

OLOHUONEEN OSALLISTUJAT

Pienikin liike on hyväksi! -taukoharjoitteen ohjeet

Tähän taukoharjoitteeseen tarvitset tuolin. Ota mielellään tukeva tuoli, jossa ei ole käsinojia.

Istu tuolissa siten, että jalkapohjat yltävät maahan ja selkä ei nojaa tuolin selkänojaan.

Mielenterveysongelmien hoitoon sopivat parhaiten keskusteluhoito, liikunta ja luonnossa liikkuminen, kertoivat suomalaiset vuoden 2021 Mielenterveysbarometrissa. Monet tutkimukset ovat osoittaneet, että liikkuminen vähentää ahdistus- ja masennusoireita. Liikunnasta saa kokemuksia ja elämyksiä, joita voi olla vaikea muualta saada.

Omaa fyysistä aktiivisuutta pystyy lisäämään ja omaa terveyttä edistämään myös pienillä arkisilla valinnoilla.

1. Kantapäiden kopautus



1. Kopauta kantapäitä vuorotellen eteen yhteensä 16 kertaa.

2. Ojenna jalkaa suoraksi varpaat kohti kattoa ja laske jalka rauhallisesti alas. Tee vuorotellen oikealla ja vasemmalla jalalla yhteensä 10-20 kertaa.

2. Jalan ojennus



3. Haara-perus-askellus

Astu oikea jalka haaraan, vasen jalka haaraan, oikea keskelle ja vasen oikean viereen.

Toista yhteensä 8 kertaa.



Toista liikkeit 1-3 uudestaan.

Haara-perus-askelluksen voit aloittaa vuorostaan vasemmalla jalalla tai tehdä liikkeen hyppäämällä.

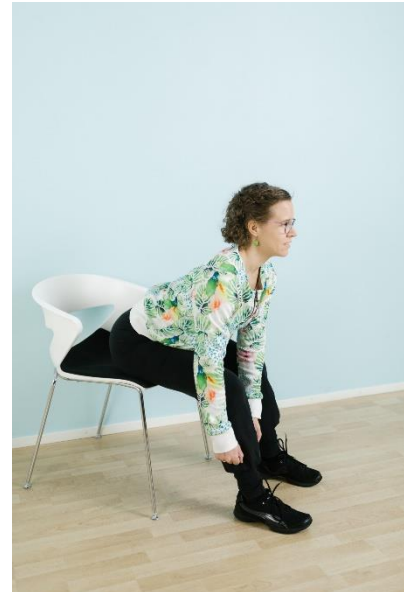
4. Kylkiliike



4.

Nosta oikea käsi ylös ja veny kyljestä asti kohti kattoa. Työnnä samalla vasenta kättä alaspäin. Tee vuorotellen oikealla ja vasemmalla kädellä yhteensä 10 kertaa.

5. Sukat jalkaan



5. Kallista ylävartaloa alaspäin suoralla selällä kurottaen samalla käsiä kohti lattiaa. Nosta selkä takaisin pystyasentoon ja vedä samalla käsiä jalkoja pitkin kuin vetäisit sukat jalkaan. Tee vuorotellen oikealle ja vasemmalle jalalle yhteensä 10 kertaa.

6. Otsan pyyhkiminen



6.

Pyöräytä oikea käsi otsan edestä kuin pyyhkisit kämmenselällä hikeä otsalta. Tee liike vuorotellen oikealla ja vasemmalla kädellä yhteensä 10 kertaa.

Toista liikkeet 4-6 uudestaan.

7. Kantapäiden nosto



7. Nosta kantapäät ylös ja laske ne takaisin lattiaan. Toista 10-20 kertaa.

8. Nosta varpaat ylös lattiasta ja laske ne takaisin lattiaan. Toista 10-20 kertaa.

8. Varpaiden nosto



9. Polvi ja kämmen yhteen



9. Nosta oikea polvi vähän irti maasta ja pyöräytä samalla vasen käsi takakautta ja paina polvi ja kämmen yhteen edessä. Pidä hetken aikaa tässä ja jännitä myös vatsalihakset. Tee sama toiselle puolelle. Toista yhteensä 10 kertaa.

Toista liikkeit 7-9 uudestaan.

Keskusteltavaksi ja pohdittavaksi yhteisesti ryhmässä:

Miltä aktiivinen tauko tuntui?

Millaisia valintoja voisitte yhdistyksessä tehdä fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi?

Voitte kirjoittaa kommentit muistiin!



Mielenterveyden
keskusliitto