkumiskykyä voidaan säilyttää ja parantaa voima- ja tasapainoharjoittelulla sekä ulkoilulla. Harjoittelu vaatii myös kunnon ruokaa. Liha, kala, kananmunat ja pavut ovat lihasten rakennusaineita. Marjat ja kasvikset piristävät mieltä ja kehoa. Juothan päivässä 5–8 lasillista vettä, maitoa tai piiimää. Mukavaa päivää!

VÄLINEET: Tuoli ja pöytä (helpotetussa liikkeessä)

Aloita liikuntatuokiosi reippaalla marssilla seisten tai istuen ja anna käsien heilahtaa mukana.

Istu tuolilla. Kädet sylissä. Kurkota vuorotellen molemmilla käsillä ylös ´pilviä kohti´ viistosti kylkeä pidentäen. Seuraa katseella käden kurkotusta. Kurkota ´pilviin´ molemmilla käsillä 3–5 kertaa. Suorita venyttävä liike rauhallisesti. Säilytä vartalossa hyvä ryhti koko liikkeen ajan.

Lopeta liikuntatuokiosi istuen tai seisten rauhallisiin venytyksiin. Anna hengityksen kulkea vapaasti venytysten aikana.

Helpotat liikettä istuen pöydän ääressä ja tukemalla toisen kyynärvarren pöytään kurkottaessasi ylös.

Vaikeutat liikettä suorittamalla liikkeen seisten haara-asennossa.

Liike venyttää kylkeä ja lisää olkanivelen liikkuvuutta. Astioiden ottaminen kaapin ylähyllyltä ja pyykkien ripustaminen narulle helpottuvat.



VÄLINEET: Tuoli (helpotetussa liikkeessä)

Aloita liikuntatuokiosi reippaalla marssilla seisten tai istuen ja anna käsien heilahtaa mukana.

Seiso selkä seinää vasten, jalat hartian levyisessä haara-asennossa. Kierrä ylävartaloa ja huitaise vastakkaisella kädellä 'hyttyset' olkapään päältä pois. Seuraa katseella käden liikettä. Säilytä hyvä ryhti koko liikkeen ajan. Kuuntele kiertoliikkeessä kehosi tuntemuksia.

Lopeta liikuntatuokiosi istuen tai seisten rauhallisiin venytyksiin. Anna hengityksen kulkea vapaasti venytysten aikana.

Helpotat liikettä suorittamalla liikkeen tuolilla istuen.

Vaikeutat liikettä pitämällä silmät kiinni liikkeen aikana tai suorittamalla liikkeen ilman seinän tukea.

Sujuvat pään ja vartalon kiertoliikkeet edistävät tasapainoa. Silmät suljettuina tasapainon harjoittaminen tehostuu. Nopeita pään kiertoliikkeitä tarvitaan yllättävissä arjen tilanteissa, esimerkiksi liikenteessä tien ylittämisessä.



Lyne Schuring

Liikkumiskykyä voidaan säilyttää ja parantaa voima- ja tasapainoharjoittelulla sekä ulkoilulla. Harjoittelu vaatii myös kunnon ruokaa. Liha, kala, kananmunat ja pavut ovat lihasten rakennusaineita. Marjat ja kasvikset piristävät mieltä ja kehoa. Juothan päiväs- sä 5–8 lasillista vettä, maitoa tai piiimää. Mukavaa päivää!

VÄLINEET: Tuoli (helpotetussa liikkeessä)

Aloita liikuntatuokiosi reippaalla marssilla seisten tai istuen ja anna käsien heilahtaa mukana.

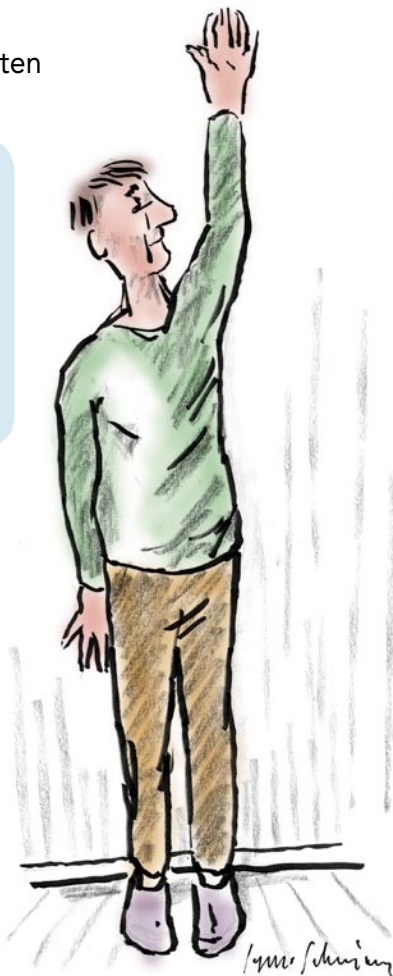
Seiso selkä ja hartiat seinää vasten, jalat hartian levyisessä haara-asennossa. Nosta vuorotellen oikeaa ja vasenta kättäsi ylös kuin tervehtien ystävääsi. Käsien rystyset koskettavat ylhäällä seinään. Tee molemmilla käsillä 3–5 nostoa. Säilytä hyvä ryhti koko liikkeen ajan.

Lopeta liikuntatuokiosi istuen tai seisten rauhallisiin venytyksiin. Anna hengityksen kulkea vapaasti venytysten aikana.

Helpotat liikettä suorittamalla sen tuolilla istuen.

Vaikeutat liikettä seuraamalla katseellasi käsien liikkeitä ja sulkemalla välillä silmäsi.

Liike parantaa ryhtiä ja tasapainoa sekä varmistaa pystyssä pysymistä.



VÄLINEET: Kaksi tuolia (helpotetussa liikkeessä)

Aloita liikuntatuokiosi reippaalla marssilla seisten tai istuen ja anna käsien heilahtaa mukana.

Seiso selkä seinää vasten, hartian levyisessä haara-asennossa. Liu'uta selkääsi seinää pitkin tekemällä kyykkyyn-ylös -liikettä kuin 'pumppukaivolla'. Aloita koukistamalla polvia vain vähän ja lisää kyykkyä tunte-
mustesi mukaan. Toista liike 5–10 kertaa. Säilytä seinäkosketus ja hyvä ryhti koko liikkeen ajan.

Lopeta liikuntatuokiosi istuen tai seisten rauhallisiin venytyksiin. Anna hengityk-
sen kulkea vapaasti venytysten aikana.

Helpotat liikettä ottamalla käsillä tukea molemmilla puolillasi olevien tuolien selkänojista.

Vaikeutat liikettä suorittamalla liikkeen ilman seinätukea.

Liike vahvistaa reisilihastesi voimaa, joka helpottaa seisomaan nousua ja portaissa liikkumista.



Liikkumiskykyä voidaan säilyttää ja parantaa voima- ja tasapainoharjoittelulla sekä ulkoilulla. Harjoittelu vaatii myös kunnon ruokaa. Liha, kala, kananmunat ja pavut ovat lihasten rakennusaineita. Marjat ja kasvikset piristävät mieltä ja kehoa. Juothan päiväs-
sä 5–8 lasillista vettä, maitoa tai piimää. Mukavaa päivää!

VÄLINE: Tuoli (helpotetussa liikkeessä)

Aloita liikuntatuokiosi reippaalla marssilla seisten tai istuen ja anna käsien heilahtaa mukana.

Seiso hartian levyisessä haara-asennossa. Kävele paikallasi kuin keväistä luontoa tutkien. Etsi kuvittelemiesi kevään kukkia, puiden lehtiä, pilviä ja lintuja kääntäen vuoroin katsetta rauhallisesti alas, yläviistoon ja sivuille. Kohdistä katse välillä suoraan eteenpäin. Säilytä hyvä ryhti kävelyn aikana. Kuuntele tuntemuksiasi ja jatka niin pitkään kuin hyvältä tuntuu.

