



2024 *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 kalenteriin esimerkiksi ympyröimällä harjoituspäivä.

Palautetta antamalla osallistut arvontaan ja sinulla on mahdollisuus voittaa liikunnallisia palkintoja. Palautekysely löytyy kampanjasivulta osoitteesta elakeliitto.fi/onko-tasapainositerasta. Vastausaika päättyy 7.2.2024.

Toivotamme sinulle liikunnan iloa kalenterin parissa ja tasapainoa vuodelle 2024! Pysytään liikkeellä ja haastetaan kaveritkin mukaan liikkumaan!

Terveisin Eläkeliiton ja Luustoliiton väki



Tasapainoinen tammikuu



MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
1 Hiihtelee mieliladuillasi kauniisiin maisemiin	2 Etene pitkän askelin ovelta ovelle	3 Työnnä päätä ja leukaa taaksepäin. Saatko aikaan ”kaksoisleuan”?	4 Nojaa kuin vahva lankku pöytää vasten	5 Soita ilmakitaraa suurin elein ja joustavasti polvista rytmisessä	6 Maalaa seinä isolla pensselillä	7 Hypähdä polvia nostaen sivulta sivulle kuin nuori varsa
8 Tik tak, heilauta jalkoja sivuille vuorotellen	9 Kävele ensin varpaillasi ja sitten kantapäälläsi	10 Kurkottele kohti ylähyllyjä	11 Astu sivulle kuin ylittäisit estettä, toinen jalka seuraa perässä	12 Kuvittele seisovasi yhdellä suksella ja lyki laavulle	13 Muodosta kehollasi seisten K-kirjain	14 Seiso suorana ja nosta jalka eteen niin korkealle kuin pystyt
15 Kuvittele pujottelevasi puiden väleissä	16 Kuvittele kulkevasi nuoralla ja poimi omenoita puusta	17 Laskeudu kyykkyyntä laskien 1–6 ja nouse ylös laskien 3–1	18 Potkukelkkaile naapurin luokse ja luettele sukunimiä	19 Luistele mielimaisemiin ja luettele talviurheilijoiden nimiä	20 Venyttelyä lempeästi musiikkia kuunnellen	21 Hiihdä istuen 3 vuorohiihtoa ja 3 tasatyöntöä. Laske toistot ääneen
22 Huoju kovassa tuulen pyörteessä	23 Piirrä ilmaan kahdeksikko. Seuraa liikettä katseellasi	24 Muodosta kehollasi syntymäaikasi numerot yksi kerrallaan	25 Astu vuorojaloin pehmeän alustan päälle	26 Piip piip, peruuta rauhallisesti taaksepäin	27 Kävele viivaa pitkän takaperin. Katso vuoroin oikealle ja vasemmalle	28 Seiso pehmeällä alustalla jalat peräkkäin
29 Nosta jalkoja ylös kuin kävelisit paksussa hangessa	30 Väännä pyyhettä kuin puristaisit vedet siitä pois	31 Lapioi portaat lumesta	1	2	3	4

MUISTIINPANOT: