

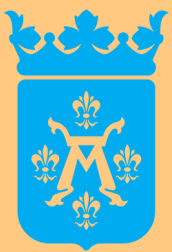
LIIKUNTALÄKSY

LIKKUVUUSPAKETTI



LISÄTÄÄN  
LIKKUVUUTTA

TEHTÄVIÄ 15 VIIKOKSI



TURKU  
ÅBO

# TARKISTUSLOMAKE

# LIIKUNTALÄKSY

vko	ma	ti	ke	to	pe	la	su	nähtyt
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								



MERKITSE RASTI RUUTUUN, KUN OLET TEHNYT LÄKSYN. TAVOITE ON TEHDÄ TEHTÄVÄ VÄHINTÄÄN 2 KERTAA VIIKOSSA. PALAUTA OPETTAJALLE 15 VIIKON JÄLKEEN. HUOLTAJIEN OLISI HYVÄ SEURATA LIIKUNTALÄKSYN SUORITUSTA JA MAHDOLLISESTI OSALLISTUA LÄKSYJEN TEKOON.



## KUROTUS

ASETU LANTIONLEVYISEEN HAARA-ASENTOON JA KUROTA SORMILLA KOHTI LATTIAA NIIN, ETTÄ POLVET PYSYVÄT SUORINA. NOUSE SITTEN YLÖS JA KUROTA SORMILLA KOHTI KATTOA JA NOUSE VARPAILLE. TOISTA 10 KERTAA.



## LANTION YMPYRÄ

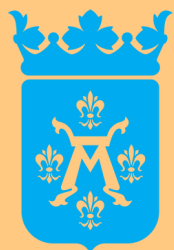
TEE LANTIOLLA ISOA YMPYRÄÄ. VOIT KÄYTTÄÄ HARJOITTEESSA HULAVANNETTA, MUTTA SE EI OLE PAKOLLISTA. TEE MYÖS TOISEEN SUUNTAAN JA TOISTA 20 PYÖRITYSTÄ MOLEMPIIN SUUNTIIN.





## SYVÄKYYKKY

ASETU LANTIONLEVYISEEN HAARA-ASENTOON. MENE KYKKYYN SAMALLA HUOMIOIDEN, ETTÄ VARPAAT JA POLVET OSOITTAVAT SAMAA SUUNTAAN. YRITÄ PITÄÄ KANTAPÄÄT KIINNI ALUSTASSA. YRITÄ PYSYÄ ASENNOSSA AINAKIN 2 MINUUTTIA, VOIT SAMALLA ESIMERKIKSI TEHDÄ LÄKSYJÄ TAI LUKEA.





## VARPAIDEN KOSKETUS

ASETU LEVEÄÄN HAARA-ASENTOON. TAIVUTA LANTIOSTA JA YRITÄ OSUA SORMILLA SAMAN PUOLEN VARPAISIIN. TEE MYÖS TOISELLE PUOLELLE. TEE 15 TOISTOA MOLEMMILLE PUOLILLE.





## LONKAN- KOUKISTAJIEN VENYTYS

VIE TOINEN JALKA KAUAS TAAKSE JA ASETU TOISPOLVISEISONTAAN. NOJAA KOHTI ETUMMAISTA JALKAA JA TYÖNNÄ LANTIOTA ETEENPÄIN. TUNNET VENYTYKSEN LONKAN ETUOSASSA. NOSTA KÄDET KOHTI KATTOA JA HENGITÄ RAUHALLISESTI. TEE VENYTYS MOLEMMILLE PUOLILLE LASKIEN 10: EEN, 3 KERTAA.





## KUROTUS ISTUEN

ASETU RISTI-ISTUNTAAN LATTIALLE JA OJENNA SITTEN TOINEN JALKA SUORAKSI SIVULLE. RUTISTA KYLJESTÄ JA KUROTA SORMILLA KOHTI VARPAITA. PIDÄ VENYTYS LASKIEN 10: EEN, TOISTA 3 KERTAA. TEE SAMA TOISELLE PUOLELLE.





