

3. Helppo voima- ja tasapainojumppa

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 nostaen polvia reilusti ylös. Anna käsien liikkua vapaasti eteen ja taakse. Voit marssia myös istuen. Marssi eri nopeuksilla: hitaasti, normaalia vauhtia, nopeasti, niin nopeasti kuin pystyt. Jos marssit seisten, liiku marssiessa eteenpäin, taaksepäin, itsesi ympäri.

Koillisesta lounaaseen

Vie vasen käsi edestä (kämment pohja ylöspäin) ylös ja kurkota taakseviistoon niin, että vartalo kiertyy mukana ja rintakehä avautuu. Tuo käsi alas ja kosketa vastakkaista pakaraa. Ota katse mukaan liikkeeseen. Tee sama toisinpäin.

Voit tehdä liikkeen myös seisten ja ottaa tukea tuolin selkänojasta tai pöydästä.



Rintauintia

Uidaan käsillä rintauintia hitaasti eteen ja sivuille venyttäen. Tuo kämmenet lopuksi yhteen vartalon edessä ja ojenna kädet uudestaan eteen ja sivuille rintauintia mukaellen.

Eteen kallistuksessa peppu voi hieman irrota tuolista.



Äkkilähtö



Kallista ylävartaloa eteen ja nouse seisomaan. Laskeudu hitaasti jarrutellen istumaan. Toista muutamia kertoja. Tarvittaessa ota tukea esimerkiksi pöydästä, rollaattorista.

Jalan nosto taakse

Nosta jalka suorana taakse ja laske alas. Tee liike vuorotellen molemmilla jaloilla. Voit ottaa tukea myös esimerkiksi pöydästä.

