

YLÄVARTALON
VOIMAPAKETTI

LIIKUNTALÄKSY



LISÄTÄÄN
YLÄVARTALON
VOIMAA

TEHTÄVIÄ 15 VIIKOKSI



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.



ROIKKUMINEN

ROIKU TANGOSSA NIIN PITKÄÄN KUIN PYSTYT. YRITÄ PYSYÄ 15-30 SEKUNTIA KERRALLAAN. TEE 3 KERTAA.

JOS EI KOTONA TAI KOTIPIHALLA OLE TANKOA, VOIT TEHDÄ TÄMÄN KOULUN PIHALLA TAI JUMPPASALIN PUOLAPUILLA.



VARPAIDEN KOSKETUS

ISTU LATTIALLE JA PONNISTA JALKOJEN
JA KÄSIEN VARAAN. KOSKETA OIKEALLA
KÄDELLÄ VASEMMAN JALAN VARPAITA.
TEE SAMA TOISELLE PUOLELLE.
TOISTA 5 KERTAA MOLEMMILLE
PUOLILLE, TEE 2 SARJAA.

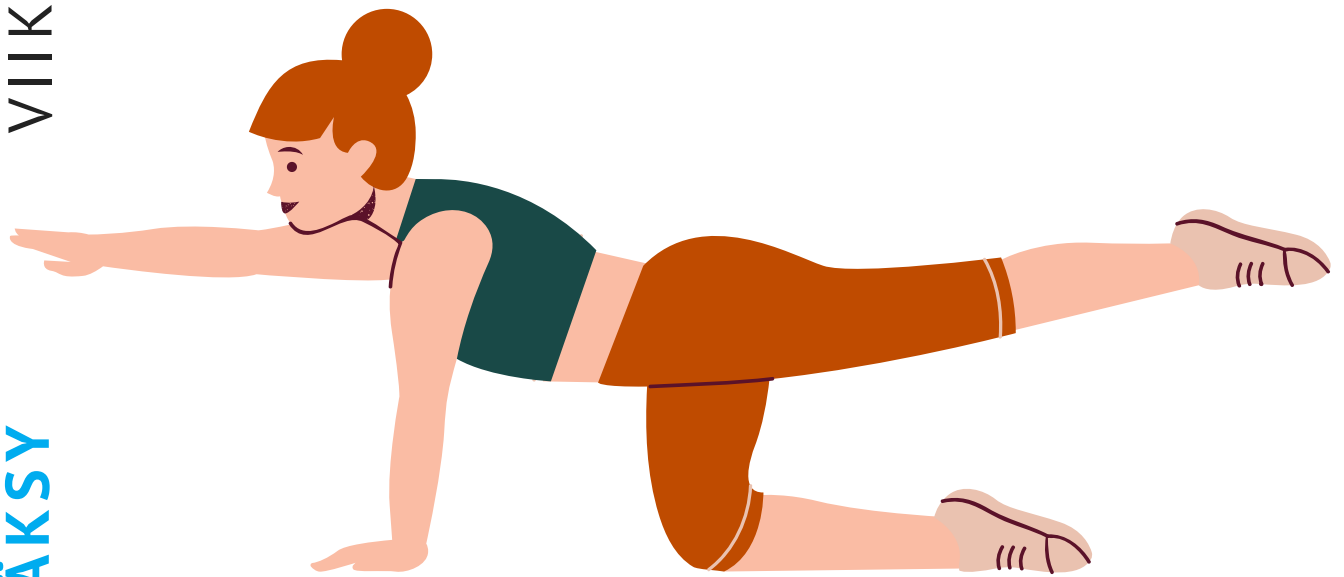




KYLKILANKKU

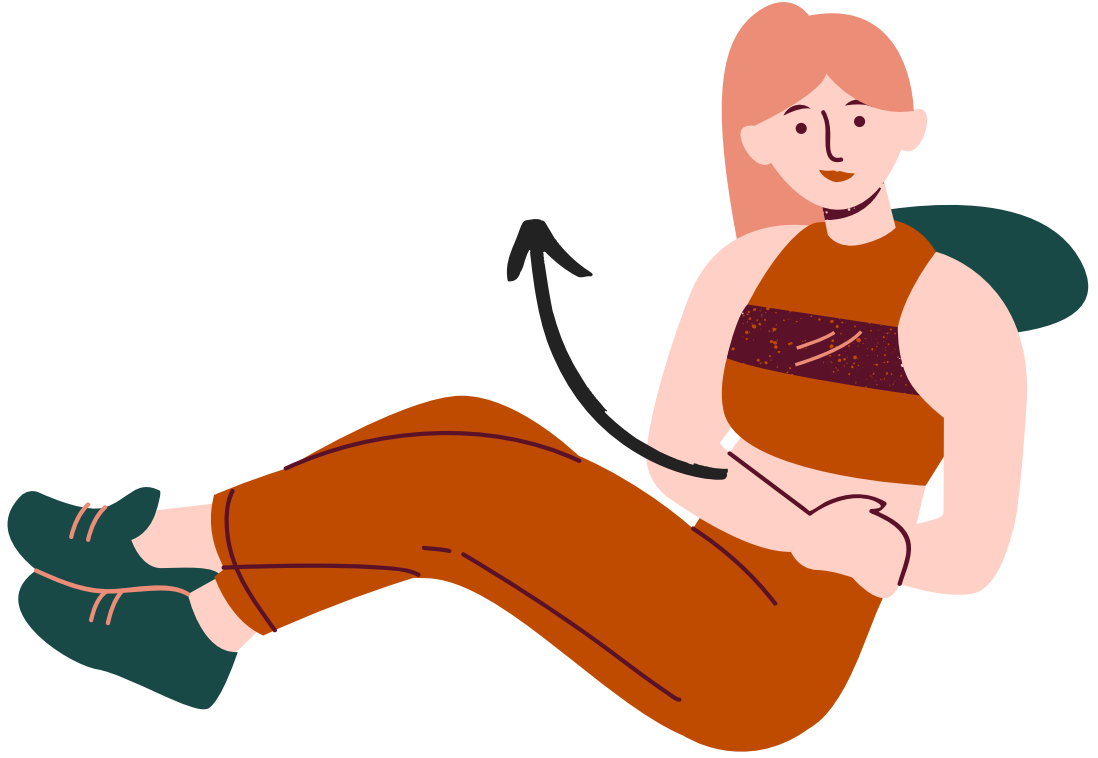
MENE KYLJELLESI LATTIALLE. PONNISTA KYYNÄRPÄÄN TAI SUORAN KÄSIVARREN VARAAN JA KUROTA TOISELLA KÄDELLÄ KOHTI KATTOA.

