

YLÄVARTALON
VOIMAPAKETTI

LIIKUNTALÄKSY



LISÄTÄÄN
YLÄVARTALON
VOIMAA

TEHTÄVIÄ 15 VIIKOKSI



TURKU
ÅBO

TARKISTUSLOMAKE

LIIKUNTALÄKSY

vko	ma	ti	ke	to	pe	la	su	nähty
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.





NOSTOT

NOSTELE PAINAVAA KIRJAA PÄÄSI
YLÄPUOLELLA 20 KERTAA.

LIIKUNTALÄKSY

VIIKKO 2



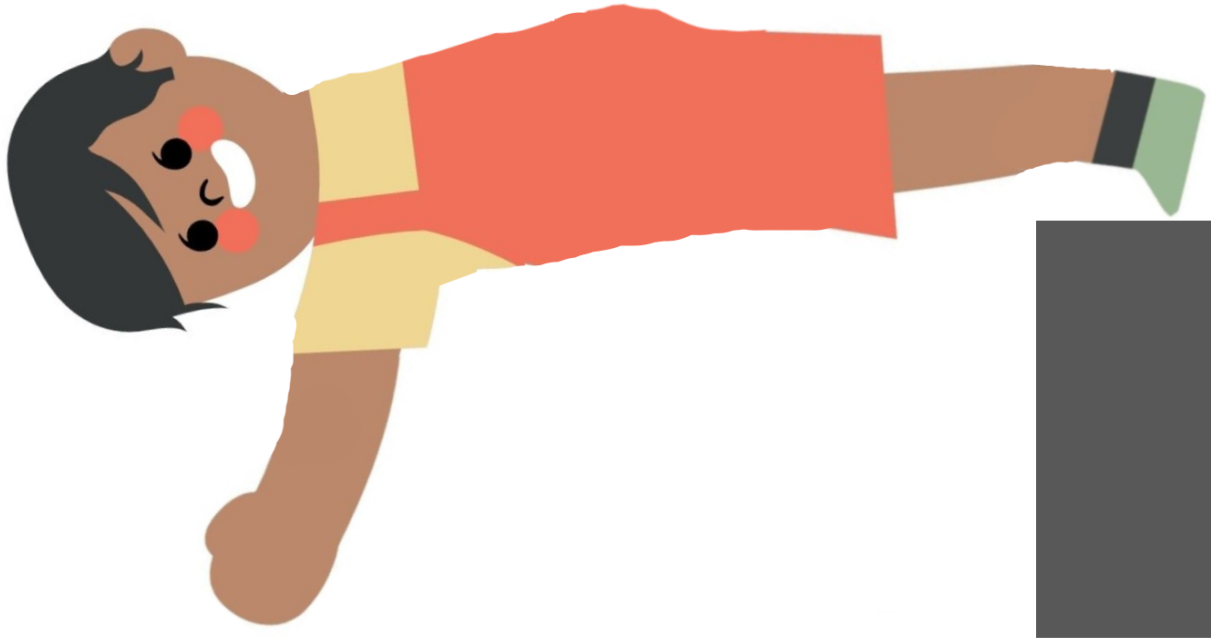
SELINMAKUULTA SEISOMAAN

NOUSE SELINMAKUULTA SEISOMAAN 10 KERTAA KÄYTTÄMÄTTÄ KÄSIÄ. HAASTA JOKU PERHEENJÄSEN TEKEMÄÄN KANSSASI.



ROIKKUMINEN

ROIKU TANGOSTA. JOS KOTONA EI OLE LEUANVETOTANKOA, ETSI SELLAINEN LEIKKIPUISTOSTA TAI KOULUN PIHALTA. LASKE, KUINKA PITKÄÄN PYSTYT ROIKKUMAAN. VOIT MYÖS HAASTAA KAVERIT PIENEEN KILPAILUUN.



LANKKU

NOSTA VARPAAT SOHVALLE JA PIDÄ KÄMMENET LATTIASSA. PYSY AIVAN SUORANA LANKKUNA. KOKEILE, JAKSATKO KOSKETTA TOISELLA KÄDELLÄ OMAA KORVAA. JOS TÄMÄ ONNISTUU, TEE VUOROTELLEN 10 KERTAA KUMMALLAKIN KÄDELLÄ.





