



## Kaivonpumppu

Käy lapsen kanssa vastakkain, nappaa käsistä kiinni.  
Ja sitten pumpaamaan vettä kaivoon! Kun toinen on kyykyssä, toinen seisoo silloin.  
Kuinka monta pumpausta jaksatte tehdä?

ARKI LIKUTTAA

Kyykkäminen on tehokkain  
tapa kasvattaa lihasvoimaa.



[www.phlu.fi](http://www.phlu.fi)



## Lankku

Tee hauska tunneli ja pyydä matkustaja selän päälle!  
Lankuttaminen vahvistaa koko kehoa, etenkin keskivartaloa.  
Lankut vahvistavat koko keskivartaloa lantiosta hartioihin.  
Kun lihakset vahvistuvat, pysyy ryhti paremmin yllä  
ja hengittäminen on helpompaa.



Lankuttaminen on  
helppoa tehdä  
vaikka kotona, se ei  
juurikaan vaadi tilaa.

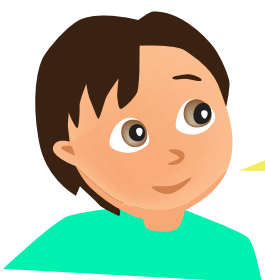
**ARKI LIIKUTTAA**

[www.phlu.fi](http://www.phlu.fi)



## Selkä seinää vasten

Haasta lapsesi vahvistamaan reisi- ja pakaralihaksia! Seisokaa selkä seinää vasten, kantapäät puolentoista askeleen päässä seinästä. Takapuoli ja rintakehä seinässä kiinni. Laske takapuoli alaspäin, kumpi pysyy kauemmin?



Aikuiset muistavat jo huolehtia omasta työergonomiasta, mutta lapset tarvitsevat siinä vielä apua.

**ARKI LIIKUTTAA**

[www.phlu.fi](http://www.phlu.fi)



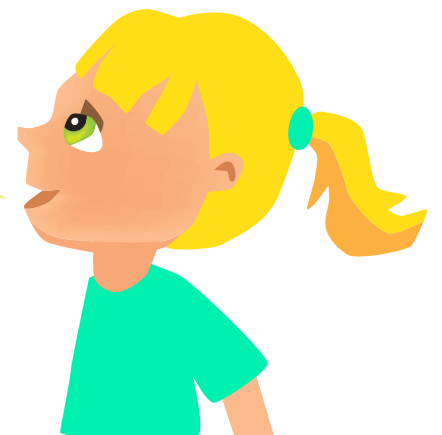
## Selkä suoraksi – molemmille!

Käy istumaan lattialle. Suorista jalat eteenpäin.  
Pyydä lasta työntämään selkäsi suoraksi. Ja sitten toisinpäin!

Lihaskireydet vaikeuttavat  
selän ojentamista suoraksi.  
Liikkuminen vetreyttää lihaksia.

**ARKI LIIKUTTAA**

[www.phlu.fi](http://www.phlu.fi)





## Syväkyykky

Haaste! Pääsetkö syväkyykkyyyn ja siitä vielä otsa päällekkäisten nyrkkien päälle lattiaan? Hurja suoritus! Hyvä!

Liikkuvuus lisääntyy, kun liikumme  
suositusten mukaan.  
Iloa liikkumiseen!

**ARKI LIKUTTAA**

[www.phlu.fi](http://www.phlu.fi)