YRITÄ PYSYÄ AINA KIN 10: EEN LASKIEN, TEE SAMA TOISELLE PUOLELLE. TEE UUDESTAAN MOLEMMILLE PUOLILLE.



KUROTUS NELINKONTIN

ASETU NELINKONTIN. KUROTA VASEMMALLA KÄDELLÄ KAUAS ETEEN JA OJENNA SAMALLA OIKEA JALKA TAAKSE ILMAAN. ÄLÄ ANNA SELÄN MENNÄ NOTKOLLE. TEE SAMA TOISIN PÄIN JA TOISTA MOLEMMILLE PUOLILLE 10 KERTAA, TEE 2 SARJAA.



YLÄVARTALON KIERTO

ASETU LATTIALLE ISTUMAAN. NOJAA HIEMAN TAAKSEPÄIN JA KIERRÄ VARTALOA SIVULTA TOISELLE. VOIT HALUTESSASI OTTAA PAINOKSI ESIM. VESIPULLON TAI KIRJAN. TOISTA MOLEMMILLE PUOLILLE 15 KERTAA, TEE 3 SARJAA.



VAAKA

OJENNA TOINEN JALKA PITKÄLLE TAAKSE JA KALLISTA YLÄVARTALOA ETEEN KÄDET SUORINA PÄÄN KORKEUDELLA. YRITÄ OJENTAA TUKIJALKA LÄHES SUORAKSI. YRITÄ PYSYÄ ASENNOSSA LASKIEN 10: EEN, TEE SAMA TOISEN JALAN VARASSA. TOISTA UUDESTAAN MOLEMMILLE PUOLILLE.

