

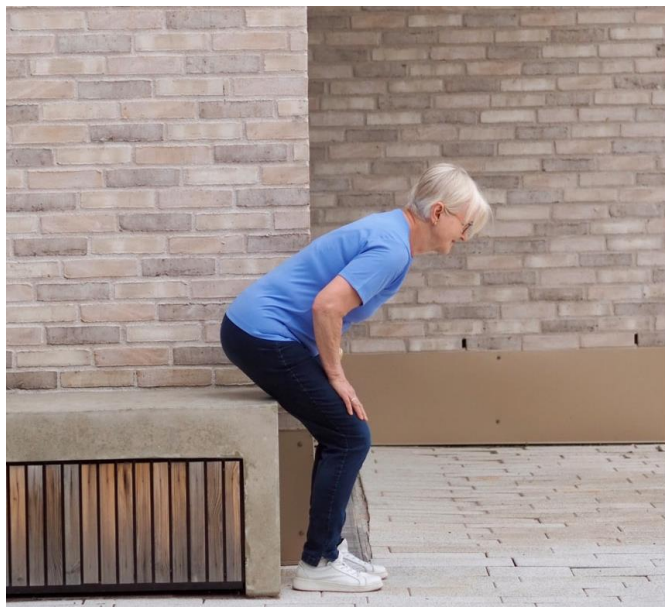
# Pysy liikkeessä



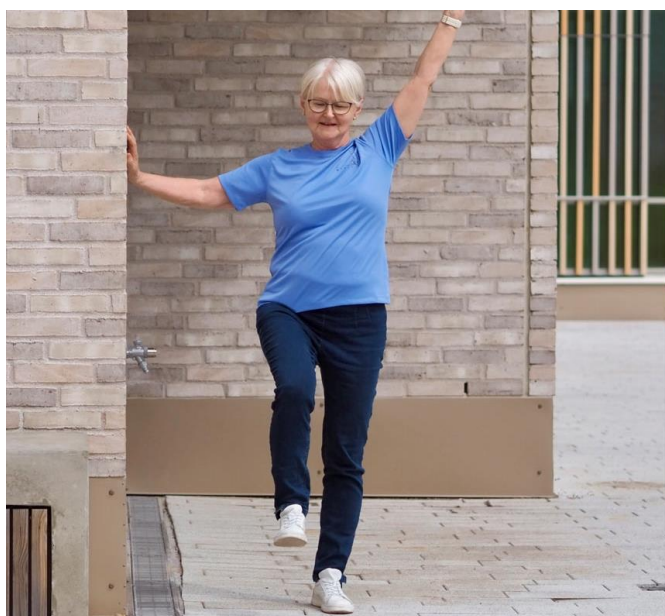
**Tandemseisonta:** Astu seisomaan niin, että toinen jalka on lähes samassa linjassa toisen jalan edessä. Pidä katse eteenpäin ja selkä suorana. Voit aluksi tukeutua seinään, tuoliin tai kaiteeseen kevyesti. Harjoittelun jälkeen voit kokeilla seistä siten, että kantapää ja varpaat lähes koskettavat toisiaan. Pyri seisomaan asennossa noin 10–30 sekuntia ja toista harjoitus vaihtamalla jalkojen paikkaa. Harjoitus kehittää tasapainoa ja tukee kaatumisten ehkäisyä.



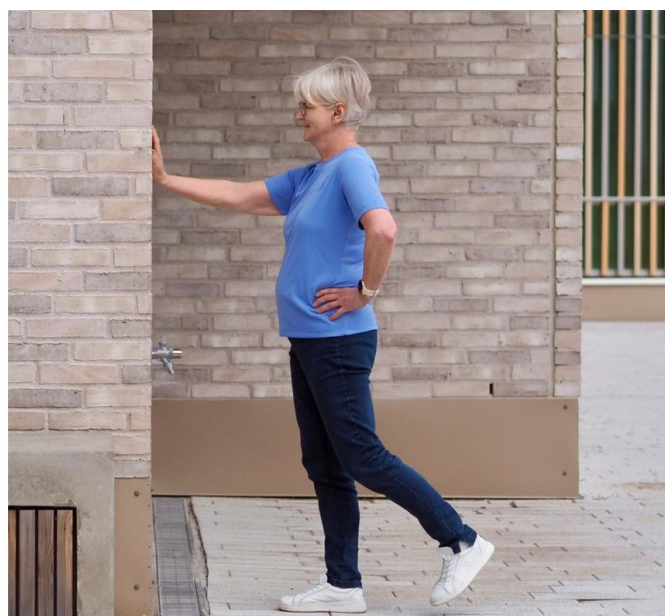
**Vartalon kierto:** Seiso tukevassa haara-asennossa, jalat hartioiden leveydellä ja polvet kevyesti koukussa. Pidä selkä suorana ja kierrä ylävartaloa rauhallisesti ensin toiseen ja sitten toiseen suuntaan. Toista liikettä 5–10 kertaa kummallekin puolelle. Harjoitus lisää liikkuvuutta ja tukee tasapainoa.



**Seisomaan nousu:** Aseta jalkapohjat tukevasti maahan ja voit ottaa tarvittaessa tukea tuolista. Nouse seisomaan selkä suorana ja palaa sen jälkeen hitaasti ja hallitusti takaisin istumaan. Toista 5-10 kertaa.

