

Lisää energiaa liikkeestä



TEKSTI JA OHJEET: KIRSI KAIPAINEN-PYYKKÖ | KELTAISEN NAUHAN PÄIVÄN LIIKKUJA: SATU SILVO | KUVAT: KIMMO BRANDT, COMPIC PHOTOS OY | KUVAUVAATTEET: PIRUETTI

Keltaisen nauhan liikuntahetki virkistää kehoa ja mieltä. Tällä kertaa mallia näyttää Satu Silvo.

Reumaliiton Keltaisen nauhan päivä kannustaa aktiiviseen arkeen työssä ja vapaa-ajalla. Hyvinvoinnin kannalta kaikki liike on merkityksellistä. Pienetkin liikunnalliset hetket auttavat jaksamaan paremmin ja työn tauottaminen tekee hyvää.

Tuki- ja liikuntaelimestöstä huolehtiminen on tärkeää. Se auttaa selviämään arjesta. Laita siis liikettä niveliin Keltaisen nauhan jumppaohjeilla. ☺

OHJEET

TEE liikkeitä 8–15 toistoa, 2–3 kierrosta. Liikuntahetki kannattaa pitää aina kun mahdollista. Tee kuitenkin liikkeitä vähintään 2 kertaa viikossa. Pyri pitämään kyynärpäät lievästi koukistettuina, ranteet suorina ja hartiat alhaalla. Kuuntele kehoasi ja tee liikkeet itsellesi sopivaan tahtiin. Tahti voi olla rauhallinen tai niin reipas, että hengästyit. Liikkeet voi tehdä istuen tai seisten.

#KELTAISENNAUHANPÄIVÄ 16.3.2022



7. PALKITSE ITSESI KELTAISEN NAUHAN HALAUKSELLE





2



1. TÄHTI

OTA ote kuminauhasta molemmilla käsillä ja nosta kädet suorina ylös. Kallistu sivulle, vastakkainen jalka irtoaa maasta. Pidä kyljet pitkinä. Palauta liike keskiasentoon ja laske kädet alas. Toista toisella puolella.

2. PUNNERRUS SEISTEN

ASETA kuminauha kainaloiden alta selän taakse, lapojen korkeudelle. Ojenna kädet suoriksi, kuin punnertaisit seisten. Palauta liike rauhallisesti lähtöasentoon.

3



3. SIVUTAIVUTUS JA KÄDEN OJENNUS

PIDÄ kuminauha selän takana. Taivuta ylävartaloa sivulle ja ojenna toinen käsi ylös vartalon jatkeeksi. Hae venytyksen tunnetta kylkeen. Palauta liike lähtöasentoon. Toista liike toiselle puolelle.

4



4. YLÄVARTALON KIERTO

SEISO hartioiden levyisessä haara-asennossa. Ota leveähkö ote kuminauhasta ja ojenna kädet eteen. Pidä toinen käsi paikoillaan ja vie toinen käsi sivulle kiertäen rintakehää auki. Pyri pitämään lantio paikoillaan. Seuraa katseelasi liikkuvaa kättä. Palauta liike lähtöasentoon. Toista liike toiselle puolelle.

5



5. TAIVUTUS ETEEN

SEISO lantionleveyisessä haara-asennossa. Aseta kuminauha jalkojen alle ja ota kuminauhan molemmista päistä tiukasti kiinni. Kädet ovat suorina vartaloa vasten. Hae hyvä ryhti ja keskivartalon tuki. Vie lantiota taakse ja kallista ylävartaloa hieman eteen kunnes tunnet pienen venytyksen takareisissä. Ojenna itsesi takaisin suoraksi.

6



6. JALAN OJENNUS ETEEN

OTA kuminauhan molemmista päistä kiinni. Aseta kuminauha toisen jalkaterän alle. Seiso yhdellä jalalla ja koukista ilmassa oleva jalka. Ojenna jalka eteen ja vie takaisin koukkuun.