



2025 *Tasapainoinen tammikuu*



Tervetuloa liikkumaan 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. Anna mielikuvien liikuttaa, luo liikkeestä juuri sinulle sopivaa ja mielekästä. Tee toistoja oman tuntemuksesi ja mielesi mukaan. Vaihda myös liikkeiden suuntaa ja vuorottele myös vasemman ja oikean puolen välillä. Merkitse tekemäsi harjoitukset esimerkiksi ympyröimällä harjoituspäivä kalenterista.

Palautetta antamalla osallistut arvontaan ja sinulla on mahdollisuus voittaa liikunnallisia palkintoja. Kysely löytyy kampanjasivulta osoitteesta elakeliitto.fi/onko-tasapainosi-terasta. Vastausaika päättyy 9.2.2025.

Toivotamme sinulle liikunnan iloa kalenterin parissa ja tasapainoa vuodelle 2025! Pysytään liikkeellä ja haastetaan kaveritkin mukaan liikkumaan!

Terveisin Eläkeliiton ja Luustoliiton väki



Tasapainoinen tammikuu



MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
30	31	1 Luistele pitkin peilijäätä	2 Kyykkää huoneen päästä päähän	3 Seiso selkä seinää vasten silmät kiinni, paina takaraivoa seinään	4 Soita viulua ja kallistu puolelta toiselle	5 Ojenna nilkkoja kuin balettianssija
6 Askella rytmikkäästi päkiät maassa	7 Askella jalat haarassa kuin sumopainija	8 Heilauta jalkoja vuorotellen eteen ja taakse	9 Nouse varpaille haara-asennossa ja käänny oikealle - vasemmalle	10 Tanssi valssia ja heilauta käsiä sivulta sivulle	11 Seiso potkukelkan jalaksella ja potki vauhtia toisella jalalla	12 Liu'uta jalalla lattiaan X-kirjain
13 Muodosta kehollasi kirjaimet, A - I - V - O - T	14 Seiso suorana ja nosta jalka sivulle niin korkealle kuin pystyt	15 Kuvittele uivasi avovedessä ja kerro mitä näet	16 Laskeudu kyykkyynt laskien yhdestä neljään ja nouse ylös	17 Hiihdä ja luettele A:lla alkavia etunimiä	18 Tanssi tavallasi ja laske musiikista rytmiä	19 Kiipeile seinälle kuin villiviini ja luettele kasveja
20 Varjotaistele kuin miekkailija	21 Vedä köyttä ja luettele parittomat numerot 1 - 19	22 Lainelautaile kovassa aallokossa	23 Liiku taaksepäin pehmeästi kuin kissa	24 Askelkyykkää taakse ja käännä katse sivulta sivulle	25 Seiso pehmeällä alustalla jalat peräkkäin ja katsele ympärillesi	26 Vaihtelee asentoja silmät kiinni
27 Astu askel viereen ja peruuta selkä edellä huoneen päästä päähän	28 Seiso pehmeällä alustalla ja piirrä käsillä kahdeksikkoo	29 Seiso yhdellä jalalla ja työnnä toisella jalalla seinää	30 Nyrkkeile siirtäen painoa jalalta toiselle ja luettele kuukaudet	31 Heitä saapasta niin pitkälle kuin pystyt	1	2

MUISTIINPANOT: