

IKILIIKKUJAN MAALISKUU

Hollola

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
					1. Kävele ulkona vähintään 15 minuuttia.	2. Tee 20 polven ojennusta kummallakin jalalla.
3. Kutsu ystävä mukaan ja käykää kävellen lähikirjastossa.	4. Muista venytellä koko kehoa!	5. Soita ystävälle ja sopikaa etäjumppa, vaikka ensi viikon maanantaille.	6. Tutustu Fibion -aktiivisuusmittariin Hollolan pääkirjastossa.	7. Lintubongausta kävelyllä metsässä tai puistossa.	8. Ota lautanen ja pitele kuin auton rattia, kääntele edessäsi puolelta toiselle 15 kertaa.	9. Tee 20 istualtaan nousua ja ylös noustessa kurkota kohti kattoa.
10. Soita ystävälle, tehkää puhelun aikana liikkeit jotka on 12.3., 14.3. ja 18.3.	11. Tule jumppatreffeille kello 11:30 Hollolan pääkirjastoon.	12. Tee 10 varpaille ja 10 kantapäille nousua. Voit tehdä nämä myös istuen.	13. Käy uimassa uimahallissa! Tai uskallatko avantoon?	14. Notkista polvia ja heilauta käsiä kuin hiihtäen 15 kertaa. Voit tehdä myös istuen.	15. Kokeile jotakin uutta, kuten tanssia!	16. Eiliset tanssiharjoitukset käytäntöön ja tansseihin mars!
17. Yritä hypätä tasajalkaa ainakin 5 kertaa.	18. Istuen tai seisten kosketa kyynerpäällä vastakkaista koukistettua polvea 20 kertaa.	19. Jos kuljet bussilla, jää pysäkkiä aiemmin kyydistä ja kävele perille.	20. Istu ystävän kanssa vastakkain ja heitä ylävitokset vastakkaisilla käsillä 20 kertaa.	21. Katso peiliin ja toista kasvojen mutristus ja rentoutus ainakin 5 kertaa.	22. Haasta kaveri keilaamaan tai Molkkyyn.	23. Tee 15 hauiskääntöä kummallakin kädellä, haluamallasi painolla.
24. Roskien keräystä kävelylenkillä, pidetään luonto siistinä!	25. Istu tuolilla, jännitä ja rentouta pakaralihakset vuorotellen 20 kertaa.	26. Etsi portaat ja kiipeä vähintään 20 porrasta ylös ja alas.	27. Istu tuolilla, nosta molemmat jalat samalla vatsalihaksia jännittäen 10 kertaa.	28. Venyttelypäivä! Muista venytellä kehon eri osia alueita.	29. Mene makuuasentoon ja nostele jalkojasi vuorotellen kumpaakin 15 kertaa.	30. Ulkoilua ainakin 30 minuuttia. Voit joko kävellä tai tehdä tuolijumpan puiston penkillä.
31. Lepopäivä, hyvä sinä!						

IKILIIKKUJA
10.-16.3.2025
VIKKO

Olemme mukana Ikäinstituutin Ikiliikkuja -viikossa. Venytimme Ikiliikkujaviikon Ikiliikkujan kuukaudeksi! Lisätietoa www.ikainstituutti.fi/ikiliikkujaviikko

Mukavia hetkiä liikkuen sinulle toivoo Hollolan liikuntapalvelut ja senioriohjaaja!

