



Tasapainoinen tammikuu 2022

Tervetuloa liikkumaan Eläkeliiton Tasapainoinen tammikuu -kalenterin parissa!

Tämä kalenteri on osa Onko tasapainosi terästä -liikuntakampanjaa. Kalenterin ideana on haastaa sinut liikkumaan tasapainoasi kehittären koko tammikuun ajan.

Voit tulostaa kalenterin itsellesi esimerkiksi jääkaapin oveen ja seurata tekemiesi liikkeiden lukumäärää merkkamalla ne kalenteriin kyseisen päivän kohdalle. Tee toistoja oman tuntemuksesi ja mielesi mukaan.

Toivotamme sinulle liikunnan iloa kalenterin parissa ja terveyttä uudelle vuodelle 2022! Pysytään liikkeellä ja haastetaan kaveritkin mukaan liikkumaan!

Terveisin, Eläkeliiton väki





Tasapainoinen tammikuu 2022

1. Kurkottelija

Kurkottele uuden vuoden kunniaksi niin korkealle kuin mahdollista.

2. Aivojumppa

Piirrä jalalla ympyrää ja kädellä neliötä (ristikkäinen jalka ja käsi).

3. Onnenpyörä

Seiso jalat peräkkäin. Pyöräytä kädet edessä isossa kaaressa ympäri. Vaihda suuntaa.

4. Kyykkyhaaste

Laskeudu kyykkyyn laskien 1-6 ja nouse ylös laskien 6-1.

5. Pyöräilijä

Istu tuolille ja pyöräile jaloilla niin pitkälle kuin jaksat.

6. Venyttelijä

Venyttele lempeästi ja kuuntele musiikkia.

7. Pohjepumppu

Nouse vuorotellen varpaille, kädet ylös ja kannoille, kädet taakse.

8. Seinäenkeli

Nojaa selkä seinään ja vie käsiä sivuilla ylös ja alas.

9. Pöytä-lankku

Nojaa käsillä pöytään etunojassa seisten, pysy suorana. Jännitä keskivartalo, laske 10.

10. Luistelija

Liu'uttele painon siirroilla pitkiä liukuja puolelta toiselle.

11. Seinä-hiihtäjä

Etunojassa liu'uttele vuorokäsin pitkin seinää ylös ja alas.

12. Metro-nomi

Heilauta jalka vuorotellen sivulle, kädet lanteilla.

13. Lumikenkäälijä

Nosta jalkoja ylös ja tarvo paksussa hangessa.

14. Keinuva nukke

Seiso jalat yhdessä, kädet reisien sivulla. Pää ja ylävartalo piirtää ympyrää.

15. Hyvä minä

Taputa itseäsi olkapäälle ja kehu itseäsi.

16. Maailmanpyörä

Nojaa käsillä seinään ja piirrä molemmilla käsillä yhtä ympyrää.





Tasapainoinen tammikuu 2022

17. Majakka

Pyöri rauhallisesti ympäri ja vaihda suuntaa. Onnistuuko silmät kiinni?

18. Lentäjä

Seiso viivalla, kädet sivuille avattuna. Kaartele puolelta toiselle.

19. Tunne sykkeesi

Sulje silmät. Tuo käsi sydämen päälle. Tunne sydämen lyönnit ja kuuntele niitä hetki.

20. Hartiahissi

Nosta sisäänhengityksellä hartiat ylös, uloshengityksellä laske alas.

21. Kehonumerot

Muodosta keholasi syntymäaikasi.

22. Mäkihyppääjä

Seiso kädet kiinni selän takana ja laskeudu hyppyrin nokalle. Ponnista ylös lentoon.

23. Meloja

Istuudu kanoottiin ja melo mielimaallesi.

24. Tukinuitto

Seiso tukilla jalat peräkkäin ja kuljeta tukki mökkirantaan.

25. Ilmakitaristi

Soita kitaraa "isolla" kädellä ja joustaa polvista.

26. Nostokurki

Seiso pitkänä ja nosta suora jalka eteen ylös. Niin korkealle kuin nousee.

27. Vääntäjä

Väännä pyyhettä molemmin käsin kuin puristaisit vedet siitä pois. Vaihda suuntaa.

28. Ilveilijä

Kurtista kasvosi ja venytä ne sitten äärimmilleen.

29. Hengittäjä

Hengitä sisään ja ulos. Tunnustele käsillä, että kyljet ja vatsa kohoavat sisäänhengittäessä.

30. Pusuttelija

Katso ylöspäin ja suutele ilmaa.

31. Timanttipunnerrukset

Nojaa käsillä seinään ja punnerra etusormet ja peukalot yhdessä.

