

2. Voima- ja tasapainojumpalla arki sujuvammaksi

Tee liikkeet rauhallisesti hyvässä ryhdissä ja muista hengittää liikkeitä tehdessä. Toista jokaista liikettä niin monta kertaa kuin jaksat, pidä pieni tauko ja tee liike uudelleen. Voimistele päivittäin!

Vahvat jalat ja hyvä tasapaino lisäävät liikkumisvarmuutta ja ehkäisevät kaatumisia.

Reipas marssi



Marssi reippaaseen tahtiin nostaten polvia reilusti ylös. Anna käsien liikkua vapaasti eteen ja taakse.

Marssi eri nopeuksilla: hitaasti, normaalia vauhtia, nopeasti, niin nopeasti kuin pystyt. Marssiessasi liiku eteenpäin, taaksepäin, itsesi ympäri.

Ilmansuuntaliike, keskiraskas



Ota askel oikealla jalalla siirtäen paino eteen ja tuo jalka takaisin viereen. Samoin askel sivulle ja takaisin viereen, askel taakse ja takaisin viereen. Ota askeleet vielä etuviistoon-viereen ja takaviistoon-viereen. Tee liikesarja ripeästi 5 kertaa. Tee sama toisella jalalla. Voit merkata askelten kohdat lattiaan maalarinteipillä liikesuuntien löytämisen helpottamiseksi.

Sateenkaari



Piirrä rauhallisesti vapaalla kädellä sateenkaari viemällä käsi alhaalta etukautta suorana ylös ja takakautta alas. Piirrä useita sateenkaaria kummallakin kädellä. Seuraa katseella sateenkaaren liikettä.

Notkistaen ja varvastaen

Kyykisty notkistaen polvia ja nouse sen jälkeen varpaille. Ojentaudu hyvään ryhtiin.



Nosto taakse

Nosta jalka suorana taakse ja laske alas. Tee liike vuorotellen molemmilla jaloilla.