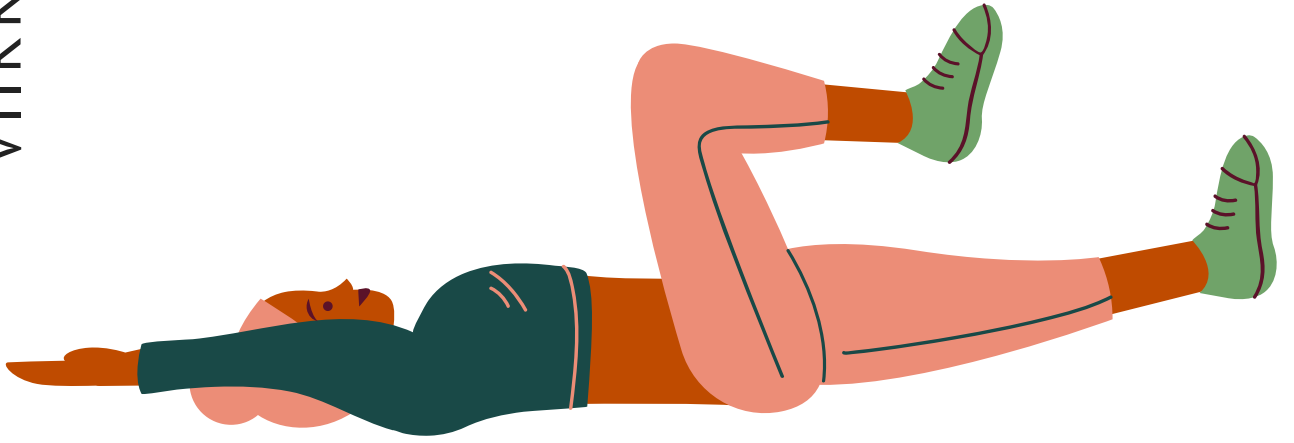


PUNNERRUS

ASETU PUNNERRUSASENTOON SEINÄÄ TAI SOHVAA VASTEN. KOUKISTA KÄSIVARSIA SITEN, ETTÄ RINTA LÄHES KOSKETTAA ALUSTAA JA TYÖNNÄ SITTEEN KÄDET SUORIKSI. PIDÄ KESKIVARTALO PAIKOILLAAN. MIKÄLI HALUAT LISÄHAASTETTA, VOIT MYÖS PUNNERTAA LATTIALLA POLVET TAI VARPAAT MAASSA. TOISTA 8 KERTAA, TEE 3 SARJAA.

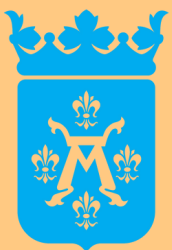
VIIKKO 8

LIIKUNTALÄKSY



KESKIVARTALON HALLINTA "DEAD BUG"

ASETU SELINMAKUULLE LATTIALLE. TUO MOLEMMAT JALAT 90 ASTEEN KULMAAN VATSAN PÄÄLLE JA OJENNA KÄDET KOHTI KATTOA. VIE OIKEA KÄSI PITKÄLLE PÄÄN YLI JA SUORISTA VASENNA JALKAA KOHTI LATTIAA. LASKE VAIN SEN VERRAN, ETTEI SELKÄ IRTOA ALUSTASTA. TEE SAMA TOISINPÄIN. TOISTA 10 KERTAA MOLEMMILLE PUOLILLE.