Lopeta liikuntatuokiosi istuen tai seisten rauhallisiin venytyksiin. Anna hengityksen kulkea vapaasti venytysten aikana.

Helpotat liikettä tukeutumalla kädelläsi tuolin selkänojaan.

Vaikeutat liikettä tekemällä kävelyn aikana pään liikkeet yhtäjaksoisesti alas, ylös ja sivuille.

Liike parantaa kävelyn tasapainoa. Kävelyn aikana ympärille katseleminen ja asioiden huomioiminen helpottuvat.



23 KÄVELYLLÄ SINNE JA TÄNNE

Kunnon eväät

VÄLINE: Tuoli (helpotetussa liikkeessä)

Aloita liikuntatuokiosi reippaalla marssilla seisten tai istuen ja anna käsien heilahtaa mukana.

Seiso hartian levyisessä haara-asennossa. Kävele reippaasti paikalla katse eteenpäin 10 askelta. Käänny oikealle ja jatka marssia 10 askelta, käänny takaisin ja jatka taas askeltamista. Tee sama vasemmalle kääntyen. Kävele ryhdikkäästi, kädet vartalon vieressä eteen- taakse heiluen.

Lopeta liikuntatuokiosi istuen tai seisten rauhallisiin venytyksiin. Anna hengityksen kulkea vapaasti venytysten aikana.

Helpotat liikettä ottamalla tukea seinästä tai tuolin selkänojasta.

Vaikeutat liikettä kääntymällä nopeasti ja päkiöiden varassa.

Liike harjoittaa tasapainoa ja helpottaa kävelyä nopeita suunnan muutoksia vaativissa tilanteissa.



24 KÄVELYLLÄ VILKKAASSA LIIKENTEESSÄ

Kunnon eväät

VÄLINE: Tuoli (helpotetussa liikkeessä)

Aloita liikuntatuokiosi reippaalla marssilla seisten tai istuen ja anna käsien heilahtaa mukana.

Seiso hartian levyisessä haara-asennossa. Kävele paikallasi katsoen oikealle ja vasemmalle, 'tuleeko autoja kummastakaan suunnasta?' Jatka kävelyä katsoen eteenpäin ja katso taas oikealle ja vasemmalle. Toista molemmat suunnat useaan kertaan. Kuuntele tuntemuksiasi ja jatka niin pitkään kuin hyvältä tuntuu.

Lopeta liikuntatuokiosi istuen tai seisten rauhallisiin venytyksiin. Anna hengityksen kulkea vapaasti venytysten aikana.

Helpotat liikettä kääntämällä kävelyn aikana ensin pään oikealle ja palauttamalla katseen sen jälkeen eteenpäin. Käveltyäsi hetken aikaa, käännä katse vasemmalle. Ota tarvittaessa tukea seinästä tai tuolin selkänojasta.

Vaikeutat liikettä kääntämällä kävelyn aikana päätä reippaaseen tahtiin oikealta vasemmalle.

Liike parantaa kävelyn tasapainoa ja katseleminen ympärille helpottuu.



Liikkumiskykyä voidaan säilyttää ja parantaa voima- ja tasapainoharjoittelulla sekä ulkoilulla. Harjoittelu vaatii myös kunnon ruokaa. Liha, kala, kananmunat ja pavut ovat lihasten rakennusaineita. Marjat ja kasvikset piristävät mieltä ja kehoa. Juothan päivässä 5–8 lasillista vettä, maitoa tai piimää. Mukavaa päivää!

Aloita liikuntatuokiosi reippaalla marssilla seisten tai istuen ja anna käsien heilahtaa mukana.

Tee liike seinän vieressä, kääntyneenä seinään päin. Seiso toinen kylki menosuuntaan hartian levyisessä haara-asennossa. Kävele pitkillä sivuaskelilla kylki johtaen 'kapean ja ahtaan solan läpi'. Ota vähintään 10 askelta sivulle. Palaa takaisin toinen kylki edellä. Säilytä ryhdikäs asento kävelyn aikana.

Lopeta liikuntatuokiosi istuen tai seisten rauhallisiin venytyksiin. Anna hengityksen kulkea vapaasti venytysten aikana.

Helpotat liikettä ottamalla tukea käsillä seinästä.

Vaikeutat liikettä sulkemalla silmäsi kävelyn aikana. Ota tarvittaessa tukea seinästä.



Liike harjoittaa tasapainoa sekä lonkan ja lantion lihaksia. Pystyssä pysyminen on vakaampaa ja kävely sujuu paremmin.



Ikäinstituutti



VOIMAA VANHUUTEEN
Iäkkäiden terveystuokio-ohjelma

Liikkumiskykyä voidaan säilyttää ja parantaa voima- ja tasapainoharjoittelulla sekä ulkoilulla. Harjoittelu vaatii myös kunnon ruokaa. Liha, kala, kananmunat ja pavut ovat lihasten rakennusaineita. Marjat ja kasvikset piristävät mieltä ja kehoa. Juothan päivässä 5–8 lasillista vettä, maitoa tai piimää. Mukavaa päivää!

VÄLINE: Tuoli tai pöytä (helpotetussa liikkeessä)

Aloita liikuntatuokiosi reippaalla marssilla seisten tai istuen ja anna käsien heilahtaa mukana.

Seiso hartian levyisessä haara-asennossa. Katso vuorotellen molempien olkapäiden yli taakse ikään kuin peruuttaisit autoa taakse katsoen. Kierrä vuorotellen oikealle ja vasemmalle, yhteensä 10 kertaa. Säilytä hyvä ryhti. Kuuntele tuntemuksiasi kiertoliikkeen aikana.

Lopeta liikuntatuokiosi istuen tai seisten rauhallisiin venytyksiin. Anna hengityksen kulkea vapaasti venytysten aikana.

Helpotat liikettä tekemällä sen istuen tai tukeutumalla kierto liikkeen aikana vastakkaisella kädellä pöydän reunaan.

Vaikeutat liikettä asettamalla kädet 'autonrattiin'. Peruuta autoasi myös käsillä rattia käännellen.

Liike parantaa seisomatasapainoa ja vähentää selän jäykkyyttä. Taaksepäin katsominen helpottuu.



VÄLINE: Tuoli tai pöytä (helpotetussa liikkeessä)

Aloita liikuntatuokiosi reippaalla marssilla seisten tai istuen ja anna käsien heilahtaa mukana.

Seiso hartian levyisessä haara-asennossa. Kurkottele eri suunnissa olevilta 'oksilta' omenia' vuorotellen molemmilla käsillä. Laske ne kädessäsi olevaan 'koriin'. Kerää 10 omenaa. Seuraa katseella omenaa koko liikkeen ajan. Kurkottaessasi omenaa korkeimmalta oksalta, joudut ehkä nousemaan varpaille.

Lopeta liikuntatuokiosi istuen tai seisten rauhallisiin venytyksiin. Anna hengityksen kulkea vapaasti venytysten aikana.

Helpotat liikettä tekemällä liikkeen istuen tai ottamalla tukea pöydän reunasta.

Vaikeutat liikettä kyykistymällä, kun laitat "omenan lattialla olevaan koriin".

Liike parantaa olkanivelten ja selän liikettä sekä ryhtiä. Pystyssä pysyminen varmistuu. Kurkottamiset korkealle, kuten pyykkien ripustus tai tavaroiden ottaminen ylähyllältä, helpottuvat.



