

**60 PÄIVÄN TASAPAINOHAASTE!** 😊

**1.3.-30.4.2021**

Tee liikkeet molemmilla jaloilla vuorotellen tai ensin kokosarja yhdellä jalalla ja sitten sama sarja toisella. Tee oman tahdin ja oman jaksamisen mukaan.

Jos tuntuu, ettei kaikki liikkeet sovi, tee vain ne liikkeet jotka tuntuvat sopivan sinulle.

Harjoittele liikkeet seinän vieressä tai ota tueksi vaikka tuoli, mutta hyvä jos pikkuhiljaa aloitat harjoitukset ilman tukea.

Kuuntele itseäsi.

Merkkaa oma harjoitus päiväkirjaan.

Ota tämä asia tosissaan ja houkuttele muita! 😊

Palauta päiväkirja kirjaston arvontalaatikkoon jos olet suorittanut

60 pv haasteen viikolla 18. (muista laittaa nimi ja puh. num.)

Viikolla 19. arvotaan kolme palkintoa.

Tasapainopäiväkirja , paperiversiona löytyy Humppilan kirjastosta ja nettisivulta jos haluat tulostaa sen itse.

Lisää tasapainoharjoituksia /kotitreeni, löytyy kirjastosta ja Humppila.fi/vapaa-aika/liikunta/tasapainohaaste

Tsemppiä treeneihin! 😊

Toivoo Liikntatoimi ja Marina  
puh. 044 70 64 427

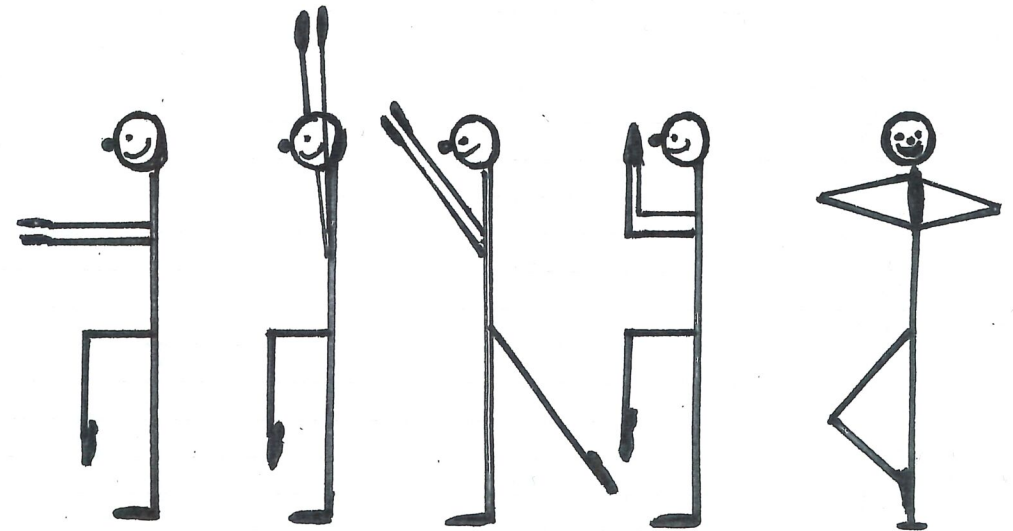


# TASAPAINOPÄIVÄKIRJA

Lupaan harjoitella päivittäin



**5-10 min**



**Säännöllinen harjoittelu kehittää tasapainovarmuutta ja lihasvoimaa, jotka vaikuttavat suoraan päivittäisten toimintojen parempaan sujuvuuteen ja mielialan nousuun.**

Pvm.	+/-	harj.aika min.	omat ajatukset 😊	Pvm.	+/-	harj.aika min.	omat ajatukset 😊
1.3.21				1.4.21			
2.3				2.4			
3.3				3.4			
4.3				4.4			
5.3				5.4			
6.3				6.4			
7.3				7.4			
8.3				8.4			
9.3				9.4			
10.3				10.4			
11.3				11.4			
12.3				12.4			
13.3				13.4			
14.3				14.4			
15.3				15.4			
16.3				16.4			
17.3				17.4			
18.3				18.4			
19.3				19.4			
20.3				20.4			
21.3				21.4			
22.3				22.4			
23.3				23.4			
24.3				24.4			
25.3				25.4			
26.3				26.4			
27.3				27.4			
28.3				28.4			
39.3				29.4			
30.3				30.4			
31.3				<b>Yhteenveto</b>			<b>Nimi ja puh.</b>

