

# Arkijumppa

Säännöllisellä harjoittelulla kohennat tasapainoasi, alaraajojen lihasvoimaa ja liikkuvuutta. Nämä helpot harjoitukset voit tehdä arkitoimintojen ohessa päivittäin.

## Seisomaan nousu



**Kallista ylävartaloa eteenpäin ja nouse ylös seisomaan. Ojenna itsesi suoraksi.**

**Toista liikettä 5-10 kertaa.**

## Polven nosto



**Nosta polvia tavallista korkeammalle, ja laske rauhallisesti alas. Tarvittaessa tuki parista tai rollaattorista.**

**Toista liikettä 10-20 kertaa.**

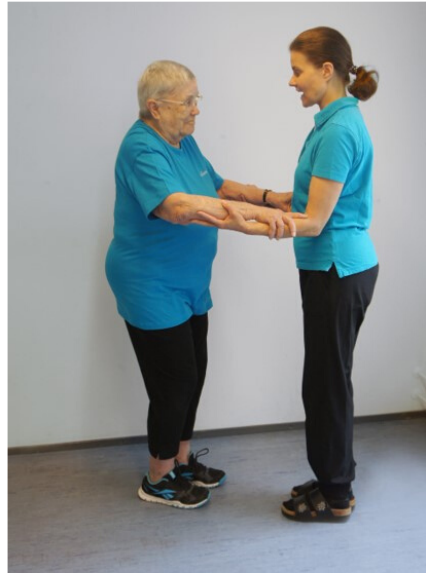
Helsinki / Espoo / Vantaa / Hyvinkää / Tampere / Seinäjoki / Oulu



09 3922 302 [www.fysiogeriatría.fi](http://www.fysiogeriatría.fi) [info@fysiogeriatría.fi](mailto:info@fysiogeriatría.fi)



## Sivuaskeleet



**Tee sivuaskeleet parin käsistä, tai keittiön työtasosta tukien.**

**Pidä jalkaterät suoraan eteenpäin.**

## Ylävartalon kierrot



**Kierrä ylävartaloa puolelta toiselle katseella seuraten. Harjoituksen voit tehdä istuen tai seisten.**

**Pariliike tehostaa kiertoa. Voit tehdä liikkeen myös ilman paria.**

Helsinki / Espoo / Vantaa / Hyvinkää / Tampere / Seinäjoki / Oulu



09 3922 302 [www.fysiogeriatría.fi](http://www.fysiogeriatría.fi) [info@fysiogeriatría.fi](mailto:info@fysiogeriatría.fi)