Liikkumiskykyä voidaan säilyttää ja parantaa voima- ja tasapainoharjoittelulla sekä ulkoilulla. Harjoittelu vaatii myös kunnon ruokaa. Liha, kala, kananmunat ja pavut ovat lihasten rakennusaineita. Marjat ja kasvikset piristävät mieltä ja kehoa. Juothan päivässä 5–8 lasillista vettä, maitoa tai piimää. Mukavaa päivää!

VÄLINE: Tuoli (helpotetussa liikkeessä)

Aloita liikuntatuokiosi reippaalla marssilla seisten tai istuen ja anna käsien heilahtaa mukana.

Seiso hartian levyisessä haara-asennossa.

Kumarru 'poimimaan marjoja metsässä'. Nouse välillä ylös ihailemaan maisemia. Kumartuessasi poimi marjoja molemmilla käsillä vuorotellen molemmilta sivuilta. Ojentaudu välillä ryhdikkäästi seisomaan.

Lopeta liikuntatuokiosi istuen tai seisten rauhallisiin venytyksiin. Anna hengityksen kulkea vapaasti venytysten aikana.

Helpotat liikettä ottamalla tukea tuolista.

Vaikeutat liikettä kävelemällä paikallasi poimimisen välillä ja katselemalla eri puolille 'hyviä marjamättäitä etsien'.

Katseen suuntaamiset vuoroin alas ja ylös parantavat tasapainoa ja edistävät pystyssä pysymistä.



VÄLINE: Tuoli (helpotetussa liikkeessä)

Aloita liikuntatuokiosi reippaalla marssilla seisten tai istuen ja anna käsien heilahtaa mukana.

Seiso pienessä haara-asennossa.

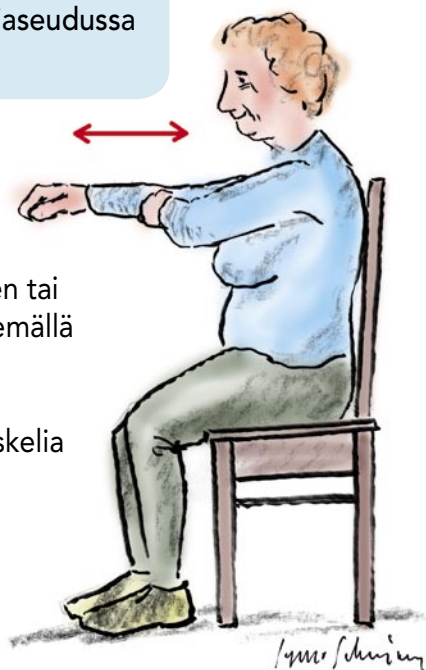
Nyrkkeile molemmilla käsillä vuorotahtisesti eteen ja sivuille. Tehosta liikettä 'HUH'-huudoilla ja puhkumisella. Tee niin kauan kuin hyvältä tuntuu. Pidä välillä pieniä lepotaukoja. Säilytä hyvä ryhti ja rentous hartiasseudussa koko liikkeen ajan.

Lopeta liikuntatuokiosi istuen tai seisten rauhallisiin venytyksiin. Anna hengityksen kulkea vapaasti venytysten aikana.

Helpotat liikettä seisomalla selkä seinää vasten tai ottamalla toisella kädellä tukea tuolista ja tekemällä liikettä yhdellä kädellä kerrallaan.

Vaikeutat liikettä ottamalla pieniä joustavia askelia paikalla samoin kuin nyrkkeilijä kehässään.

Liike parantaa ylävartalon verenkiertoa ja vähentää hartiasseudun jännityksiä ja kipuja.



Ikäinstituutti



VOIMAA VANHUUTEEN
iäkkäiden terveystuokio-ohjelma

Liikkumiskykyä voidaan säilyttää ja parantaa voima- ja tasapainoharjoittelulla sekä ulkoilulla. Harjoittelu vaatii myös kunnon ruokaa. Liha, kala, kananmunat ja pavut ovat lihasten rakennusaineita. Marjat ja kasvikset piristävät mieltä ja kehoa. Juothan päivässä 5–8 lasillista vettä, maitoa tai piimää. Mukavaa päivää!

VÄLINE: Tuoli (helpotetussa liikkeessä)

Aloita liikuntatuokiosi reippaalla marssilla seisten tai istuen ja anna käsien heilahtaa mukana.

Seiso hartian levyisessä haara-asennossa. Kohota hartiat ylös-alas 10 kertaa. Avaa kädet sivuille sylin avoimeksi avaten. Venytä hetkisen. Laske kädet rentoina alas. Toista liike 5 kertaa. Säilytä hyvä ryhti koko liikkeen ajan.

Lopeta liikuntatuokiosi istuen tai seisten rauhallisiin venytyksiin. Anna hengityksen kulkea vapaasti venytysten aikana.

Helpotat liikettä tekemällä sen istuen.

Vaikeutat liikettä sulkemalla silmäsi liikkeen aikana.

Liike rentouttaa niska- ja hartialihaksia sekä parantaa ryhtiä ja tasapinoaa. Ylävartalon liikkuvuus ja ryhdykkyyys parantavat pystyssä pysymistä.



Liikkumiskykyä voidaan säilyttää ja parantaa voima- ja tasapainoharjoittelulla sekä ulkoilulla. Harjoittelu vaatii myös kunnon ruokaa. Liha, kala, kananmunat ja pavut ovat lihasten rakennusaineita. Marjat ja kasvikset piristävät mieltä ja kehoa. Juothan päiväsä 5–8 lasillista vettä, maitoa tai piimää. Mukavaa päivää!

VÄLINE: Tuoli ja pöytä (helpotetussa liikkeessä)

Aloita liikuntatuokiosi reippaalla marssilla seisten tai istuen ja anna käsien heilahtaa mukana.

Istu tuolilla ryhdikkäänä, jalat peräkkäin askeleen päässä toisistaan. Kallista ylävartaloa eteen ja nouse seisomaan. Laskeudu hitaasti jarrutellen istumaan. Toista liike viisi kertaa peräkkäin. Vaihda jalkojen asento toisinpäin ja toista liike viisi kertaa näin päin. Riittävä eteen kallistus helpottaa sekä seisomaan nousua että hidasta istuutumista.

Lopeta liikuntatuokiosi istuen tai seisten rauhallisiin venytyksiin. Anna hengityksen kulkea vapaasti venytysten aikana.

Helpotat liikettä tukeutumalla edessäsi olevaan tuoliin tai pöytään.

Vaikeutat liikettä nousemalla mahdollisimman ripeästi uudelleen ylös tuolilta – aivan kuin tuoli polttaisi allasi.

Liike vahvistaa jalkojen lihaksia ja tukevoittaa seisoma-asentoon pääsemistä. Vakaa seisomaan nousu helpottaa liikkeelle lähtemistä.



Liikkumiskykyä voidaan säilyttää ja parantaa voima- ja tasapainoharjoittelulla sekä ulkoilulla. Harjoittelu vaatii myös kunnon ruokaa. Liha, kala, kananmunat ja pavut ovat lihasten rakennusaineita. Marjat ja kasvikset piristävät mieltä ja kehoa. Juothan päiväsä 5–8 lasillista vettä, maitoa tai piimää. Mukavaa päivää!

VÄLINE: Tuoli tai pöytä (helpotetussa liikkeessä)

Aloita liikuntatuokiosi reippaalla marssilla seisten tai istuen ja anna käsien heilahtaa mukana.

Seiso jalat peräkkäin, askeleen päässä toisistaan. Kurkota käsillä vuorotellen molemmilla käsillä eri suuntiin ikään kuin poimisit omenoita puusta: edestä sekä ylä- ja alaviistoista. Aseta ne alas takanasi olevaan koriin. Poimi 20–30 omenaa molemmilla käsillä. Seuraa katseella omenien poimintaa. Säilytä hyvä ryhti koko liikkeen ajan.

