

LIIKUNTAA KOTONA

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



KEINU

Nosta kädet eteen ja heilauta sivulta taakse. Samalla kumarru eteen oman tuntemuksen mukaan.



TUOLILTA NOUSU

Nouse ylös seisomaan, tarvittaessa ota tukea. Jarruta liikettä istumaan mentäessä.



KURKOTUKSET

Kurkota molemmille sivuille kuin poimisit marjoja maasta.



PÄÄNTAIVUTUKSET

Istu ryhdikkäästi ja taivuta päätä rauhallisesti molemmille puolille kohti olkapäätä.

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 12.50.
- Liikuntapalveluiden omia liikuntavinkkejä- ja videoita löytyy lisää www.naantali.fi/liikuntavideot
- **Liikunnanohjaajien yhteystiedot:**
Anu Saarni puh. 050 4649 908
Soveltavan liikunnan ohjaaja puh. 040 6837 454
sähköpostiosoite liikunta@naantali. i