**TURKU
ÅBO**

VIIKKO 9

LIIKUNTALÄKSY

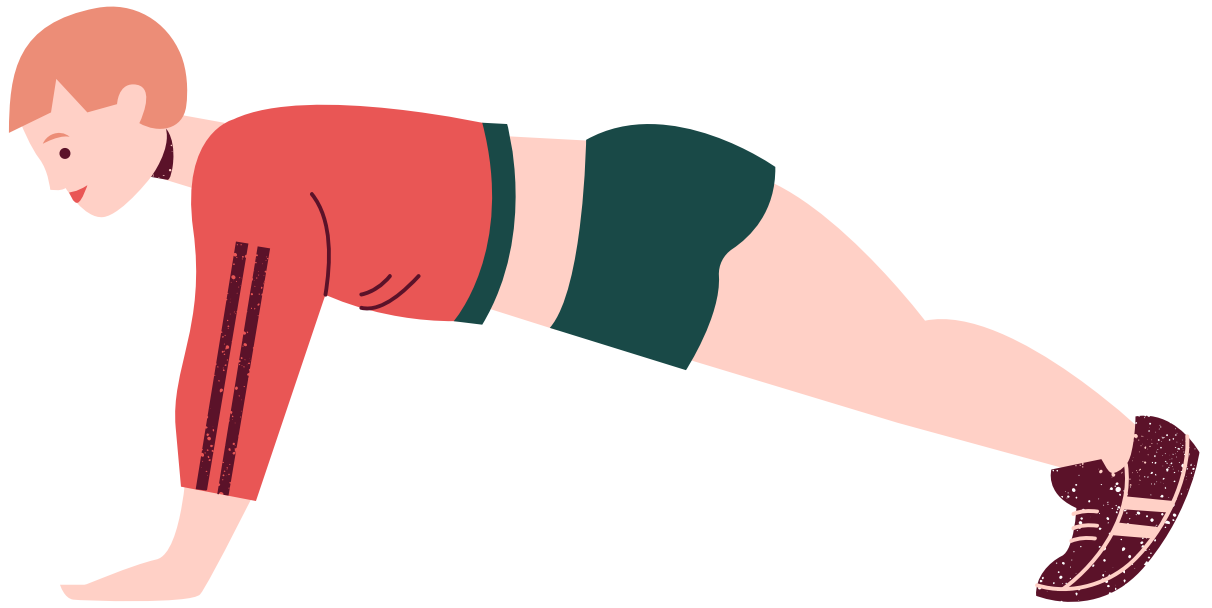


PYSTY- PUNNERRUS

OTA MOLEMPIIN KÄSIIN PAINOIKSI ESIM. TÄYTETYT VESIPULLOT TAI PAINAVAT KIRJAT. TYÖNNÄ KÄDET SUORIKSI PÄÄN PÄÄLLE JA LASKE PAINOT HALLITUSTI HARTIOIDEN KORKEUDELLE. TEE 10 TOISTOA, 3 SARJAA.