Lopeta liikuntatuokiosi istuen tai seisten rauhallisiin venytyksiin. Anna hengityksen kulkea vapaasti venytysten aikana.

Helpotat liikettä tukeutumalla vapaalla kädellä tuolin selkänojaan tai pöydän reunaan.

Vaikeutat liikettä niin, että poimittuasi kuvitellun omenan heität sen ylös kohti taivasta ja otat kopin. Laita omena sen jälkeen koriin taaksesi. Seuraa 'omenaa' katseella koko ajan.

Liike parantaa seisoma-asentoa, esimerkiksi keittiöaskareet sujuvat helpommin.



VÄLINE: Tuoli (helpotetussa liikkeessä)

Aloita liikuntatuokiosi reippaalla marssilla seisten tai istuen ja anna käsien heilahtaa mukana.

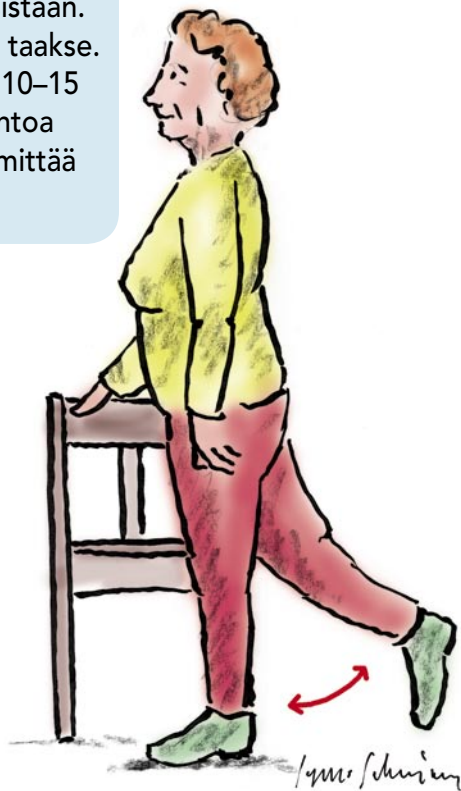
Seiso jalat peräkkäin, askeleen päässä toisistaan. Vie painoa jalalta toiselle huojuen eteen ja taakse. Kohota toinen jalka vähän lattiasta. Toista 10–15 huojuntaa, vaihda sen jälkeen jalkojen asentoa ja toista huojunnat. Mielivalssin hyräily rytmittää liikettä.

Lopeta liikuntatuokiosi istuen tai seisten rauhallisiin venytyksiin. Anna hengityksen kulkea vapaasti venytysten aikana.

Helpotat liikettä ottamalla tukea sivulta tuolin selkänojasta.

Vaikeutat liikettä sulkemalla silmäsi. Ota tukea tuolin selkänojasta.

Liike harjoittaa painon siirtämistä jalalta toiselle sekä kehittää tasapainoa ja varmentaa kävelyä.



Liikkumiskykyä voidaan säilyttää ja parantaa voima- ja tasapainoharjoittelulla sekä ulkoilulla. Harjoittelu vaatii myös kunnon ruokaa. Liha, kala, kananmunat ja pavut ovat lihasten rakennusaineita. Marjat ja kasvikset piristävät mieltä ja kehoa. Juothan päivässä 5–8 lasillista vettä, maitoa tai piimää. Mukavaa päivää!

VÄLINE: Käsipyyhe, tuoli (helpotetussa liikkeessä)

Aloita liikuntatuokiosi reippaalla marssilla seisten tai istuen ja anna käsien heilahtaa mukana.

Seiso jalat peräkkäin, askeleen päässä toisistaan, pyyhe kädessä. Ravistele voimakkaasti pyyhettä edessä, sivulla ja takana. Ota vielä mukaan äänekäs äännähdyks ravistusta tehostamaan. Tee viisi ravistusta joka suuntaan. Vaihda välillä kättä ja jalkojen asentoa. Seuraa katseella pyyhettä.

Lopeta liikuntatuokiosi istuen tai seisten rauhallisiin venytyksiin. Anna hengityksen kulkea vapaasti venytysten aikana.

Helpotat liikettä ottamalla tukea tuolin selkänojasta tai seinästä.

Vaikeutat liikettä ravistamalla pyyhettä molemmin käsin.

Liike vahvistaa keskivartalon voimaa, edistää tasapainoa, hengitystä, avaa ääntä ja helpottaa puhetta. Kodin isojenkin tekstiilien ravistelut helpottuvat.



VÄLINE: Tuoli, toinen tuoli ja pöytä (helpotetussa liikkeessä)

Aloita liikuntatuokiosi reippaalla marssilla seisten tai istuen ja anna käsien heilahtaa mukana.

Istu tuolilla, jalat peräkkäin, askeleen päässä toisistaan.
Nouse seisomaan, ota askel takimmaisella jalalla eteen. Siirrä sama jalka takaisin taakse ja istu alas. Tee liike viisi kertaa, vaihda jalkojen asentoa ja toista sama viisi kertaa. Säilytä hyvä ryhti seisoma-asennossa.

Lopeta liikuntatuokiosi istuen tai seisten rauhallisiin venytyksiin. Anna hengityksen kulkea vapaasti venytysten aikana.

Helpotat liikettä ottamalla tukea toisen tuolin selkänojasta tai pöydän reunasta.

Vaikeutat liikettä ottamalla ylös-noustuasi kaksi askelta eteen, kaksi taakse.

Liike vahvistaa jalkojen lihaksia ja varmentaa askelten ottamista eteen ja taakse. Kävelemään lähteminen helpottuu ja tasapaino takaperin astuttaessa paranee.



VÄLINE: Kylpytakin vyö tai naru, tuoli (helpotetussa liikkeessä)

Aloita liikuntatuokiosi reippaalla marssilla seisten tai istuen ja anna käsien heilahtaa mukana.

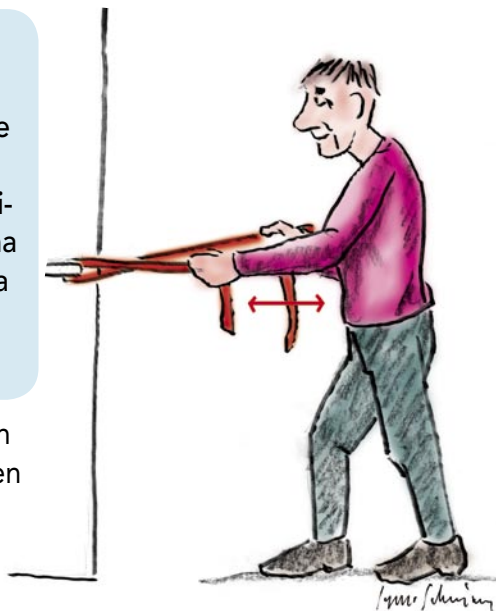
Seiso jalat peräkkäin, askeleen päässä toisistaan, kylpytakin vyö oven kahvan takaa kierrettynä, vyön päät käsissä. Vie käsiä eteen-taakse ikään kuin hiihtäisit vuorotahtiin. Tee 15 reipasta vuorotahtivetoa (= sarja), pidä tauko ja toista sama sarja uudelleen. Vaihda jalkojen asentoa ja toista sarjat. Jouta polvista, anna rintakehän kiertyä liikkeen mukana.

Lopeta liikuntatuokiosi istuen tai seisten rauhallisiin venytyksiin. Anna hengityksen kulkea vapaasti venytysten aikana.

Helpotat liikettä tekemällä liikkeen tuolilla istuen.

Vaikeutat liikettä vaihtamalla välillä nopeutta: välillä nopeita, välillä hitaampia vetoja.

Liike parantaa verenkiertoa, lisää rintarangan ja olkanivelten liikkuvuutta sekä vähentää hartiasrudun jännitystä. Pukeutuminen, selän peseminen ja hiusten kampaaminen helpottuvat.



Ikäinstituutti



VOIMAA VANHUUTEEN
Iäkkäiden terveystuokio-ohjelma

Liikkumiskykyä voidaan säilyttää ja parantaa voima- ja tasapainoharjoittelulla sekä ulkoilulla. Harjoittelu vaatii myös kunnon ruokaa. Liha, kala, kananmunat ja pavut ovat lihasten rakennusaineita. Marjat ja kasvikset piristävät mieltä ja kehoa. Juothan päiväsä 5–8 lasillista vettä, maitoa tai piimää. Mukavaa päivää!

VÄLINE: Kylpytakin vyö tai pitkä kylpypyyhe, tuoli (helpotetussa liikkeessä)

Aloita liikuntatuokiosi reippaalla marssilla seisten tai istuen ja anna käsien heilahtaa mukana.

Seiso pienessä haara-asennossa, käsissä vyö tai pyyhe.

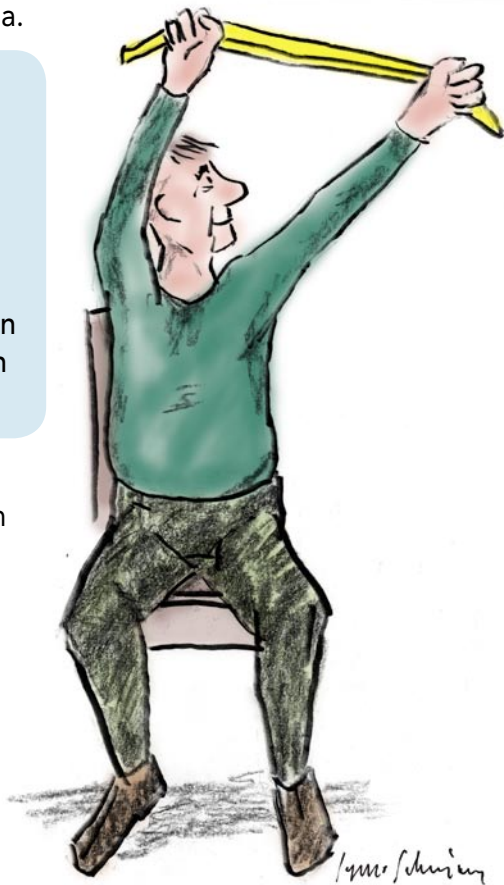
Nosta 'pyykkiä' oikealta ja vasemmalta puolelta lattialta yläviistoon oikealle ja vasemmalle. Seuraa katseella käsien liikkeitä ylös ja alas. Toista sarja viisi kertaa (1 sarja = joka suuntaan vuorollaan tehty nosto). Ojenna selkä hyvin jokaisen noston aikana.

Lopeta liikuntatuokiosi istuen tai seisten rauhallisiin venytyksiin. Anna hengityksen kulkea vapaasti venytysten aikana.

Helpotat liikettä tekemällä sen istuen tuolissa tukevasti.

Vaikeutat liikettä seisomalla jalat peräkkäin, askeleen päässä toisistaan.

Liike vetreyttää selkää. Selän hyvä ojennus ja kiertyminen auttavat pukeutumisessa ja ulottumisessa ylemmille hyllyille. Katseen kohdistaminen liikkeen mukana harjoittaa tasapainoa tehokkaasti.



VÄLINE: Tuoli (helpotetussa liikkeessä)

Aloita liikuntatuokiosi reippaalla marssilla seisten tai istuen ja anna käsien heilahtaa mukana.

Seiso hartian levyisessä haara-asennossa.

Kosketa vuorotellen molemmilla käsillä varpasiin, nilkkoihin, polviin, vatsaan, olkapäihin ja kurkota lopuksi korkealle ylös. Palaa takaisin alaspäin päinvastaisessa järjestyksessä. Seuraa katseella kosketuksia ja toista 5–10 kertaa.

Lopeta liikuntatuokiosi istuen tai seisten rauhallisiin venytyksiin. Anna hengityksen kulkea vapaasti venytysten aikana.

Helpotat liikettä ottamalla tukea tuolin reunasta.

Vaikeutat liikettä tekemällä kosketukset molemmilla käsillä yhtä aikaa.

Liike harjoittaa pystyssä pysymistä lattiaan ja ylöspäin kurkottaessa. Tavaroiden poimiminen lattialta ja ylähyllyltä helpottuu.



VÄLINEET: Tuoli, harjanvarsi, vyö tai pitkä pyyhe

Aloita liikuntatuokiosi reippaalla marssilla seisten tai istuen ja anna käsien heilahtaa mukana.

Istu tuolilla, harjanvarsi käsissä. Vie käsiä eteen-taakse ikään kuin soutaisit. Souda pitkiä tasavetoja. Kurkota 'airot' kallistaen ylävartaloa pitkälle eteen. Vedä lähelle rintakehää, vie kyynärpäät taakse ja ojenna selkä. Souda 10–15 vetoa, pidä tauko ja toista uudelleen.

Lopeta liikuntatuokiosi istuen tai seisten rauhallisiin venytyksiin. Anna hengityksen kulkea vapaasti venytysten aikana.

Helpotat liikettä tekemällä soutuliikkeet pelkästään käsillä, vartalon pysyessä paikallaan.

Vaikeutat liikettä suorittamalla sen lattialla istuen sekä korostamalla eteen kallistusta ja taakse vientejä.

Liike parantaa lapaluiden ja olkanivelten liikkuvuutta sekä ryhtiä. Liikkuvuuden parantuessa niskahartia-seudun jännitykset ja kivut vähenevät.



40 SEINÄÄ VASTEN PUNNERTAEN

Kunnon eväät

Aloita liikuntatuokiosi reippaalla marssilla seisten tai istuen ja anna käsien heilahtaa

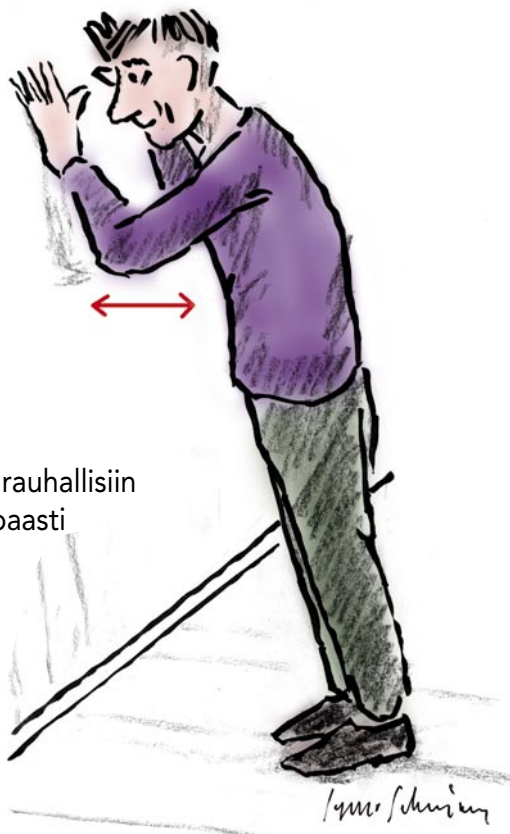
Seiso pienessä haara-asennossa seinään päin, askeleen verran seinästä. Vie kädet hartiatasolle seinää vasten. Punnerra seinää vasten koukistaen ja ojentaen kyynärpäistä. Pidä niska pitkänä ja selkä suorana koko liikkeen ajan ja jännitä vartalon lihakset. Suuntaa katseesi alaviistoon. Tee 10–15 punnerrusta, pidä tauko ja toista uudelleen.

Lopeta liikuntatuokiosi istuen tai seisten rauhallisiin venytyksiin. Anna hengityksen kulkea vapaasti venytysten aikana.

Helpotat liikettä seisomalla jalat peräkkäin, askeleen päässä toisistaan. Vaihda välillä jalkojen asentoa.

Vaikeutat liikettä viemällä jalat kauemmaksi seinästä.

Liike parantaa käsivoimia, lavan seudun liikkuvuutta ja ryhtiä. Kantapäiden ollessa lattiassa liike venyttää pohjelihaksia tehokkaasti. Seisoma-asento ja tasapaino tulevat liikkeen myötä vakaammiksi.



Ikäinstituutti



VOIMAA VANHUUTEEN
Iäkkäiden terveystuokio-ohjelma

Liikkumiskykyä voidaan säilyttää ja parantaa voima- ja tasapainoharjoittelulla sekä ulkoilulla. Harjoittelu vaatii myös kunnon ruokaa. Liha, kala, kananmunat ja pavut ovat lihasten rakennusaineita. Marjat ja kasvikset piristävät mieltä ja kehoa. Juothan päivässä 5–8 lasillista vettä, maitoa tai piimää. Mukavaa päivää!

Aloita liikuntatuokiosi reippaalla marssilla seisten tai istuen ja anna käsien heilahtaa mukana.

Seiso oviaukon edessä, kädet alaviistossa, kämmenet oven pielissä. Paina käsiä oven pieliä vasten ikään kuin työntäen niitä kauemmaksi. Rentouta kädet ja toista uudelleen, yhteensä viisi kertaa. Pidä tauko ja ravistele käsiä. Toista sarja kaksi kertaa (1 sarja = 5 työntöä + ravistelu). Säilytä hyvä ryhti koko liikkeen ajan.

Lopeta liikuntatuokiosi istuen tai seisten rauhallisiin venytyksiin. Anna hengityksen kulkea vapaasti venytysten aikana.

Helpotat liikettä seisomalla selkää suljettua ovea vasten, kämmenet alaviistossa.

Vaikeutat liikettä seisomalla kauempana oviaukosta, jolloin käsien liike laajenee.

Liike vahvistaa selkäliahaksia, parantaa ryhtiä ja venyttää rintalihaksia. Seisoma-asento ja liikkumisen tasapaino varmistuvat.



Ikäinstituutti



VOIMAA VANHUUTEEN
Iäkkäiden terveysliikuntaohjelma

Liikkumiskykyä voidaan säilyttää ja parantaa voima- ja tasapainoharjoittelulla sekä ulkoilulla. Harjoittelu vaatii myös kunnon ruokaa. Liha, kala, kananmunat ja pavut ovat lihasten rakennusaineita. Marjat ja kasvikset piristävät mieltä ja kehoa. Juothan päiväs- sä 5–8 lasillista vettä, maitoa tai piimää. Mukavaa päivää!

VÄLINE: Käsinojallinen tuoli

Aloita liikuntatuokiosi reippaalla marssilla seisten tai istuen ja anna käsien heilahtaa mukana.

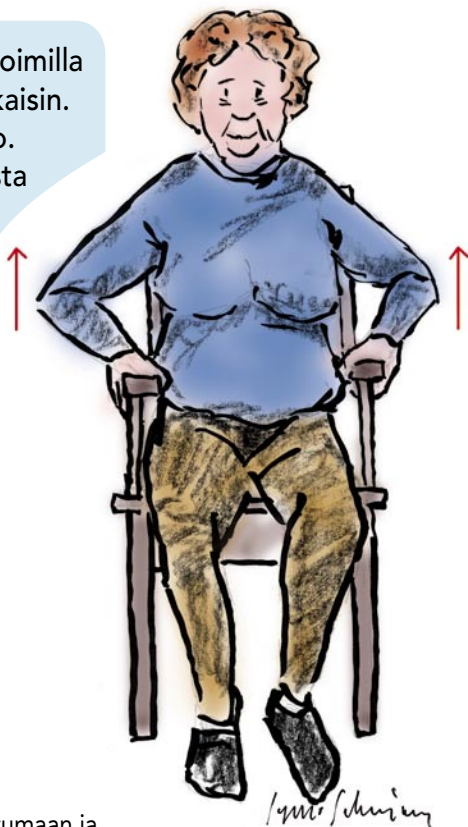
Istu tuolilla. Kädet käsinojilla. Kohota käsivoimilla takapuoli irti tuolista. Laskeudu hitaasti takaisin. Kohottaudu tuolista viisi kertaa, pidä tauko. Toista sarja viisi kertaa (1 sarja = 5 kohotusta + tauko). Säilytä hyvä selän ojennus koko liikkeen ajan. Kuuntele tuntemuksiasi ponnistusliikkeen aikana.

Lopeta liikuntatuokiosi istuen tai seisten rauhallisiin venytyksiin. Anna hengityksen kulkea vapaasti venytysten aikana.

Helpotat liikettä istumalla korkeammalla, laittaen esimerkiksi yhden tai kaksi tyynyä tuolille.

Vaikeutat liikettä keventämällä jalkojen kosketusta lattiaan, ojentaen toisen jalan suoraksi eteen.

Liike parantaa käsivoimia. Nouseminen makuulta istumaan ja istuma-asennon vaihtaminen helpottuvat. Myös esimerkiksi potkukelkkaan, rollaattoriin tai muihin kävelyn apuvälineisiin tukeutuminen varmenee.



Liikkumiskykyä voidaan säilyttää ja parantaa voima- ja tasapainoharjoittelulla sekä ulkoilulla. Harjoittelu vaatii myös kunnon ruokaa. Liha, kala, kananmunat ja pavut ovat lihasten rakennusaineita. Marjat ja kasvikset piristävät mieltä ja kehoa. Juothan päiväsä 5–8 lasillista vettä, maitoa tai piimää. Mukavaa päivää!

VÄLINE: Tuoli (helpotetussa liikkeessä)

Aloita liikuntatuokiosi reippaalla marssilla seisten tai istuen ja anna käsien heilahtaa mukana.

Seiso kylki seinään päin, seinän puoleinen jalka toisen jalan edessä. Nojaa koko saman puoleinen kyynärvarsi (kyynärpästä sormiin), seinään, sormet kattoa kohti. Piirrä rauhallisesti ulommalla kädellä sateenkaari etukautta ympäri, ylös ja taakse alaviistoon kurkottaen. Seuraa katseella sateenkaaren matkaa. Piirrä viisi sateenkaarta kummallakin kädellä.

Lopeta liikuntatuokiosi istuen tai seisten rauhallisiin venytyksiin. Anna hengityksen kulkea vapaasti venytysten aikana.

Helpotat liikettä tukeutuen toisella kädellä seinän sijasta tuolin selkänojaan.

Vaikeutat liikettä suorittamalla sen ilman tukea tai silmät suljettuina.

Liike lisää rintarangan liikkuvuutta sekä parantaa ryhtiä ja hengityksen sujuvuutta. Hyvin liikkuva rintakehä tasapainottaa ja keventää kävelyä. Katseella seuraaminen edistää tasapainoa.



Liikkumiskykyä voidaan säilyttää ja parantaa voima- ja tasapainoharjoittelulla sekä ulkoilulla. Harjoittelu vaatii myös kunnon ruokaa. Liha, kala, kananmunat ja pavut ovat lihasten rakennusaineita. Marjat ja kasvikset piristävät mieltä ja kehoa. Juothan päiväsä 5–8 lasillista vettä, maitoa tai piimää. Mukavaa päivää!

VÄLINE: Tuoli

Aloita liikuntatuokiosi reippaalla marssilla seisten tai istuen ja anna käsien heilahtaa mukana.

Istu tuolilla ryhdikkäänä, jalat suorina edessä, kädet sylissä. Vie kantapäät yhteen ja takaisin. Vie varpaat yhteen ja takaisin. Ojenna ja koukista nilkkoja kävelytyyliin, vaikka marssin tahtia hyräillen. Tee 10 kertaa jokaista liikettä. Pidä tauko ja toista sarja muutaman kerran (1 sarja = kolme eri liikettä, kussakin 10 toistoa + tauko).

Lopeta liikuntatuokiosi istuen tai seisten rauhallisiin venytyksiin. Anna hengityksen kulkea vapaasti venytysten aikana.

Helpotat liikettä ottamalla tukea tuolin reunoista.

Vaikeutat liikettä tekemällä sen lattialla istuen, käsillä takaa lattiaan tukeutuen.

Liike lisää nilkkojen liikkuvuutta ja jalkojen voimaa sekä parantaa jalkojen verenkiertoa. Kävely on joustavampaa ja tasapaino säilyy paremmin sekä sisällä että ulkona.



Liikkumiskykyä voidaan säilyttää ja parantaa voima- ja tasapainoharjoittelulla sekä ulkoilulla. Harjoittelu vaatii myös kunnon ruokaa. Liha, kala, kananmunat ja pavut ovat lihasten rakennusaineita. Marjat ja kasvikset piristävät mieltä ja kehoa. Juothan päiväs- sä 5–8 lasillista vettä, maitoa tai piimää. Mukavaa päivää!

VÄLINE: Tuoli

Aloita liikuntatuokiosi reippaalla marssilla seisten tai istuen ja anna käsien heilahtaa mukana.

Istu tuolin etuosassa, jalat yhdessä ja kädet reisillä. Vie toinen jalka sivulle ja tuo takaisin alkuasentoon. Tee sama toisella jalalla. Vie molemmat jalat yhtä aikaa haara-asentoon ja tuo takaisin yhteen. Tee viisi kertaa koko edellinen sarja. Pidä tauko ja toista sarja uudelleen. Säilytä hyvä ryhti koko ajan. Voit rytmittää liikettä reippaalla laululla.

Lopeta liikuntatuokiosi istuen tai seisten rauhallisiin venytyksiin. Anna hengityksen kulkea vapaasti venytysten aikana.

Helpotat liikettä ottamalla tukea tuolin reunoista ja viemällä vain toisen jalan kerrallaan sivulle.

Vaikeutat liikettä tekemällä sen istuen lattialla, jalat suoraksi ojennettuna. Tukeudu käsillä lattiaan.

Liike vahvistaa jalkojen lihaksia ja parantaa lonkkanivelten liikkuvuutta. Pukeutuminen ja peseytyminen helpottuvat.



Ikäinstituutti



VOIMAA VANHUUTEEN
Iäkkäiden terveysliikuntaohjelma

Liikkumiskykyä voidaan säilyttää ja parantaa voima- ja tasapainoharjoittelulla sekä ulkoilulla. Harjoittelu vaatii myös kunnon ruokaa. Liha, kala, kananmunat ja pavut ovat lihasten rakennusaineita. Marjat ja kasvikset piristävät mieltä ja kehoa. Juothan päivässä 5–8 lasillista vettä, maitoa tai pöimää. Mukavaa päivää!

46 POLVET YLÖS, ALAS, VAHVISTUU VATSALIHAS

Kunnon eväät

VÄLINE: Tuoli, käsipyyherulla (vaikeutetussa liikkeessä)

Aloita liikuntatuokiosi reippaalla marssilla seisten tai istuen ja anna käsien heilahtaa mukana.

Istu tuolilla, polvet yhdessä. Nosta polvet ripeästi ylös ja laske hitaasti alas. Toista 5–10 kertaa. Säilytä hyvä ryhti koko liikkeen ajan. Muista hengittää tasaisesti koko liikkeen ajan.

Lopeta liikuntatuokiosi istuen tai seisten rauhallisiin venytyksiin. Anna hengityksen kulkea vapaasti venytysten aikana.

Helpotat liikettä nostamalla polvia vuorotellen ylös.

Vaikeutat liikettä puristamalla esimerkiksi käsipyyhkeen polvien väliin tiukasti.

Liike vahvistaa alavatsan lihaksia ja parantaa virtsanpidätyskykyä.



Liikkumiskykyä voidaan säilyttää ja parantaa voima- ja tasapainoharjoittelulla sekä ulkoilulla. Harjoittelu vaatii myös kunnon ruokaa. Liha, kala, kananmunat ja pavut ovat lihasten rakennusaineita. Marjat ja kasvikset piristävät mieltä ja kehoa. Juothan päivässä 5–8 lasillista vettä, maitoa tai piimää. Mukavaa päivää!

VÄLINE: Tuoli

Aloita liikuntatuokiosi reippaalla marssilla seisten tai istuen ja anna käsien heilahtaa mukana.

Istu tuolilla. Kädet sylissä. Ojenna jalat eteen suoriksi. Vie jalat pois päin toisistaan ja tuo yhteen (saksaus). Toista kaksi kertaa ja laske jalat alas. Pidä tauko. Tee edellistä sarjaa (1 sarja = kaksi saksausta, jalat alas ja tauko) viisi kertaa. Säilytä hyvä ryhti koko liikkeen ajan.

Lopeta liikuntatuokiosi istuen tai seisten rauhallisiin venytyksiin. Anna hengityksen kulkea vapaasti venytysten aikana.

Helpotat liikettä ottamalla käsillä tukea tuolista.

Vaikeutat liikettä suorittamalla liikkeen lattialla istuen. Ota käsillä tukea takaa.

Liike vahvistaa alavatsan ja jalkojen lihaksia. Kävely varmistuu ja virtsanpäädytyskyky paranee.



Ikäinstituutti



VOIMAA VANHUUTEEN
lääkkäiden terveysliikuntaohjelma

Liikkumiskykyä voidaan säilyttää ja parantaa voima- ja tasapainoharjoittelulla sekä ulkoilulla. Harjoittelu vaatii myös kunnon ruokaa. Liha, kala, kananmunat ja pavut ovat lihasten rakennusaineita. Marjat ja kasvikset piristävät mieltä ja kehoa. Juothan päivässä 5–8 lasillista vettä, maitoa tai piiää. Mukavaa päivää!

VÄLINE: Tuoli

Aloita liikuntatuokiosi reippaalla marssilla seisten tai istuen ja anna käsien heilahtaa mukana.

