



Punnerrus seinää vasten



Punnerrus seinää vasten

- Seiso noin puolen metrin päässä seinästä, kasvot seinää vasten.
- Aseta kämmenet seinälle hartioiden korkeudelle.
- Koukista käsiä rauhassa niin, että nenä melkein koskee seinää.
- Työnnä itsesi takaisin pystyyn.
- Toista 10 kertaa.

Vinkki!

Mitä kauempana seinästä seisot,
sitä raskaampi liike on.



Kehitysvammatuki 57 ry

Lisää liikettä
Vipinähetket
materiaalipankista





Polvennosto ja taputus



Polvennosto ja taputus

- Seiso lantionleveyisessä haara-asennossa.
- Nosta polvi ylös.
- Taputa kädet yhteen jalan alla.
- Tee sama toisella jalalla.
- Toista yhteensä 20 kertaa.

Vinkki!

Pyri pitämään selkä mahdollisimman suorana liikkeen ajan.





Kyykky



Kyykky

- Seiso lantionleveyisessä haara-asennossa ja laita kädet lanteille.
- Mene hitaasti alas kyykkyyyn. Varmista, että polvet ja varpaat ovat samassa linjassa.
- Nouse rauhassa ylös.
- Toista 10 kertaa.

Vinkki!

Jos pystyt, pyri pitämään kantapäät maassa.





Vartalon kierto



Vartalon kierto

- Seiso lantionleveyisessä haara-asennossa.
- Nosta molemmat kädet suoraan eteen.
- Lähde viemään molempia käsiä samaan suuntaan sivulle, seuraten katseella perässä.
- Tee sama toiseen suuntaan.
- Toista yhteensä 20 kertaa.

Vinkki!

Pidä jalat tiukasti maassa.
Seuraa katseella käsiä ja kierrä vartaloa.



Kehitysvammatuki 57 ry



Lisää liikettä
Vipinähetket-
materiaalipankista



Ympyrän piirtäminen jalalla



Ympyrän piirtäminen jalalla

- Seiso lantionlevyisessä haara-asennossa.
- Nosta rauhassa toinen jalka suorana sivulle.
- Pyöritä ilmassa olevalla jalalla kymmenen isoa ympyrää.
- Tee sama toisella jalalla.

Vinkki!

Liike on helpompi suorittaa, jos haet tasapainon rauhassa.
Voit tehdä liikkeen tuen kanssa tai ilman tukea.



Kehitysvammatuki 57 ry



Lisää liikettä
Vipinähetket-
materiaalipankista



Rinnan avaus ja halaus



Rinnan avaus ja halaus

- Seiso lantionlevyisessä haara asennossa.
- Avaa molemmat kädet suorana auki sivuille, nosta katse kohti kattoa.
- Tuo kädet takaisin eteen, laske leuka rintaan ja halaa itseäsi.
- Toista 5 kertaa.

Vinkki!

Hengitä sisään, kun avaat rinnan.
Hengitä ulos, kun halaat itseäsi.





Hartiarutistus



Hartiarutistus

- Seiso lantionleveyisessä haara-asennossa sekä suorana.
- Nosta molemmat hartiat korviin, laske viiteen (pidä 5 sekuntia).
- Laske hartiat alas.
- Toista 10 kertaa.

Vinkki!

Muista hengittää rauhassa koko liikkeen ajan.



Kehitysvammatuki 57 ry



Lisää liikettä
Vipinähetket
materiaalipankista



Varpaillenousu



Varpaillenousu

- Seiso lantionleveydessä haara-asennossa.
- Siirrä painopiste varpaille ja irrota kantapäät lattiasta, pidä 5 sekuntia.
- Laskeudu hitaasti alas.
- Toista 10 kertaa.

Vinkki!

Mitä rauhallisemmin teet liikkeen, sitä paremmin tasapainosi pysyy. Voit tehdä liikkeen tuen kanssa tai ilman tukea.



Kehitysvammatuki 57 ry



Lisää liikettä
Vipinähetket-
materiaalipankista