

## Olohuoneen osallistujat

### Piristystä mielelle!

Liikunnasta saadut kokemukset ovat usein hyvin yksilöllisiä.

Ei ole väliä, miten liikkuu, kunhan liikettä tulee riittävästi joka päivä.

Kun liikkumisesta tulee hyvä olo ja siitä saa positiivisia kokemuksia, siihen on helpompi sitoutua.

Iän karttuessa meistä harva on yhtä nopea, ketterä tai taitava kuin lapsena tai nuorena. On hyvä varautua siihen, että vanha tuttu laji saattaa tuntua erilaiselta kuin ennen.

Monia liikuntamuotoja pystyy harrastamaan aikuisenakin.

Lyhytkin tuokio saa ajatukset pois ikävistä asioista ja mieli piristyy.

Älä ota liikkumista liian vakavasti, vaan liikkuessa saa hassutella.

### Taukoharjoite 3 ”Talviolympialaiset”

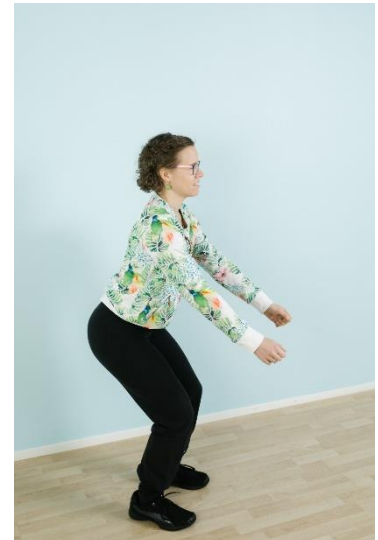
#### 1. Vuorohiihto



1. Seiso hartioitten levyisessä haara-asennossa. Heilauta kädet vuorotellen eteen ja taakse, kuin hiihtäisit vuorohiihtoa. Jousta polvista. Toista 10-15 kertaa.

2. Jatka samassa asennossa, mutta vaihda käsien liike yhtäaikaiseksi eli tasatyöntöön, kädet liikkuvat eteen ja taakse. Jousta polvista. Toista 10-15 kertaa

#### 2. Tasatyöntö



#### 3. Luisteluhiihto

3. Astu vasemmalla jalalla sivulle ja astu oikea jalka vasemman viereen.

Vie samalla kädet edestä taakse.

Jatkaa liikettä vuorotellen oikealle ja vasemmalle.

Toista 10-20 kertaa.



#### 4. Pikaluistelu

4. Seiso leveässä haara-asennossa ja koukista oikeaa polvea ja siirrä painoa enemmän oikealle jalalle. Palaa takaisin haara-asentoon. Tee sama liike vasemmalle puolelle. Voit halutessasi ottaa kädet mukaan ja kurottaa vastakädellä vastapolveen. Toista 10-20 kertaa.



#### 5. Pujottelu



#### 5. Pujottelu

Astu molemmat jalat viistosti oikealle ja kyykkää alaspäin. Astu jalat viistosti vasemmalle ja kyykkää alas. Kierrä samalla ylävartaloa vastakkaiseen suuntaan. Toista 10-20 kertaa.

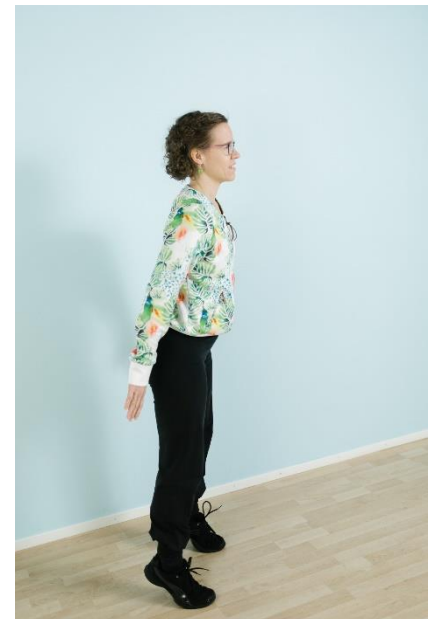
#### 6. Mäkihyppy



#### 6. Mäkihyppy

Seiso hartioitten levyisessä haara-asennossa. Laskeudu tästä kyykkyasentoon kallistaen samalla ylävartaloa alaspäin. Voit halutessasi laittaa kädet ristiselän päälle. Pidä selkä suorana ja polvet ja varpaat samaan suuntaan. Pysy kyykkyasennossa hetki.

Ojenna jalat suoraksi. Voit nousta päkiöille asti ja levitä kädet sivulle. Pidä tasapaino hetken aikaa ja laskeudu sitten uudestaan kyykkyasentoon. Toista 4-6 kertaa.



## 7. Curling



7. Ota vasemmalla jalalla askel eteenpäin ja jousta alaspäin. Heilauta samalla oikeaa kättä eteenpäin. Nouse ylös ja astu vasen jalka takaisin oikean viereen ja tee sama liike oikealla jalalla ja vasemmalla kädellä. Pidä selkä suorana. Takajalan kantapää saa irrota maasta. Älä työnnä etujalan polvea varpaiden yli. Toista molemmilla jaloilla 5-10 kertaa.

## 8. Taitoluistelu

Astu oikealla jalalla etuviistoon ja vie paino oikealle jalalle siten, että vain vasemmassa jalassa on vain varpaat maassa. Kurota oikealla kädellä yläviistoon. Pysy tässä asennossa hetken aikaa, kannattele itseäsi keskivartalosta asti. Tee sama toiselle puolelle. Liikkeeseen saa haastetta nostamalla toisen jalan kokonaan ilmaan. Toista 5-10 kertaa molemmille puolille.



### Keskusteltavaksi ja pohdittavaksi yhteisesti ryhmässä:

Miltä aktiivinen tauko tuntui?

Minkälaisia positiivisia kokemuksia sinä olet saanut liikkumisesta?

Voitte kirjoittaa kommentit muistiin.



Mielenterveyden  
keskusliitto