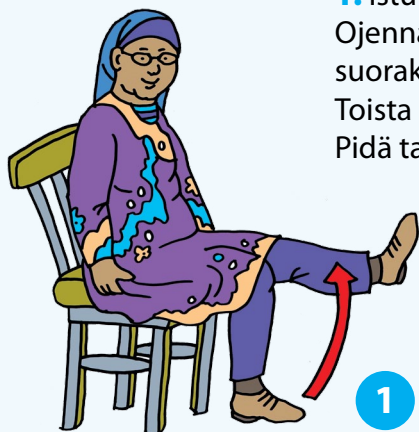


# KÄVELY KEVYEMMÄKSI

## Kotivoimisteluojelma voiman ja tasapainon hankintaan

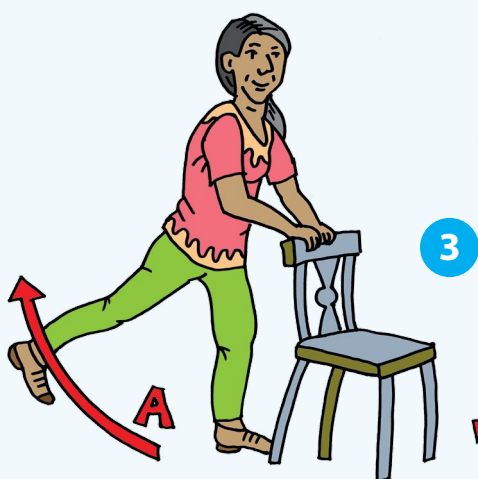
- Tee liikkeet rauhallisesti
- Säilytä hyvä ryhti ja muista hengittää liikkeitä tehdessäsi
- Pidä pieni tauko jokaisen eri liikesarjan välissä
- Tehosta ohjelmaa käyttämällä 1–3 kilon tarrapainoja nilkoissa aloittaen kevyillä painoilla
- Toista ohjelma päivittäin



**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 sivuttain tuolin selkänokjaa tai pöytää vasten ja ota tukea. Nosta vuorotellen oikea ja vasen polvi ylös. Toista molemmilla jaloilla 10–15 kertaa. Pidä tauko ja tee sama uudelleen.



**3a.** Seiso pienessä haara-asennossa. Ota tukea tuolin selkänokjasta tai pöydästä. Vie vuorotellen vasen ja oikea jalka polvi suorana taakse ja laske alas. Toista liikettä molemmilla jaloilla 10–15 kertaa. Pidä tauko ja tee samat liikkeet uudelleen.

**3b.** Seiso pienessä haara-asennossa. Ota tukea tuolin selkänokjasta tai pöydästä. Vie vuorotellen oikea jalka ja vasen jalka kantapäätä edellä sivulle ja tuo takaisin. Toista molemmilla jaloilla 10–15 kertaa. 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. 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. Portaissa kävely on myös hyvää harjoitusta.

## *Lihusvoima ja tasapaino kehittyvät säännöllisellä harjoittelulla*

viikko	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							

viikko	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							

Nimi: .....

*Lisää voima- ja tasapainoliikkeitä löydät [Voitas.fi](http://Voitas.fi) -sivustolta.*