

Reippaasti ryhdissä

Keltaisen nauhan päivän liikkujia on **Heta Rissanen**.

Muista pitää taukoja, jos olet pitkään paikallaan. Pienen virkistys- ja liikuntatuokion pitäminen on terveysteko.



TUULETA

Nosta kädet yläviistoon. Jos haluat tasapainohaastetta, nosta samalla toinen jalka irti maasta. Tuo nauha rauhallisesti alas. Jatka liikettä nostaen vuorotellen oikeaa ja vasenta jalkaa.

Taukoliikunnaksi ja lihasten rentouttamiseksi riittää 5–10 toistoa. Tehokkaan lihaskuntoharjoituksen saat, kun teet liikkeit lihasten väsymiseen asti vähintään kaksi kertaa viikossa. Toista silloin liikkeit 8–15 kertaa ja tee 2–3 sarjaa.

Tahti saa olla reipas. Se saa veren kiertämään, jolloin lihakset työskentelevät tehokkaasti. Pidä kaikissa liikkeissä ranteet suorina ja olkapäät kevyesti taakse alas painettuina.

Voit istua tai seistä. Ota nauhasta kiinni molemmin käsin hartianleveydellä otteella.



AMMU JOUSELLA

Tuo kädet ja nauha rinnan korkeudelle. Sisäänhengityksellä viritä jousi vetäen toisen käden kyynärpäätä voimakkaasti taaksepäin. Anna katseen seurata kyynärpään liikkeen mukana taakse. Uloshengityksellä vapauta "nuoli" ja jännitys. Vaihda puolta.



VALAKYYKKY

Asetu lantionlevyiseen haara-asentoon. Nosta kädet pään yläpuolelle ja lukitse kädet suoriksi. Kyykisty hitaasti niin alas, kuin pääset. Tavoitteena olisi saada reidet vaakatasolinjaan. Ponnista itsesi takaisin ylös, ojenna lantio eteen yläasennossa ja purista pakarat yhteen.

- Hengitä ulos ponnistaessa.
- Katso, että polvi-varvaslinja säilyy eli ylhäältä katsottuna polvi on samansuuntaisesti kakso-varpaan kanssa.



SIVUTAIVUTUKSET

Nosta kädet yläviistoon. Lähde taipumaan toiselle sivulle pitäen hartialinja eteenpäin. Palaa pystyasentoon ja tee toiselle puolelle. Pidä vartalon lihakset aktivoituneina tehdessäsi taivutukset.



KYYKKÄÄ JA KIERRÄ

Pysy lantionlevyisessä haara-asennossa. Kyykisty alaspäin kuin istuisit tuolille. Mene niin alas, kuin hyvältä tuntuu. Tarkista taas, että polvet menevät jalkaterien päälle. Vie tässä kyykkyasennossa nauhakäsiä vaakatasossa toiselle sivulle. Pidä selkä pystyssä ja anna vartalon seurata käsiä. Palaa takaisin keskelle ja ojenna jalat suoriksi. Tee kierto vuorotellen oikealle ja vasemmalle.



KELTAISEN NAUHAN PÄIVÄ

Keltaisen Nauhan päivä on ollut Reumaliiton perinteenä jo 2000-luvun alusta alkaen. Tänä vuonna päivää vietetään 17.3. Suomen Reumaliitto jäsenyhdistyksineen haastaa silloin kaikki liikkumaan.



KIERTO MAASTAVETOASENNOSSA

Rollaa kädet ja vartalo alas maastavetoasentoon. Aktivoi keskivartalon lihakset ja nosta nauha ja kädet toiselle sivulle, nauha pystyasentoon. Palaa takaisin alas keskelle. Ojenna itsesi takaisin pystyasentoon selkä suorana, polvet koukussa. Jatka liikesarjaa ja tee kierto alhaalla vuorotellen oikealle ja vasemmalle.



Tuki- ja liikuntaelimestön kunnosta kannattaa huolehtia. Arkiaktiivisuus on hyväksi, joten liiku tai liikuskele omalla tavallasi joka päivä. Kaikki liikunta on plussaa!



HARTIAVETO-KÄÄNTÖ-TYÖNTÖ

Nosta kuminauha rinnalle, kyynärpäät koukuun. Käännä kädet ylöspäin eli kuminauha pään yläpuolelle. Työnnä nauha ylös suorille käsille. Tuo kädet ja nauha vatsalihaksilla painaen alas.

