

# Kotivoimisteluohjelman jalkojen lihasvoiman ja tasapainon harjoittamiseksi

*Suorita liikkeet päivittäin tai vähintään 3 kertaa viikossa. Tee liikkeet oman kuntosi mukaan, mieluiten seisten. Säilytä hyvä ryhti ja anna hengityksen kulkea vapaasti liikkeiden aikana. Lihasvoima on vanhuuden voimavara ja sitä kannattaa harjoittaa säännöllisesti.*

## Hiihtoliike

Seiso hartioiden levyisessä haara-asennossa.

1. Heiluta käsiä vuorotahtiin vartalon vieressä polvista samalla joustuen.
2. Heiluta käsiä tasatahtiin vartalon vieressä polvista samalla joustuen.

Toista liikettä vähintään 2 minuutin ajan.

*Liikkeet toimivat alkulämmittelynä kotivoimisteluun.*



## Hartioiden kohotus

Nosta hartiat kohti korvia ja laske hallitusti takaisin alas. Toista liike 10–15 kertaa.

*Liike harjoittaa hartian yläosan lihasvoimaa.*



” Jo vähäinenkin säännöllinen liikkuminen on hyväksi toimintakyvyille ja terveydelle.

## Istumasta seisomaan nousu

Aseta tuoli seinää vasten. Istu tuolilla jalkapohjat tukevasti lattialla. Kumarru eteenpäin ja ojentaudu suoraksi seisomaan. Laskeudu liikettä jarruttaen takaisin istumaan. Toista liike 10–15 kertaa.

*Liike vahvistaa jalkojen lihasvoimaa.*

## Lonkan loitonuus (kahdeksikko)

Ota tarvittaessa tukea tuolin selkänojasta. Nosta toinen jalka irti lattiasta ja piirrä jalalla kahdeksikkoo ilmaan. Säilytä hyvä ryhti koko liikkeen ajan. Toista liike 5–10 kertaa molemmilla jaloilla.

*Liike harjoittaa lonkkanivelen liikkuvuutta ja lihasvoimaa sekä tasapainoa.*



**” Aloita maltilla,  
lisää pikkuhiljaa.**



## Vatsalihasrutistus

Istu tukevasti tuolilla ja ota käsillä tuki istuimen reunoista. Nosta jalat vatsalihaksia jännittäen ylös ja laske hallitusti takaisin alas. Toista liike 10–15 kertaa.

*Liike harjoittaa vatsalihasten lihasvoimaa.*



## Varpailta kantapäille keinuttelu

Seiso pienessä haaraasennossa. Ota tarvittaessa tukea tuolin selkänojasta. Nouse varpaille ja laskeudu alas. Vie paino vuorostaan kantapäille ja nosta varpaat irti lattiasta. Jatka varpailta kantapäille keinuttelua 10–15 kertaa.

*Liike vahvistaa pohjelihasten voimaa ja parantaa nilkan liikkuvuutta.*

## Käden pyöräytys

Vie käsi suorana alhaalta etukautta ylös ja laske takakautta alas. Seuraa katseella kättäsi koko liikkeen ajan. Toista liike vähintään 5 kertaa peräkkäin molemmilla käsillä.

*Liike harjoittaa olkanivelen ja niskan liikkuvuutta sekä tasapainoa.*



## Ryhtiliike

Seiso selkä seinää vasten, kantapäät ja kämmenet seinässä kiinni. Työnnä käsivarsia ja lapaluita kevyesti seinää vasten, pidä hetki ja rentouta. Venytä samalla niskan lihaksia painamalla leukaa kohti rintaa. Toista liike 5 kertaa.

*Liike pitää selän ja niskan vetreänä ja parantaa samalla ryhtiä.*



## Paikallaan pyörähdys

Seiso pienessä haaraasennossa. Pyörähdä paikallasi ympäri 360°, pysähdy hetkeksi ja tee pyörähdys toiseen suuntaan. Toista liike kolme kertaa molempiin suuntiin.

*Liike harjoittaa tasapainoa.*

**Pienikin arkiliike auttaa:**

**1,5 kilometriä viikossa kävelevät säilyttävät kävelykykynsä noin kaksi kertaa todennäköisemmin kuin vähemmän kävelevät.**