## KASAKKA- KYYKKY

ASETU LEVEÄÄN HAARA-ASENTOON. SIIRRÄ PAINOA TOISELLE JALALLE JA KOUKISTA POLVEA NIIN, ETTÄ TAKAPUOLI LÄHES KOSKETTAA LATTIAA. YRITÄ PITÄÄ KANTAPÄÄ KIINNI ALUSTASSA. TOISTA 10 KERTAA MOLEMMILLE PUOLILLE, TEE 3 SARJAA.

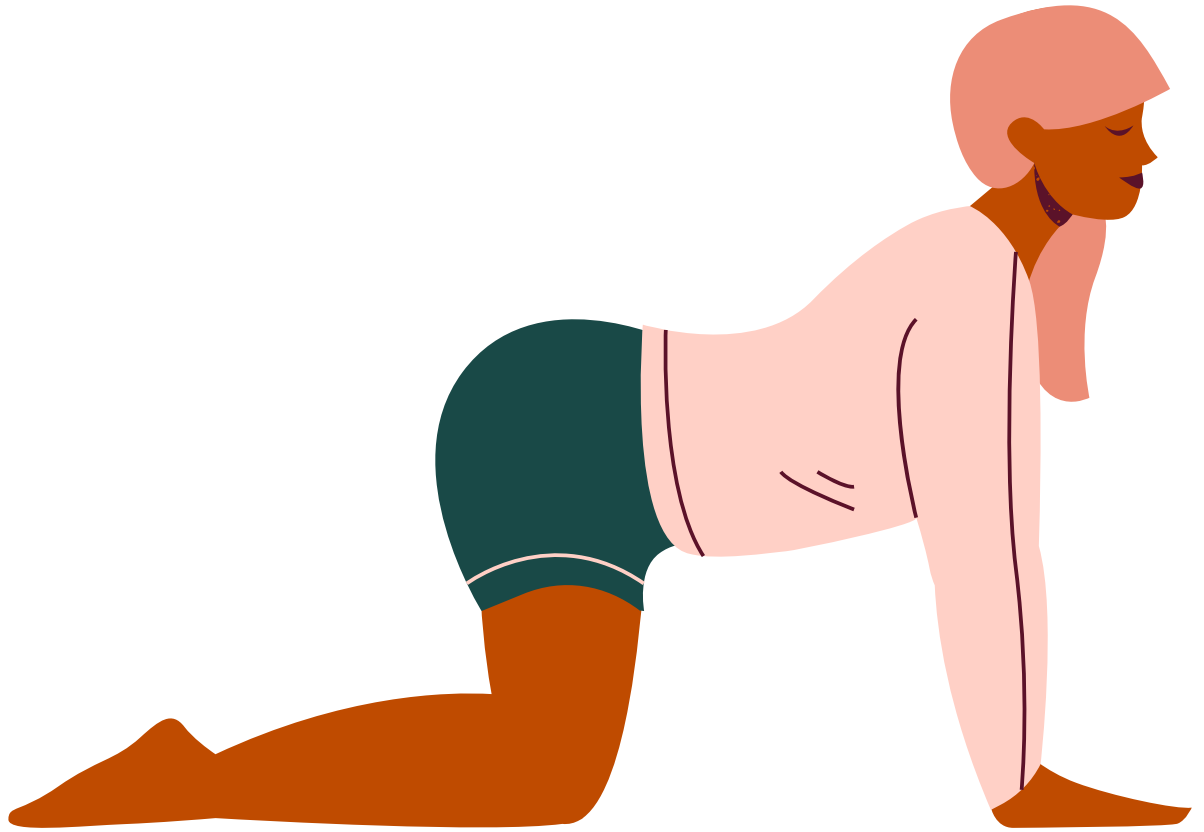


## ALASPÄIN KATSOVA KOIRA

ASETU LATTIALLE JALKAPOHJIEN JA KÄMMENIEN VARAAN JA NOSTA TAKAPUOLTA KORKEALLE YLÖS. YRITÄ OJENTAA SELKÄ, KÄDET JA JALAT SUORIKSI. KANTAPÄÄT VOIVAT OLLA IRTI ALUSTASTA. PYSY ASENNOSSA LASKIEN 30:EEN, TOISTA 3 KERTAA.