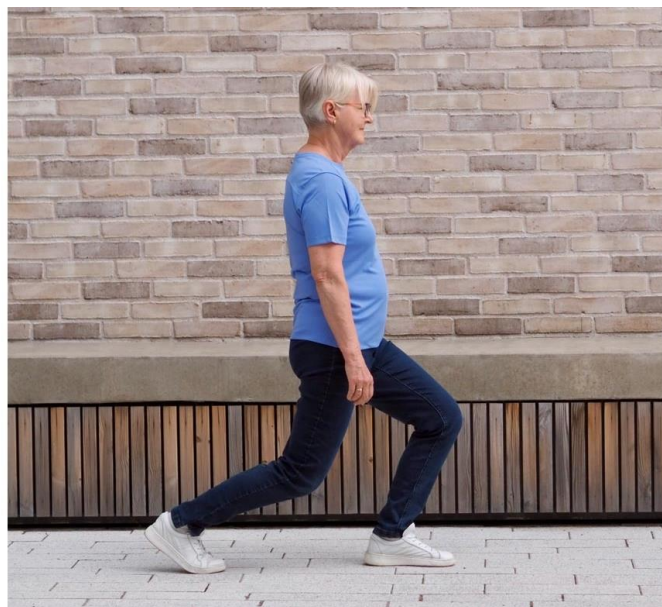


**Polven nosto ja vartalon ojennus:** Nosta toisen jalan polvi rauhallisesti ylös ja ojenna samalla toisen puolen kättä kohti kattoa ja suorista ylävartaloa. Laske jalka hallitusti takaisin alas ja toista toisella puolella.

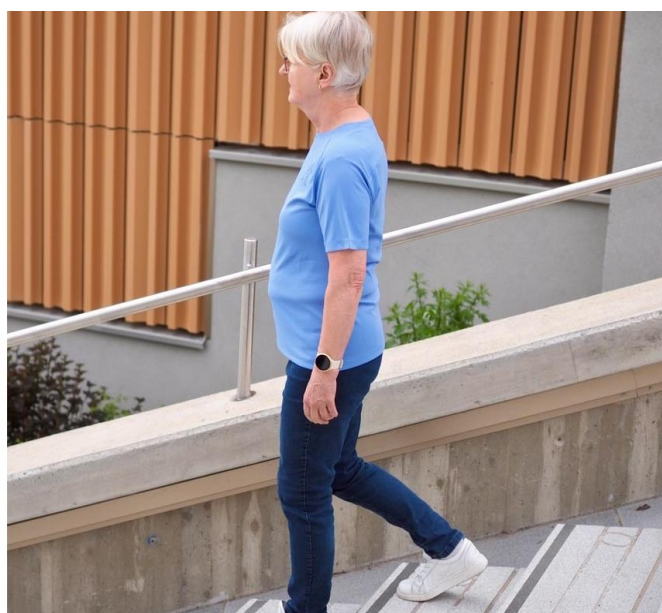
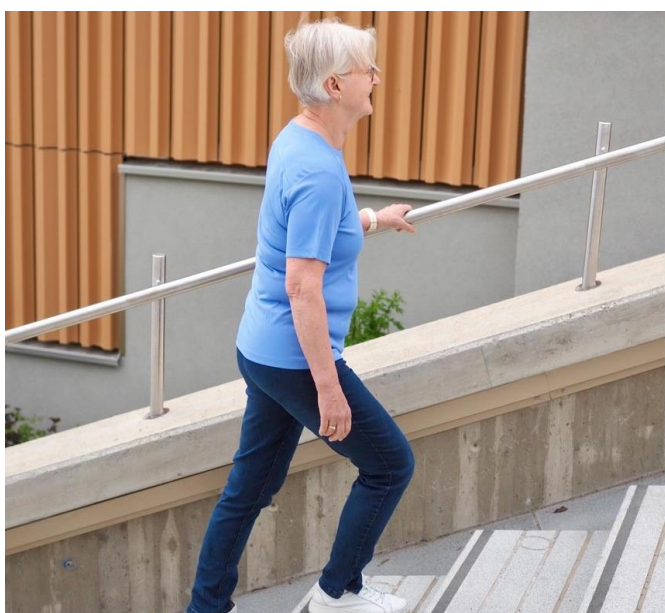


**Lonkan ojennus:** Siirrä paino toiselle jalalle ja nosta takimmainen jalka kantapää edellä taaksepäin niin, että lonkka ojentuu, mutta selkä pysyy suorana. Vältä vartalon kallistamista eteen. Pidä hetki yläasennossa ja palauta jalka hallitusti takaisin alas.

Toista yllä olevia liikkeitä 5–10 kertaa kummallakin jalalla. Harjoitukset vahvistavat keskivartaloa ja jalkoja sekä kehittävät tasapainoa ja pystyasennon hallintaa.



**Askelkyykky:** Seiso selkä suorana, jalat lantion leveydellä ja katse eteenpäin. Astu reilu askel eteen ja laskeudu hallitusti alas siten, että taaemman jalan polvi laskeutuu kohti lattiaa. Pidä ylävartalo ryhdikkäänä ja vatsalihakset aktivoituna. Ponnista etujalalla takaisin alkuasentoon ja toista liike toisella jalalla. Tee 5–10 askelkyykkyä per jalka oman kuntosi mukaan. Liike vahvistaa jalkojen ja pakaroiden lihaksia sekä kehittää tasapainoa.



**Porraskävely:** Tehokasta liikkumista, joka parantaa lihasvoimaa sekä hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa.

Kävely on turvallinen, helppo ja useimmille sopiva tapa lisätä liikkumista arkeen. Jo 500 askelen lisäys päivässä voi tuoda merkittäviä terveyshyötyjä.

Tee lihasvoima- ja liikkuvuusharjoituksia 2–3 kertaa viikossa.