**TURKU
ÅBO**

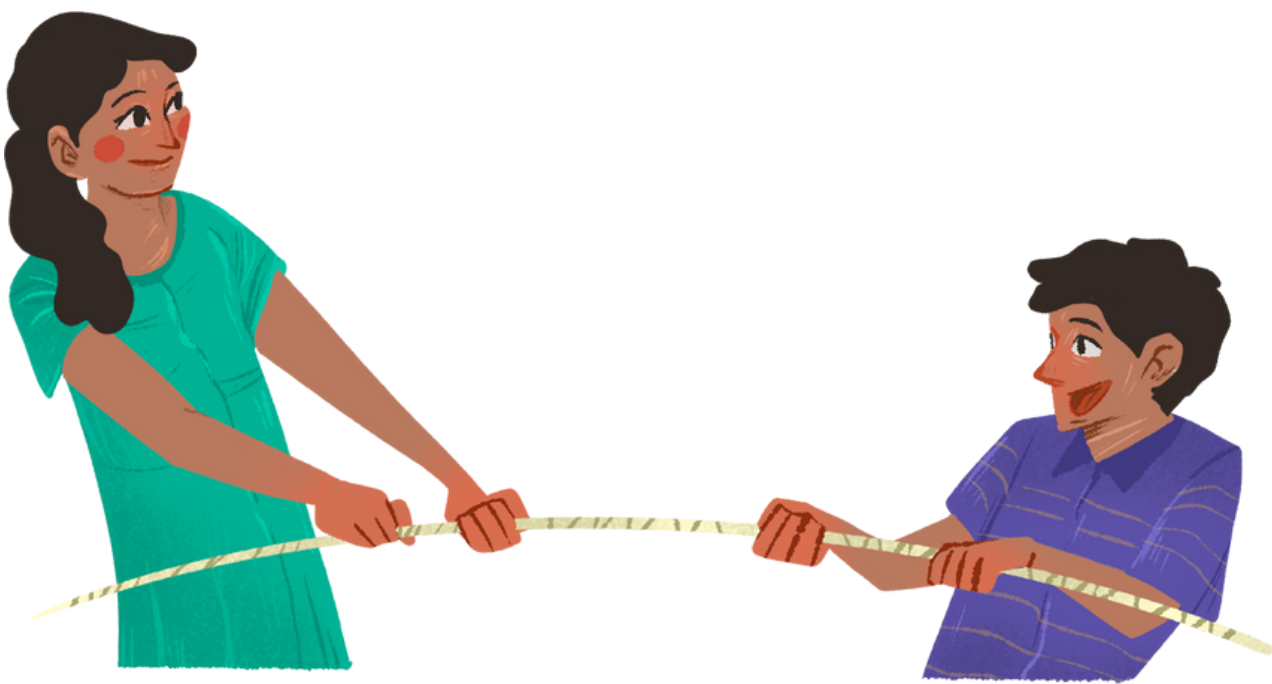


MITTARIMATO

ASETU LATTIALLE KUVAN MUKAISEEN ASENTOON, NIIN ETTÄ KÄDET JA VARPAAT OSUVAT MAAHAN. KÄVELE JALOILLA KOHTI KÄSIÄ, NIIN ETTÄ KÄDET PYSYVÄT LATTIASSA KIINNI. KÄVELE SEN JÄLKEEN KÄSILLÄ ETEENPÄIN JA TOISTA LIIKETTÄ 10 KERTAA, TEE 3 SARJAA.

VIIKKO 11

LIIKUNTALÄKSY

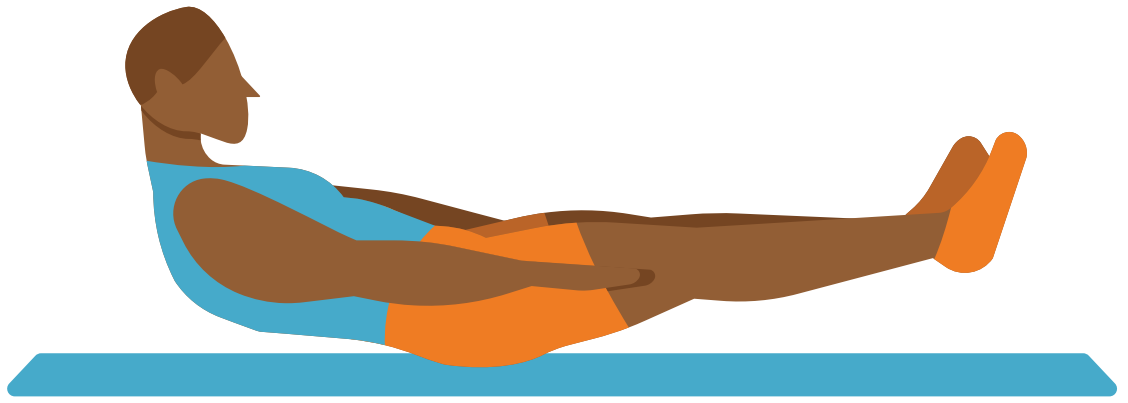


KÖYDENVETO

HAASTA VANHEMPI, SISARUS TAI KAVERI MUKAAN KÖYDENVEToon. MIKÄLI SINULLA EI OLE KÖYTTÄ KÄYTÖSSÄ, VOITTE VETÄÄ MYÖS ESIMERKIKSI LAKANAA. LEIKKIKÄÄ KÖYDENVETOA AINAKIN KAHDEN MINUUTIN AJAN.



