

Olohuoneen osallistujat

Yli esteiden

Joskus liikkumaan lähteminen on vaikeaa. Liikunta kuitenkin lisää endorfiinin eritystä ja tuo hyvää oloa. Siksi liikunnan jälkeen olo voi ollakin ihan toisenlainen ja huomaa, että kyllä kannatti, vaikka ensin ei olisi jaksanut lähteä. Tässä muutamia esimerkkejä, miten liikkumisen esteet vois ylittää.

- Lähteä kaverin kanssa liikkeelle.
- Laittamalla liikkumiseen tarvittavat varusteet jo illalla valmiiksi.
- Aktiivisuusrannekkeen tai askelmittarisovelluksen käyttäminen.
- Kalenteriin liikuntasuunnitelman merkitseminen

Valitse itsellesi tapa, joka parhaiten edistää omaa hyvinvointiasi.

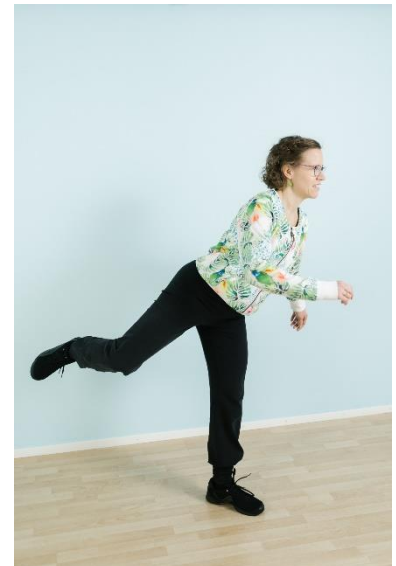
Taukoharjoite 8

Tänään taukoharjoitteessa mennäänkin esteiden yli ihan konkreettisesti.



1. Aitominen eteenpäin

Nosta jalka lonkasta asti sivukautta edestä taakse, kuin menisit aidan yli. Tee liikettä vuorotellen oikealla ja vasemmalla jalalla yhteensä 10-16 kertaa.



2. Aitominen taaksepäin

Tee sama jalan vienti kuin edellisessä liikkeessä, mutta vaihda suunta takaa eteenpäin. Toista vuorotellen oikealla ja vasemmalla jalalla yhteensä 10-16 kertaa.



3. Sukellus

Nosta kädet ensin ylös ja pyöristä selkä ja kurota käsillä kohti lattiaa kuin sukeltaisit alaspäin. Nouse rauhassa selkä pyöreänä takaisin ylös. Toista liike 5-10 kertaa.



4. Aidan nosto ilmaan

Astu vasemmalla jalalla askel eteenpäin, jouta alaspäin ja nosta samalla molemmat kädet ilmaan, kuin nostaisit käsillä aidan edestäsi ylöspäin. Tuo kädet alas ja nouse takaisin pystyasentoon. Tee liike vuorotellen oikealla ja vasemmalla jalalla. Joutaessa alas, älä työnnä polvea eteenpäin. Toista vuorotellen oikealla ja vasemmalla jalalla yhteensä 8-10 kertaa.



5. Hyppy esteen yli

Jouta jaloista alaspäin ja ponnista täältä itsesi suoraksi. Voit nousta päkiöille asti ja pysyä hetki päkiöillä. Jos haluat lisähaastetta voit hypähtää ilmaan asti ja ojentaa kädetkin suoraksi. Muista kyykätessä pitää polvet ja varpaat samaan suuntaan. Toista 8-10 kertaa.



6. Oma vapaavalintainen

Keksi oma vapaavalintainen esteen ylitystekniikkaa. Voiko esteen ylittää pyörähtämällä, sivuttain, pitkällä askeleella, vai millä tavalla?

Keskusteltavaksi ja pohdittavaksi yhteisesti ryhmässä:

Miltä aktiivinen tauko tuntui?

Mikä saa sinut liikkeelle?

Miten voisitte yhdistyksessä yhdessä lisätä liikkumista?

Voitte kirjoittaa kommentit muistiin.

Kiitos osallistumisesta!



Mielenterveyden
keskusliitto