



Punainen Risti

Satakunnan piiri

Tuolijumppa Sinulle

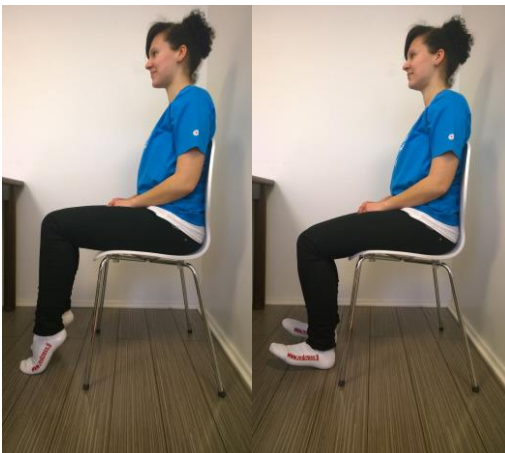
Säännöllinen harjoittelu tuottaa tuloksia. **Tee kutakin liikettä 10 toistoa joka päivä.**

1. Voimaa reisilihaksiin - varmuutta tasapainoon



Istu tuolille.
Laita jalkapohjat tukevasti lattialle.
Kumarra ja ponnista seisomaan.
Ojentaudu.
Istuudu hitaasti takaisin tuolille.

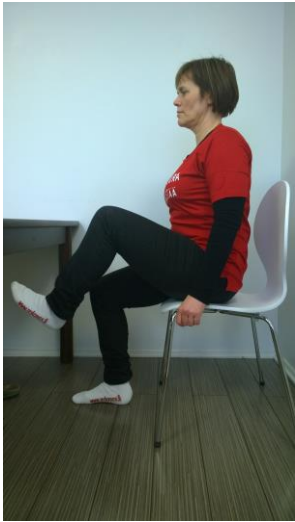
2. Liikkuvuutta nilkkoihin - varmuutta kävelyyn



Nosta kantapäät irti lattiasta –
ojenna nilkat.
Laske kantapäät lattialle.
Nosta nyt varpaat ylös.

HYVÄ SEURA VIRKISTÄÄ!

3. Vahvat vatsalihakset - hyvinvoiva selkä



Pidä koko harjoituksen ajan selkä suorana
ja irti selkänojasta!

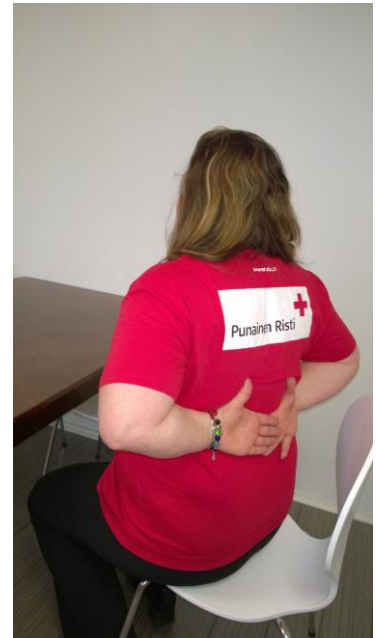
Nosta vuoroin oikea ja vasen polvi ylös.

4. Liikkuvuutta olkapäihin- omatoimisuutta arkeen.



Vie kädet sivukautta niskan taakse.

Vie kädet sivukautta selän taakse.



28.2.2014

Kuvat: Mia Vettenranta

Teksti: fysioterapeutti Nina Karuneva