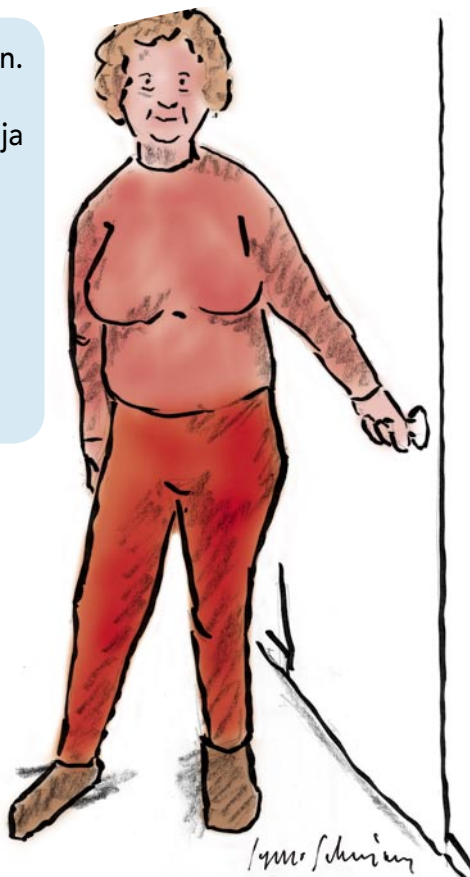
Seiso kylki tuolin selkänojaan tai seinään päin. Ota tukea kädellä selkänojasta tai seinästä. Astu ulommalla jalalla eteen ristiin ja takaisin. Astu kauas sivulle ja takaisin. Astu vielä taakse ristiin ja takaisin viereen. Tee liikesarja 5–10 kertaa, käänny toisin päin ja toista harjoitus toisella jalalla. Säilytä hyvä ryhti ja pidä katse eteenpäin koko liikkeen ajan. Nopeuta askelten ottamista harjoituksen edetessä.

Lopeta liikuntatuokiosi istuen tai seisten rauhallisiin venytyksiin. Anna hengityksen kulkea vapaasti venytysten aikana.

Helpotat liikettä ottamalla molemmilla käsillä tukea tuolin selkänojasta.

Vaikeutat liikettä sulkemalla silmäsi.

Liike harjoittaa painonsiirtoja ja eri suuntiin otettavia suoja-askelia. Pysyt paremmin pystyssä äkillisissä horjahdustilanteissa.



VÄLINE: Tuoli, erikokoisia kodin esineitä esim. sanomalehti, sukka, huivi

Aloita liikuntatuokiosi reippaalla marssilla seisten tai istuen ja anna käsien heilahtaa mukana.

Aseta erikokoisia esineitä lattialle tuolin viereen. Istu tuolilla, esineet toisen jalan sivulla. Kumarru poimimaan lattialta yksi esine kerrallaan syliisi. Vie esine toiselle puolelle. Poimi ja siirrä 5–10 esinettä toiselle puolelle. Siirrä esineet yksitellen takaisin. Seuraa niitä katseella. Ojentaudu välillä hyvään ryhtiin.

Lopeta liikuntatuokiosi istuen tai seisten rauhallisiin venytyksiin. Anna hengityksen kulkea vapaasti venytysten aikana.

Helpotat liikettä ottamalla tukea kumartumisen aikana tuolista.

Vaikeutat liikettä sulkemalla silmäsi tai asettamalla esineet takaviistoon.

Liike parantaa tasapainoa sekä lisää selän ja kylkien liikkuvuutta. Sukkien pukeminen ja jalkojen hoito helpottuvat.



Liikkumiskykyä voidaan säilyttää ja parantaa voima- ja tasapainoharjoittelulla sekä ulkoilulla. Harjoittelu vaatii myös kunnon ruokaa. Liha, kala, kananmunat ja pavut ovat lihasten rakennusaineita. Marjat ja kasvikset piristävät mieltä ja kehoa. Juothan päivässä 5–8 lasillista vettä, maitoa tai piimää. Mukavaa päivää!

VÄLINE: Tuoli (helpotetussa liikkeessä)

Aloita liikuntatuokiosi reippaalla marssilla seisten tai istuen ja anna käsien heilahtaa mukana.

Seiso hartian levyisessä haara-asennossa. Ota toisella jalalla askel eteen ja toisella sen viereen, sama takaisin. Toista useita kertoja ripeästi. Askella samalla tavalla taaksepäin ja molemmille sivuille. Nosta jalkoja riittävästi, ettet horjahda. Anna käsien liikkua vartalon vieressä rytmillisesti.

Lopeta liikuntatuokiosi istuen tai seisten rauhallisiin venytyksiin. Anna hengityksen kulkea vapaasti venytysten aikana.

Helpotat liikettä ottamalla tukea käsillä tuolin selkänojasta.

Vaikeutat liikettä pyörähtämällä pienin askelin molempiin suuntiin, humpun tyyliin. Tutun humpun hyräily auttaa pysymään rytmissä.

Liike parantaa jalkojen tuntoa ja verenkiertoa sekä harjoittaa nopeita liikkeitä. Äkillisissä horjahduksissa tarvitaan nopeita suoja-askeleita. Kadun ylitys vihreän palaessa vaatii myös nopeita askeleita.



Liikkumiskykyä voidaan säilyttää ja parantaa voima- ja tasapainoharjoittelulla sekä ulkoilulla. Harjoittelu vaatii myös kunnon ruokaa. Liha, kala, kananmunat ja pavut ovat lihasten rakennusaineita. Marjat ja kasvikset piristävät mieltä ja kehoa. Juothan päiväs- sä 5–8 lasillista vettä, maitoa tai piiää. Mukavaa päivää!

VÄLINE: Tuoli (helpotetussa liikkeessä)

Aloita liikuntatuokiosi reippaalla marssilla seisten tai istuen ja anna käsien heilahtaa mukana.

Seiso hartian levyisessä haara-asennossa. Sormet olkapäillä. Piirrä sivullesi toisella kyynärpäällä iso pallo. Aloita liike etukautta taakse ja vaihda suuntaa. Tee sama toisella kyynärpäällä ja lopuksi piirrä pallo molemmilla kyynärpäillä yhtä aikaa. Tee koko liikesarja 5–10 kertaa. Säilytä hyvä ryhti koko liikkeen ajan.

Lopeta liikuntatuokiosi istuen tai seisten rauhallisiin venytyksiin. Anna hengityksen kulkea vapaasti venytysten aikana.

Helpotat liikettä tekemällä sen tuolilla istuen.

Vaikeutat liikettä piirtämällä palloa suurin käsin.

Liike parantaa olkanivelen liikkuvuutta ja ryhtiä. Monenlaiset kotiaskareet helpottuvat, niskahartia-seudun verenkierto vilkastuu ja jäykkyydestä johtuvat kivut vähenevät.



Ikäinstituutti



VOIMAA VANHUUTEEN
Iäkkäiden terveystuokio-ohjelma

Liikkumiskykyä voidaan säilyttää ja parantaa voima- ja tasapainoharjoittelulla sekä ulkoilulla. Harjoittelu vaatii myös kunnon ruokaa. Liha, kala, kananmunat ja pavut ovat lihasten rakennusaineita. Marjat ja kasvikset piristävät mieltä ja kehoa. Juothan päiväsä 5–8 lasillista vettä, maitoa tai piimää. Mukavaa päivää!

52 TASATYÖNNÖILLÄ HIIHTÄEN

Kunnon eväät

VÄLINE: Tuoli (helpotetussa liikkeessä)

Aloita liikuntatuokiosi reippaalla marssilla seisten tai istuen ja anna käsien heilahtaa mukana.

Seiso hartian levyisessä haara-asennossa. Vie kädet edestä taakse kuin hiihtäen tasatyönnöin, jouta polvista. Toista 10–20 kertaa rytmikkäästi ja pidä tauko. Tee muutama sarja, muista tasainen hengitys. Eläydy laskuun – tunnetko vauhdin hurmaa?

Lopeta liikuntatuokiosi istuen tai seisten rauhallisiin venytyksiin. Anna hengityksen kulkea vapaasti venytysten aikana.

Helpotat liikettä tekemällä sen tuolissa istuen.

Vaikeutat liikettä seisomalla jalat peräkkäin, askeleen päässä toisistaan. Vaihda välillä jalkojen asentoa.

Liike parantaa tasapainoa ja jalkojen voimaa, jolloin pystyssä pysyminen varmentuu. Koko kehon verenkierto vilkastuu. Hengästyminen vahvistaa keuhkoja ja sydäntä.