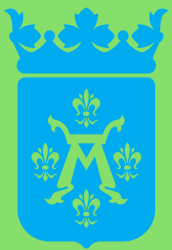
KIPEILY

KÄY KIIPEÄMÄSSÄ LEIKKIPUISTON TAI
KOULUN KIIPEILYTELINEESSÄ. VOIT
OTTAA KAVERIN MUKAAN.



KOTTIKÄRRY- KÄVELY

TEE JONKUN AIKUISEN KANSSA KOTTIKÄRRYKÄVELYÄ. AIKUINEN PITÄÄ NILKOISTASI KIINNI JA SINÄ KÄVELET KÄSILLÄSI ETEENPÄIN. MUISTA SANOA, KUN KÄDET VÄSYVÄT.





TASAPAINOILU

MENE ISTUMAAN, NOSTA JALAT JA KÄDET
ILMAAN, VAIN PEPPU SAA KOSKEA
MAAHAN. YRITÄ PYSYÄ LASKIEN 15:EEN
JA TEE KAKSI KERTAA UDELLEEN.



PUNNERRUS

TEE PUNNERRUKSIA: VATSAMAKUULTA NOUSE KÄMMENIEN JA VARPAIDEN TAI POLVIEN VARAAN. TEE NOUSUJA NIIN MONTA KERTAA KUIN JAKSAT JA TOISTA SARJA KOLME KERTAA.



TÄHTI

ASETU KYLJELLESI MAAHAN JA NOUSE SIITÄ SUORANA LANKKUNA YLÖS SITEN, ETTÄ VAIN JALKAPOHJAT JA KÄMMENET OVAT MAASSA. YRITÄ NOSTAA TOINEN KÄSI IRTI MAASTA KOHTI KATTOA JA PYSY ASENNOSSA MAHDOLLISIMMAN PITKÄÄN. KOKEILE MYÖS TOISELLA PUOLELLA.



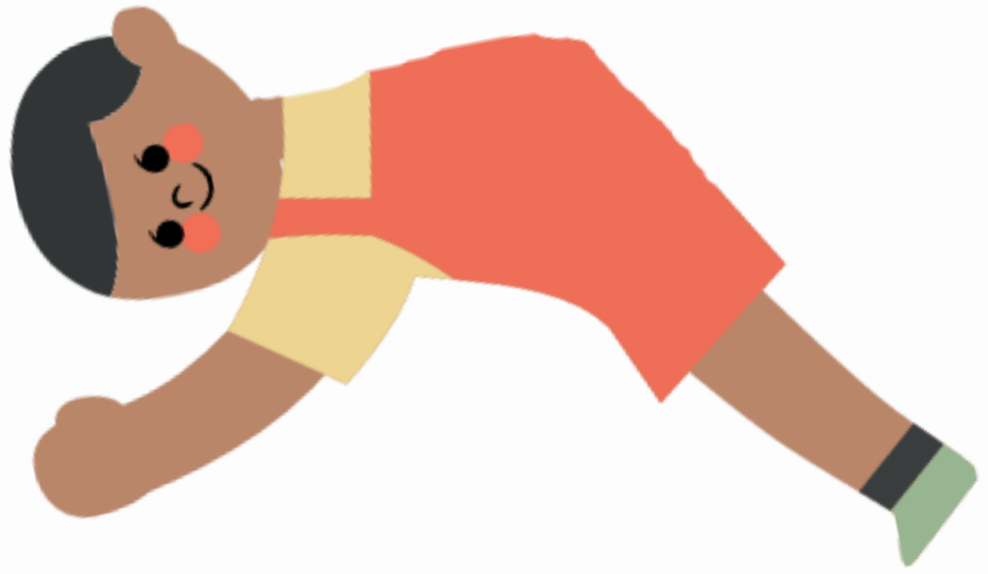
LIIKUNTALÄKSY

VIIKKO 10



AUTA KOTITÖISSÄ

PYYHI KAIKKI KEITTIÖN PÖYDÄT JA
KAAPINOVET PUTIPUHTAIKSI.



MITTARIMATO

SEISO HYVÄSSÄ ASENNOSSA. PYÖRISTÄ SELKÄ JA VIE KÄDET LATTIAAN. KÄVELE KÄSILLÄSI ETEENPÄIN NIIN PITKÄLLE KUIN PÄÄSET. PÄÄSETKÖ VIELÄ TAKAISIN JALKOJESI LUO? TOISTA NIIN MONTA KERTAA KUIN JAKSAT JA TEE KOLME SARJAA.



