



10
MONIPUOLISTA
LIHASKUNTOA,
LIKKUVUUTTA JA
TASAPAINOA
KEHITTÄVÄÄ
LIKETTÄ.

IKILIIKE REIPAS ULKOTREENI

Lämmittele esim. kävellen / sauvakävellen.

Toista jokaista liikettä 10-20 kertaa / puoli. Tee halutessasi useampi sarja.

1 ASKELKYKKY

Kyykkää niin, että molemmat polvet koukistuvat, takajalan polvi liikkuu kohti maata. Pidä selkä pystyssä, ota halutessasi kädellä tukea. Tee molemmat puolet.



3 KYKKY JA KOSKETUS

Kyykkää ja ylös noustessa kosketa vuorojaloin edessä olevaan penkkiin tai kiveen.



2 YHDELLÄ JALALLA VARPAILLE NOUSU

Ota halutessasi tukea käsillä. Tee molemmat puolet.



4 ETUNOJAPUNNERRUS

Punnerra penkkiä / penkin selkänöjää / puuta vasten.



Treenin sisältö: Ikiliike hankekoordinaattori **Anu Louhivuori** ja fysioterapeutti, personal trainer **Johanna Mäkelä**.

Kuvaus: Emma Dubb

Taitto: MiljART





5 VAAKAKUROTUS

Seiso yhdellä jalalla, toinen polvi nostettuna eteen. Kurota vaakaan, pyri koskemaan ristikkäisellä kädellä tukijalkaa. Ota tarvittaessa tukea. Tee molemmat puolet.



8 JALKOJEN NOSTO TAKANOJASSA

Istu ja nojaa taakse. Nosta jalkoja koukussa ylös ja ojenna suoraksi.



6 KYLKILANKKU JA KIERTO

Nojaa yhdellä kädellä penkkiin / kiveen suoriin vartaloin. Aseta jalat halutessasi peräkkäin. Kierrä toista kättä kohti tukikättä ja takaisin. Tee molemmat puolet.



9 VASTAKKAISTEN RAAJOJEN NOSTO

Seiso yhdellä jalalla, ota tukea vastakkaisella kädellä, nojaa eteen. Nosta vastakkaiset raajat suorina ylös ja laske hallitusti alas. Tee molemmat puolet.



7 TÄHTIKUROTUS

Istu penkin / kiven / kannon reunalla. Kurota vastakkaiset raajat yhteen, vuoropuolet.



10 YLÄSELÄN VENYTYS

Nojaa tukeen käsillä, peruuta taakse ja paina yläselkää käsien väliin. Pidä venytys, toista halutessasi.



YHDESSÄ
ON ILO
TEHDÄ!