

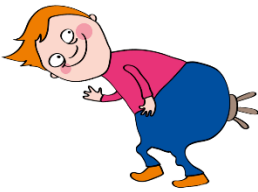
'TUOLILTA YLÖS'

-KAMPANJA

1.-30.11.2020

SUORITUS: Istu tuolin etureunalla. Kumarru eteenpäin ja nouse ylös seisomaan - istu tuolille. Toista.

Voit tehdä päivän liikkeet yhdellä tai useammalla kerralla. Merkitse suoritettu-sarakkeeseen tehdyt toistot. Merkitse toistot silloin, jos tavoite jää vajaaksi.



TUOLILTA YLÖS NOUSEMINEN on perusasia. Se vahvistaa jalkojen lihasvoimaa ja harjoittaa ylösnousussa tarvittavaa taitoa. Tasapaino paranee. Harjoittelun ansiosta ylösnousu tulee nopeammaksi ja kevyemmäksi.

Voit helpottaa liikettä mm. tekemällä päivän toistot useammassa erässä, nousemalla korkeammalta ja kovemmalta tuolilta tai työntämällä käsillä käsinojista.



Voit vaikeuttaa liikettä esim. nousemalla matalalta tai pehmeältä tuolilta, nousemalla jalat yhdessä tai lisäämällä toistoja.



Tsemppiä!

MARRASKUU 2020

PÄIVÄ	TOISTOT	SUORITETTU
su 1.	10	
ma 2.	10	
ti 3.	15	
ke 4.	lepo	
to 5.	15	
pe 6.	16	
la 7.	18	
su 8.	lepo	
ma 9.	18	
ti 10.	20	
ke 11.	25	
to 12.	lepo	
pe 13.	25	
la 14.	28	
su 15.	30	
ma 16.	lepo	
ti 17.	32	
ke 18.	35	
to 19.	40	
pe 20.	lepo	
la 21.	42	
su 22.	45	
ma 23.	48	
ti 24.	lepo	
ke 25.	50	
to 26.	52	
pe 27.	55	
la 28.	lepo	
su 29.	58	
ma 30.	60	

Haluun osallistua arvontaan ja palautan haasteen 15.12.2020 mennessä: Pellervonkatu 13, 53500 Lpr

Nimi: _____

Osoite: _____

Puhelin: _____