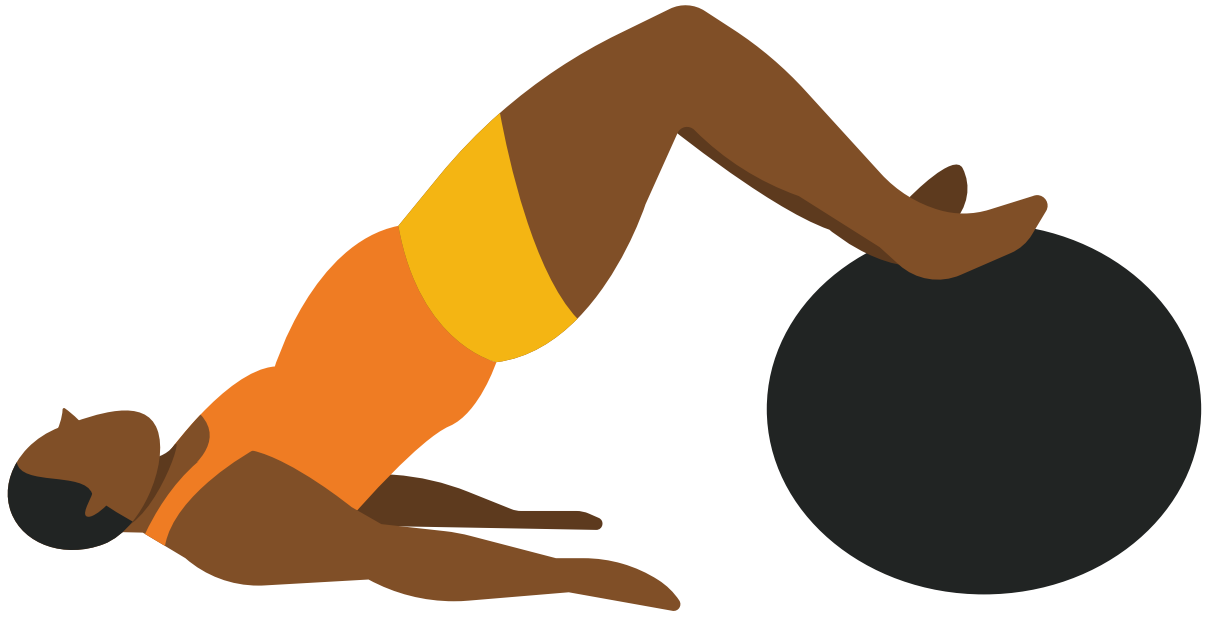
**TURKU
ÅBO**



STAATTINEN PITO

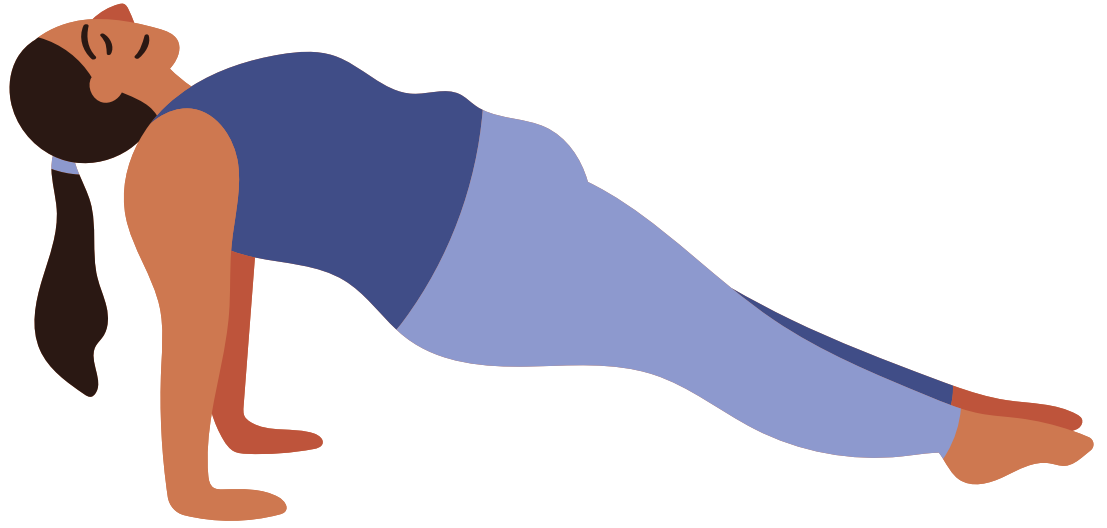
ASETU SELINMAKUULLE LATTIALLE. NOSTA YLÄVARTALO JA JALAT IRTI LATTIASTA RUTISTAMALLA

VATSALIHAKSIA NIIN, ETTEI SELKÄ PÄÄSE NOTKOLLE. PIDÄ KÄSIVARRET VARTALON SIVUILLA. JOS TUNTUU RASKAALTA, VOIT KOUKISTAA POLVIA. YRITÄ PYSYÄ LASKIEN 15: EEN, TEE 3 KERTAA.