**TURKU  
ÅBO**



## KISSA-LEHMÄ

ASETU NELINKONTIN LATTIALLE. TUO ENSIN SELKÄÄ NOTKOLLE JA NOSTA KATSE KOHTI KATTOA, SITTEEN PYÖRISTÄ SELKÄ JA TUO LEUKAA KOHTI RINTAA. TEE 15 TOISTOA.



**TURKU  
ÅBO**



## KIERÄHDYS

ASETU KÄSIEN JA JALKOJEN VARAAN LATTIALLE NIIN, ETTÄ KASVOT OVAT KOHTI LATTIAA. YRITÄ KÄÄNTÄÄ VATSA KOHTI KATTOA IRROITTAMALLA SAMAN PUOLEN KÄSI JA JALKA MAASTA JA KIERÄHTÄMÄLLÄ YMPÄRI. TEE 5 KIERÄHDYSTÄ MOLEMPIIN SUUNTIIN.



## KOBRA

ASETU VATSAMAKUULLE LATTIALLE. PAINA KÄDET KOHTI LATTIAA JA NOSTA YLÄVARTALO NIIDEN VARAAN, KATSE KOHTI KATTOA. PIDÄ VENYTYS 10: EEN LASKIEN JA TULE TAKAISIN VATSAMAKUULLE. TOISTA VENYTYS 4 KERTAA SAMALLA RAUHALLISESTI HENGITTÄEN.

VIIKKO 12

LIIKUNTALÄKSY



## KÄSIEN PYÖRITYS

OTA ITSELLESI TARPEEKSI TILAA, JOTTA ET OSU MIHINKÄÄN. PYÖRITÄ SUORIA KÄSIVARSIA ENSIN ETUKAUTTA YMPÄRI 10 KERTAA, SITTEN TAKAKAUTTA 10 KERTAA. LISÄKSI VOIT YRITTÄÄ PYÖRITTÄÄ KÄSIÄ YHTÄ AIKAA ERI SUUNTIIN.

VIIKKO 13

LIIKUNTALÄKSY



## KÄDET YHTEEN SELÄN TAKANA

VOIT ISTUA TAI SEISTÄ. NOSTA TOINEN KÄSI YLÄKAUTTA SELÄN TAAKSE JA TOINEN ALAKAUTTA. YRITÄ SAADA SORMET OSUMAAN TOISIINSA. TEE VENYTYS LASKIEN 20: EEN JA TOISTA KÄDET TOISINPÄIN.



**TURKU  
ÅBO**



## KAARI

ASETU LATTIALLE VATSAMAKUULLE. KUROTA OTTAMAAN KÄSILLÄ KIINNI NILKOISTA. MIKÄLI ET YLETY OTTAMAAN KÄSILLÄ NILKOISTA KIINNI, VOIT KÄYTTÄÄ APUNA ESIMERKIKSI PYYHETTÄ, JONKA AVULLA SAAT NILKKOJEN YMPÄRI OTTEEN. PYSY ASENNOSSA LASKIEN 20: EEN JA TOISTA LIIKE 3 KERTAA.







## ROIKKUMINEN

MIKÄLI KOTONASI EI OLE LEUANVETOTANKOJA, ETSI SELLAISEN ESIM. KOULUN PIHALTA TAI PUISTOSTA. ROIKU TANGOSSA MAHDOLLISIMMAN KAUAN. VOIT MYÖS YRITTÄÄ TEHDÄ LEUANVETOJA. ROIKU TANGOSSA 3 KERTAA MAHDOLLISIMMAN PITKÄÄN.

