ASKEL PORTAISIIN PÄIN!

Porraskävely on tehokasta arkiliikuntaa. Se ei maksa mitään, ei vaadi varusteita ja sitä voi tehdä missä ja milloin vain. Porraskävely aktivoi pakara- ja alaraajojen lihaksia sekä keskivartalon lihaksia. Lisäksi se ylläpitää koordinaatiokykyä. Portaiden nousu vastaa teholtaan kevyttä hölkkää, eli vahvistaa sydän- ja verenkiertoelimistön toimintaa, ja kuluttaa myös kaloreita mukavasti.

Pienikin hengästyminen antaa energiaa päivään!

1

REIPPAILE PORTAISSA

Yhdistä kävelylenkkiisi porrastelu. Kävele portaita ylös ja alas kädet tehokkaasti mukana. Totutellessasi voit kuitenkin ottaa tukea kaiteesta.

2

PAKARAT TÖIHIN (1)

Vie jalat peräkkäisille askelmille.
Ota kädellä kiinni kaiteesta. Ponnista ylemmän jalan varaan ja ojenna alempi jalka suoraksi taakse jännittäen pakaralihaksia.
Laske jalka alas ja toista useaan kertaan.
Pidä vartalo pystyasennossa.

Jumpan suunnittelu: Liikkuva aikuinen -ohjelma / Kirsti Siekkinen, Sari Kivimäki
Kuvat: Liikkuva aikuinen -ohjelma / Jiri Halttunen

3

PAKARAT TÖIHIN (2)

Käänny vartalo kaiteeseen päin jalat peräkkäisille askelmille. Ota kaiteesta tukea. Nouse ylemmän jalan varaan ja loitonna alempi jalka suoraan sivulle. Laske jalka takaisin ja toista useampaan kertaan. Pidä vartalo ryhdikkäänä pystyasennossa koko liikkeen ajan! Tehokkuutta saat jännittämällä vatsa- ja pakaralihakset tiukaksi loitonnuksen aikana.

4

VATSA TIMMIKSI

Asetu istumaan portaille. Nojaa kevyesti taakse, aseta kädet seuraavalle portaalle. Ojenna ja koukista jalkoja vuorotellen alaviistoon. Jännitä vatsalihakset, ”vedä napa sisään”, liikkeen aikana.

LIIKKUVA AIKUINEN
AKTIIVISUUS ON UUSI NORMAALI

LIIKKUJAN APTEEKKI