

Olohuoneen osallistujat

Lisää liikettä!

Aseta itsellesi realistinen tavoite, jota jaksat pitää yllä pitkäjänteisesti.

Aloita pienillä teoilla.

Liikkumisen hyödyt huomaa pikkuhiljaa: hengästy vähemmän, jaksaa paremmin, mieli piristyy.

Kuuntele kehoasi, mikä tuntuu itsellesi sopivalta.

Kunnon kohoaminen ja muutokset omassa voinnissa motivoivat jatkamaan liikkumista.

Taukoharjoite 2

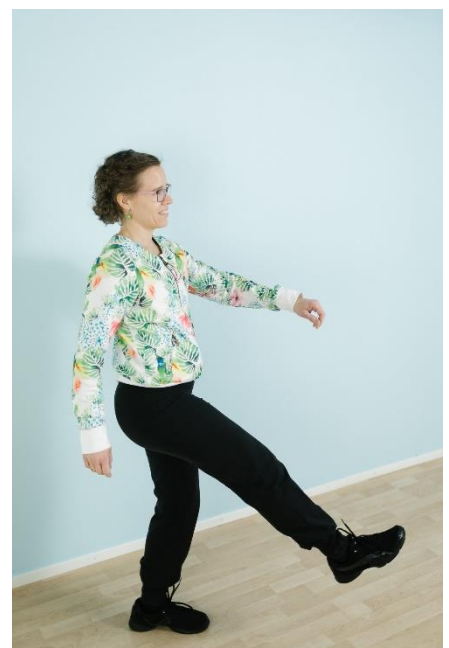
1. Nyrkkeily eteen



1. Seiso haara-asennossa ja nosta kädet hartioitten tasolle. Nyrkkeile eteenpäin vuorotellen oikealla ja vasemmalla kädellä yhteensä 20 kertaa.

2. Potkaise vuorotellen oikealla ja vasemmalla jalalla eteenpäin. Tee yhteensä 20 kertaa.

2. Potku eteen



3. Kylkikallistus

Kallista ylävartaloa oikealle sivulle.

Liuta samalla sormia jalkaa pitkin kohti lattiaa ja nouse takaisin pystyasentoon. Tee sama vasemmalle. Tee 8 kertaa molemmille puolille.





4. Polven nosto ylös

Nosta oikea polvi ylös ja nosta samanaikaisesti vasen käsi ylös. Laske jalka ja käsi alas ja tee sama vasemmalla jalalla ja oikealla kädellä. Toista yhteensä 16 kertaa.

5. Rintakehän avaus + halaus

Vie kädet edestä taakse, nosta leukaa ylös ja avaa rintakehää. Tuo kädet vartalon ympäri halaamaan itseäsi ja paina leuka rintaan ja pyöristä yläselkä. Toista liike kymmenen kertaa.



Toista liikkeit alusta uudestaan 2-3 kertaa.

Keskusteltavaksi ja pohdittavaksi yhteisesti ryhmässä:

Miltä aktiivinen tauko tuntui?

Miten omaan arkeen saisi lisättyä liikettä?

Voitte kirjoittaa kommentit muistiin.



Mielenterveyden
keskusliitto