

Innostu Ikiliikkujaksi



Porin kaupungin sivistystoimiala
Liikuntapalvelut
 Presidentinpuistikatu 6
 28130 Pori

VAHVISTA LIHAKSIA

- **Tuulilta nousu**
 Ota tukeva tuoli. Pyri nousemaan tuulilta ilman käsien apua, istuudu rauhallisesti ja toista.
 Tee 3 x 10 toistoa.
- **Pakaralihakset**
 Seiso hyvässä seisoma-asennossa, ota tarvittaessa tukea. Vie toista jalkaa suorana sivulle ja palauta. Voit tehostaa liikettä vastuskuminauhalla.
 Tee 3 x 10 toistoa / jalka.
- **Varpaille nousu**
 Ota hyvä seisoma-asento, jalat hartioiden leveydellä, ota tarvittaessa tukea. Nouse seisomaan päkiöillesi, pyri pitämään asento muutaman sekunnin ajan ja laskeudu alas.
 Tee 3 x 10 toistoa.

PARANNA TASAPAINOA

- **Viivalla kävely**
 Ota hyvä seisoma-asento, lähde kävelemään viivaa, naruja tai maton reunaa pitkin. Kävele rauhallisesti, voit myös kokeilla kävelyä takaperin.
- **Katse kiertää**
 Seiso jalat yhdessä, ota jokin pieni esine käteesi. Piirrä kädellä isoa ympyrää seuraten katseella kädessä olevaa esinettä. Vartalo kiertyy liikkeen mukana.
 Tee 5 toistoa molemmilla käsillä. Mikäli liike onnistuu hyvin, voit vaikeuttaa sitä sulkemalla silmäsi.



VENYTTELE VETREÄKSI

- **Reiden etuosan venytys**
 Seiso jalat vierekkäin, ota tarvittaessa tukea. Ota kiinni venytettävän jalan nilkasta tai housun lahkeesta ja vedä kantapäää kohti pakaraa. Voit tehdä liikkeen myös kylkimakuulla.
 - **Reiden takaosan venytys**
 Vie venytettävä jalka eteen kantapää maahan. Taivuta ylävartaloa selkä suorana edessä olevaa jalkaa kohti.
- Pyri tekemään liikkeit vähintään kaksi kertaa viikossa. Lämmittele aluksi kevyesti.**

Lisätietoja kaikista ohjatuista ryhmistä
www.pori.fi/liikunta, p. 044 701 1420 tai
 keskustan uimahallin liikuntaneuvontapisteeltä.

Suoritusten merkintä:

Merkitse ruutuun suorituspäivän kohdalle väh. 30 minuutin suorituksesta liikuntatavan mukaan kirjain.

K = kävely
 J = juoksu
 H = hiihto
 U = uinti
 Py = pyöräily
 V = voimistelu
 Ke = kelaus
 M = muu

Palauttamalla päiväyriin keskustan uimahallille aina kauden päätyttyä osallistut arvontaan.

kk/pv	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	yht.	
tammi																																	
helmi																																	
maalis																																	
huhti																																	
Yhteensä talvi:																																	
touko																																	
kesä																																	
heinä																																	
elo																																	
Yhteensä kevät-kesä:																																	
syys																																	
loka																																	
marras																																	
joulu																																	
Yhteensä syksy:																																	
nimi											ikä											osoite											järjestö, jos on