LIIKUNTAA KOTONA

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

KYLKITAIVUTUS MOLEMMILLE PUOLILLE

Ryhdikäs asento. Aseta toinen käsi koukussa olkapäälle ja toinen käsi liukuu lähelle jalkaa alaspäin.

LAPARUTISTUS

Ryhdikäs asento. Tuo kädet suorana eteen. Vedä ensin kevyesti lapoja yhteen ja sitten kyynärpäät sivulta taakse. Tunne kevyt rutistus lapojen välissä.

TASAPAINO-TÄHTI ISTUEN

Ryhdikäs istuma-asento, kädet sivuilla tai pidä tukea tuolin reunoista. Kallistu vuorotellen puolelta toiselle niin, että jalka irtoaa maasta ja saman puoleinen pakara tuolista.

KURKOTUKSET YLÄVIISTOON

Hyvä istuma-asento. Kurkota yläviistoon ikään kuin keräisit omenoita. Pidä pakarat penkissä kiinni.

Kaarina, Lieto, Masku, Mynämäki, Naantali, Nousiainen, Paimio, Raisio, Rusko, Sauvo, Turku ja LiikU – Rajattomasti liikuntaa!

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**
- **Liikuntapalveluiden syksyn aikuisten ja soveltavan liikunnan ohjelma päivittyvät kesän aikana www.liikkuva.naantali.fi sivuille sekä ilmoitetaan myös seuraavassa Nasta-lehdessä 3.9.2020. Kaunista kesää kaikille!**
- **Liikunnanohjaajien yhteystiedot:**
  Anu Saarni puh. 050 4649 908
  Heidi Suominen puh. 040 6837 454
  sähköpostiosoite liikunta@naantali. i

Kaarina, Lieto, Masku,
Mynämäki, Naantali, Nousiainen,
Paimio, Raisio, Rusko, Sauvo, Turku ja
LiikU – Rajattomasti liikuntaa!