REPUN NOSTO

OTA REPPU MOLEMMILLA KÄSILLÄ LÄHELLE VARTALOA. VIE KÄDET SUORAKSI ETEEN JA PIDÄ HETKI REPPUA ILMASSA. TOISTA 10 KERTAA. JOS LIIKE TUNTUU LIIAN KEVYELTÄ, VOIT LISÄTÄ REPPUUN KIRJOJA PAINOKSI.

VIIKKO 13

LIIKUNTALÄKSY



PARISOUTU

ISTU LATTIALLE VASTAKKAIN KAVERIN, SISARUKSEN TAI VANHEMMAN KANSSA. OTTAKAA TOISIANNE KÄSISTÄ KIINNI JA VETÄKÄÄ VUOROTELLEN KYYNÄRPÄITÄ TAAKSEPÄIN. TEHKÄÄ MOLEMMAT 20 TOISTOA.

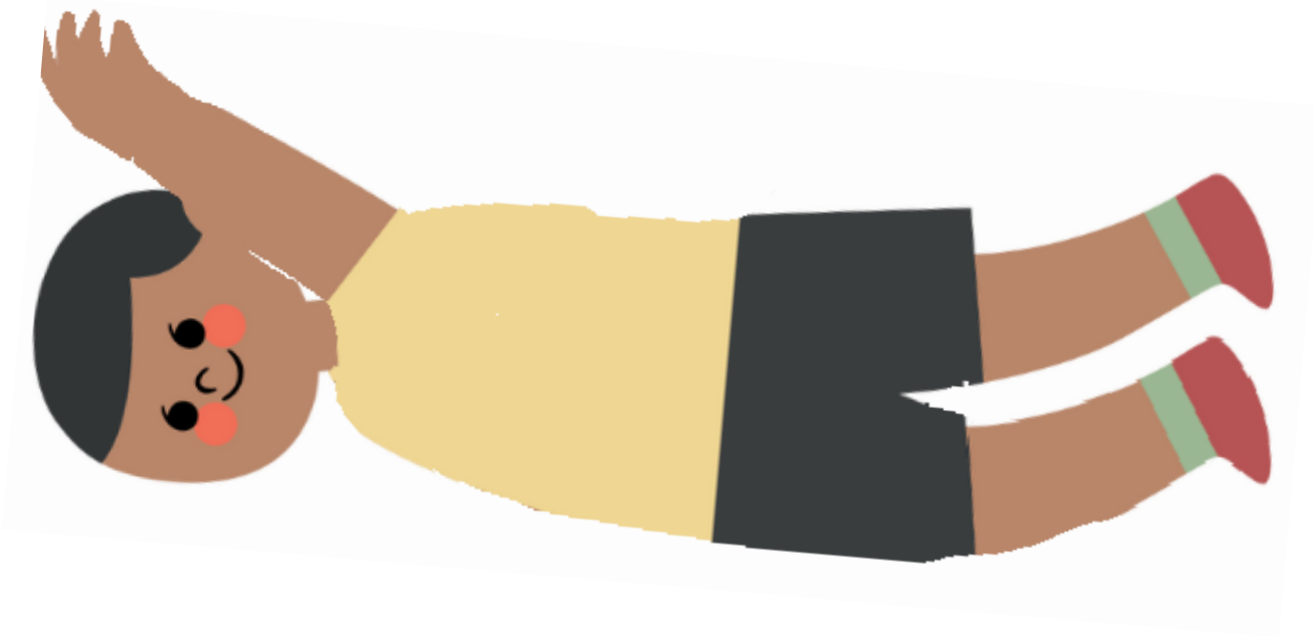
VIIKKO 14

LIIKUNTALÄKSY



KYLKI- TAIVUTUKSET

OTA TÄYSI JUOMAPULLO TAI MUU PAINO KÄTEEN. SEISO HYVÄSSÄ ASENNOSSA. TAIVUTA YLÄVARTALOA SIVULLE NIIN, ETTÄ KÄSI LIUKUU REIDEN SIVUA PITKIN KOHTI POLVEA. SUORISTA YLÄVARTALO RAUHALLISESTI. TOISTA 15 KERTAA JA TEE SAMA TOISELLE PUOLELLE.



SUPERMAN

ASETU VATSALLESI LATTIALLE. NOSTA KÄDET JA JALAT YHTÄAIKAA ILMAAN SITEN, ETTÄ VAIN VATSA ON KIINNI MAASSA. PYSY 5 SEKUNTIA. TOISTA 10 KERTAA.