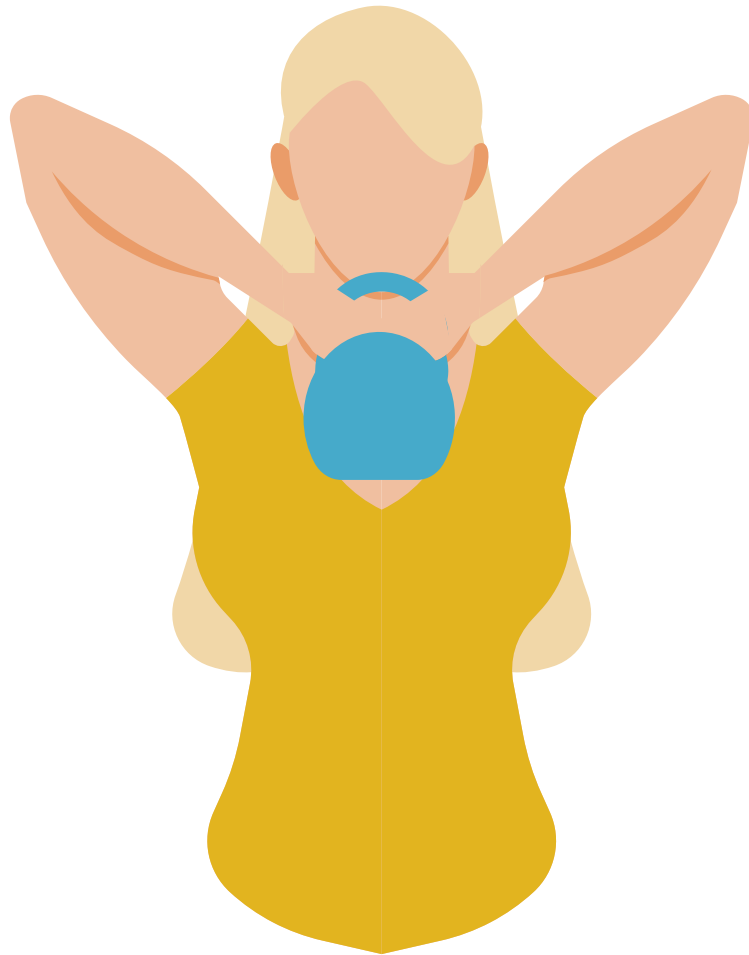
LANTION HALLINTA

ASETU LATTIALLE SELINMAKUULLE. NOSTA JALAT SOHVAN TAI SÄNGYN REUNALLE. JOS SINULLA ON KOTONA JUMPPAPALLO, VOIT KÄYTTÄÄ MYÖS SITÄ. NOSTA LANTIO ILMAAN JA PYSY LASKIEN 15: EEN, TOISTA 3 KERTAA.



SELKÄLANKKU

ISTU LATTIALLE TÄYSISTUNTAAN. ASETA KÄDET LATTIALLE LANTION TAAKSE, SORMET ETEENPÄIN. NOSTA LANTIO ILMAAN KÄSIVARRET SUORINA JA PIDÄ VARTALO SUORANA. PYSY LASKIEN 15: EEN, TOISTA 3 KERTAA.



PYSTYSOUTU

OTA TÄYTETTY JUOMAPULLO TAI PAINAVA KIRJA PAINOKSI JA PIDÄ SIITÄ MOLEMMIN KÄSIN KIINNI. NOSTA PAINOA KOHTI LEUKAA JA KYYNÄRPÄITÄ SIVUKAUTTA KOHTI KATTOA. PIDÄ HARTIAT ALHAALLA JA NISKA PITKÄNÄ. TEE 10 TOISTOA, 3 SARJAA.