



sisällä

Muista turvallisuus ja tee liikkeet rauhallisesti, tarvittaessa tukea ottaen.

1. Aamulla heti herättyäsi, venyttele sängyssä koko vartaloasi pitkään ja rauhallisesti.
2. Aamupesulla ollessasi seiso haara-asennossa ja tee päkiöille nousua irrottaen kantapäät lattiasta ja sitten toisinpäin, niin että syntyy keinuva liike. Ota tarvittaessa tukea lavuaarista.
3. Pyykkiä viikatessasi vie vain osa pestyistä vaatteista kerrallaan kaappiin.
4. Tiskatessasi voit pyörittää olkapäitäsä ensin eteen- ja sitten taaksepäin. Tee ensin toisella olkapäällä ja sitten toisella. Lopuksi vielä yhtä aikaa.
5. Ruuan valmistumista odotellessasi seiso pienessä haara-asennossa ja nosta kantapäitäsä irti lattiasta kohti peppua. Tee liikkeet rauhallisesti vuorotellen kummallakin jalalla. Ota tiskipöydästä tukea.
6. Pölyjä pyyhkiessä voit samalla venyttää kylkiäsi tekemällä käsilläsi suuria kaaria sivulta kohti kattoa. Tee liike vuorotellen kummallakin kädellä.
7. Keittäessäsi kahvia, ota ensin tiskipöydästä tukea ja nosta sitten jalkaasi suorana taakse. Tee liike vuorotellen kummallakin jalalla.
8. TV: n mainoskatkoilla tee rauhallisesti tuolilta ylösnousuja.
9. Käydessäsi keittiössä ota tukea tiskipöydästä ja koukista varovasti polvia vuorotellen niin, että kantapäät nousevat kohti peppua. Tee liike vuorotellen kummallakin jalalla.
10. Puhelimeen jutellessa istumisen sijaan seiso tai kävele asunnossasi.
11. Illalla sängyssä, voit pumpata nilkkoja koukkuun ja sitten ojentaa ne. Tee ensin toisella ja sitten toisella jalalla. Lopuksi voit halutessasi tehdä liikettä vielä vuorotahtiin tai yhtä aikaa kummallakin jalalla.
12. Tee tikusta asiaa aina kun mahdollista; kotona voi liikkua kuin huomaamatta.



ja ulkona

1. Tapaa ystäviä, se virkistää mieltä.
2. Kävele portaita, yksikin kerros riittää.
3. Kävele tai pyöräile silloin kun se on mahdollista.
4. Lähde kävelylle ja seuraa kuinka luonto muuttuu vuodenaikojen mukaan.
5. Mene joskus siihen kauppaan, joka on vähän kauempana.
6. Tee puutarha- piha- tai parveketöitä.
7. Istahda raitiovaunun, bussin tai junan kyytiin ja jää kyydistä mielenkiintoiselta näyttävässä paikassa.
8. Ulkoile erilaisissa ympäristöissä ja maastoissa. Yksin ja yhdessä.
9. Käy kirjastossa tai museossa.
10. Vie oma tai naapurin koira kävelylle. Samalla voit tutustua uusiin ihmisiin.
11. Pysäköi autosi vähän kauemmaksi kuin yleensä.
12. Lähde lastenlasten kanssa ulos puistoon pelailemaan.
13. Ota sauvat mukaan kävelylle.
14. Lähde metsään poimimaan marjoja ja sieniä.

Kirjeen kirjoittaminen, soittaminen läheiselle, kahvittelu ystävän kanssa, kutominen, lukeminen, laulaminen; nekin kaikki ovat arjen aktiivisuutta.

Halutessasi voit pitää kirjaa liikkumisestasi.

Voit keksiä myös itse lisää arkeesi sopivaa liikkumista ja soittaa ensi viikolla Vahvikelinjaan ja kertoa viikostasi ja saada samalla uuden vinkin liikkumisen aktivoiseksi.

Valitse sellaista, itsellesi sopivaa liikuntaa, josta saat mielihyvää!