

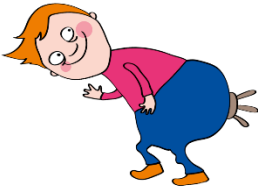
'TUOLILTA YLÖS'

-KAMPANJA

1.-28.2.2025

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!

HELMIKUU 2025

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

Haluan osallistua arvontaan ja palautan haasteen 17.3.2025 mennessä: Toijantie 369, 54960 Vehkakaipale

Nimi: _____

Osoite: _____

Puhelin: _____