



2023 *Tasapainoinen tammikuu*



Tervetuloa liikkumaan Tasapainoinen tammikuu -kalenterin parissa! Tämä kalenteri on osa Onko tasapainosi terästä -liikuntakampanjaa. Kalenterin ideana on haastaa sinut liikkumaan tasapainoasi kehittämällä koko tammikuun ajan.

Voit tulostaa kalenterin itsellesi esimerkiksi jääkaapin oveen. 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 harjoituspäivän kalenterista.

Kampanjan päätteeksi järjestetään arvonta: osallistu arvontaan tekemällä kampanjan tasapainoharjoituksia ja vastaamalla kampanjan kyselyyn. Kysely löytyy kampanjasivulta osoitteesta elakeliitto.fi/onko-tasapainosi-terasta. Vastausaika päättyy 5.2.

Toivotamme sinulle liikunnan iloa kalenterin parissa ja terveyttä vuodelle 2023! Pysytään liikkeellä ja haastetaan kaveritkin mukaan liikkumaan!

Terveisin Eläkeliiton ja Luustoliiton väki



2023

Tasapainoinen tammikuu



MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
26	27	28	29	30	31	1 Kurkottele uuden vuoden kunniaksi niin korkealle kuin mahdollista
2 Kulje kahdeksikkoa pitkin ja luettele talvisia puuhia	3 Kulje viivaa pitkin ja piirrä käsilläsi laajaa ympyrää sivuillasi	4 Laskeudu kyykkyyntaskien 1-6 ja nouse ylös taskien 3-1	5 Istu tuolille ja "pyöräile" jaloilla niin pitkälle kuin jaksat	6 Venyttelä lempeästi rauhallista musiikkia kuunnellen	7 Kävele ensin varpaillasi ja sitten kantapäilläsi	8 Nojaa selkää seinää vasten ja vie käsiä sivuilla ylös ja alas
9 Nojaa käsillä pöytään etunojassa seisten, jännitä keskivartalo	10 Astu sivulle kuin ylittäisit estettä, toinen jalka seuraa perässä	11 Etunojassa liu'uttele vuorokäsin pitkin seinää ylös ja alas	12 Heilauta jalkoja sivuille vuorotellen, pidä kädet lanteilla	13 Nosta jalkoja ylös kuin kävelisit paksussa hangessa	14 Seiso suorana ja piirrä päällä ja ylävartalolla ympyrää	15 Työnnä päätä ja leukaa taaksepäin. Saatko aikaan "kaksoisleuan"?

MUISTIINPANOT:



2023

Tasapainoinen tammikuu



MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
16 Nojaa käsillä seinään ja piirrä molemmilla käsillä yhtä ympyrää	17 Muodosta kehollasi seisten K-kirjain	18 Varmista reitin turvallisuus ja kävele rauhallisesti takaperin	19 Seiso tyynyn päällä jalat peräkkäin. Onnistuuko silmät kiinni?	20 Nosta hartiat ylös sisäänhengityksellä, laske alas uloshengityksellä	21 Muodosta kehollasi syntymäaikasi numerot yksi kerrallaan	22 Liiku askelkyvyillä eteenpäin vuorojaloin
23 Istuudu kuvitteelliseen kanoottiin ja melo mieli-maisemiin	24 Seiso kuin tukilla jalat peräkkäin ja kuljeta tukki mökkirantaan	25 Soita ilmakitaraa suurin elein ja joustaa polvista rytmissä	26 Seiso pitkänä ja nosta jalka suorana eteen niin korkealle kuin pystyt	27 Väännä pyyhettä kuin puristaisit vedet siitä pois	28 Kurtista kasvosi ja venytä ne sitten äärimmilleen	29 Kävele viivaa pitkin takaperin. Katso vuoroin oikealle ja vasemmalle.
30 Hypähdä polvia nostaen sivulta sivulle kuin nuori varsa	31 Nojaa käsillä seinään peukalot yhdessä ja punnerra	1	2	3	4	5

MUISTIINPANOT:
