

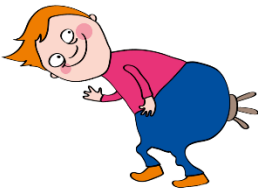
'TUOLILTA YLÖS'

-KAMPANJA

1.-31.3.2019

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!

MAALISKUU 2019

| PÄIVÄ | TOISTOT | SUORITETTU |
|--------|---------|------------|
| pe 1. | 10 | |
| la 2. | 10 | |
| su 3. | 15 | |
| ma 4. | lepo | |
| ti 5. | 15 | |
| ke 6. | 16 | |
| to 7. | 18 | |
| pe 8. | lepo | |
| la 9. | 18 | |
| su 10. | 20 | |
| ma 11. | 25 | |
| ti 12. | lepo | |
| ke 13. | 25 | |
| to 14. | 28 | |
| pe 15. | 30 | |
| la 16. | lepo | |
| su 17. | 32 | |
| ma 18. | 35 | |
| ti 19. | 40 | |
| ke 20. | lepo | |
| to 21. | 42 | |
| pe 22. | 45 | |
| la 23. | 48 | |
| su 24. | lepo | |
| ma 25. | 50 | |
| ti 26. | 52 | |
| ke 27. | 53 | |
| to 28. | lepo | |
| pe 29. | 55 | |
| la 30. | 58 | |
| su 31. | 60 | |

Haluan osallistua arvontaan ja palautan haasteen 7.4.2019 mennessä: Pellervonkatu 13, 53500 Lpr

Nimi: _____

Osoite: _____

Puhelin: _____