

# TUOLIJUMPALLA VOIMAA JA LIIKKUVUUTTA

**Muista liikkua päivittäin riittävän paljon, jotta toiminta- ja liikuntakykysi säilyvät. Alla olevan ohjelman voit tehdä päivittäin. Tee liikkeet rauhallisesti. Säilytä hyvä ryhti ja muista hengittää liikkeitä tehdessäsi. Pidä pieni tauko jokaisen eri liikesarjan välissä. Jalkaliikkeitä voit tehostaa käyttämällä 1-3 kilon tarrapainoja.**



Keinahtele puolelta toiselle. Siirry keinahtelun avulla tuolissa eteen- ja taaksepäin. Toista liikettä 10 kertaa. Pidä tauko ja toista liike.

Liike vahvistaa kylkilihaksia, parantaa alaselän liikkuvuutta sekä harjoittaa tasapainoa. Harjoitus vaikuttaa mm. kävelyn joustavuuteen ja rytmikkyyteen.

Vie kädet edessä yhteen ja pyöristä selkä. Ojenna sen jälkeen selkä, avaa rintakehä ja vie kädet ulkokierrossa taakse lapoja lähentäen. Toista liikettä 10 kertaa. Pidä tauko ja toista liike.



Liike parantaa rintakehän liikkuvuutta ja rentouttaa hartiasseudun lihaksia.



Vie vasen käsi edestä (kämmenpohja ylöspäin) ylös ja kurkota taakse viistoon niin, että vartalo kiertyy mukana ja rintakehä avautuu. Tuo käsi alas ja kosketa vastakkaista pakaraa. Ota katse mukaan liikkeeseen. Tee sama toisinpäin. Toista liikettä 10 kertaa molemmilla käsillä. Pidä tauko ja toista liike.

Liike lisää rintarangan liikkuvuutta, parantaa ryhtiä ja tehostaa hengitystä. Pukeutuminen ja monet kurkottelua vaativat arkiaskareet helpottuvat. Katseen mukaan ottaminen liikkeeseen harjoittaa myös tasapainoa.

Ojenna polvet suoriksi. Koukista ja ojenna nilkkoja vikkelaan vuorotahtiin. Voit koukistaa ja ojentaa nilkkoja sekä yhtä aikaa että erikseen. Toista liikettä 10-20 kertaa. Pidä tauko ja toista liike.

Liike lisää nilkkojen liikettä ja voimaa sekä parantaa jalkojen verenkiertoa.



Ojenna jalka vuorotellen suoraksi eteen ja koukista hitaasti alas. Jännitä vatsanseutu ja pakarat ojennuksen aikana. Toista liikettä 10-20 kertaa. Pidä tauko ja toista liike.

Liike vahvistaa reisilihaksia sekä parantaa polven liikkuvuutta. Polven ojennusvoimaa tarvitaan esimerkiksi tuolilta ylösnousussa ja porraskävelyssä.

Kallista ylävartaloa eteen ja nouse seisomaan. Laskeudu hitaasti jarrutellen istumaan. Toista liikettä 10 kertaa. Pidä tauko ja toista liike.

Liike vahvistaa jalkojen lihaksia ja harjoittaa ylösnousussa tarvittavaa taitoa. Tuolilta, vuoteesta ja wc-istuimelta ylös pääseminen ovat itsenäisen selviytymisen perusasioita.

