

LIIKUNTAA KOTONA

Tässä lämmittely-, tasapaino-, voima -ja venyttelyliikkeet kotona tehtäväksi. Toista liikettä aina 10-20 kertaa. Voit tehdä niitä istuen tuolilla tai seisten.



KIERTO JA KURKOTUS SIVULLE

Ryhdikäs istuma-asento, kurkota vastakkaisella kädellä ylävartaloa kiertäen.



JALAN OJENNUS JA KOUKISTUS

Ryhdikäs istuma-asento, tarvittaessa pidä tukea tuolista. Ojenna jalkaa eteen ja koukista jarruttaen takaisin.



TÄHTI-TASAPAINO

Ryhdikäs asento ylhäällä, polvet hieman koukussa. Tuo painoa toiselle jalalle ja kallistu oman tuntemuksen mukaan. Kädet sivulla tai tuesta kiinni pitäen. Yritä irrottaa varpaita maasta.



RINNAN AVAUS JA HALAUS

Hyvä istuma-asento, hartiat alhaalla. Avaa kädet sivulta taakse, rinnan avaus. Tuo takaisin halaten itseäsi, selkä pyöristyy.

ILOINEN TERVEHDYS!

PIDETÄÄN ITSESTÄMME HUOLTA!

Haluamme liikkua ja jumpata kanssasi. Lähetämme sinulle silloin tällöin liikuttavia terveisiä. Tässä sinulle helposti itsekseen toteutettava liikuntatuokio.

Liiku kanssamme!

HEI NAANTALILAINEN!

Muistathan myös:

- **Yle TV2:n jumppahetket** maanantaista perjantaihin klo 8.50 ja 15.50. lauantaisin tulee uusinnat puolilta päivin.
- Liikuntapalveluiden omia liikuntavinkkejä- ja videoita löytyy lisää www.naantali.fi/liikuntavideot
- Haluatko tilata iloista Parveke- ja korttelijumppaa taloyhtiöösi vielä kesäkuussa tai heinäkuun alussa? Lisätietoja suoraan soveltavan liikunnanohjaajalta Heidi Suomiselta. Yhteystiedot alla.
- **Liikunnanohjaajien yhteystiedot:**
Anu Saarni puh. 050 4649 908
Heidi Suominen puh. 040 6837 454
sähköpostiosoite liikunta@naantali.fi