VOIMAA VANHUUTEEN

LIIKUNTAKALENTERI

Tähän liikuntakalenteriin on koottu kiuruvetisille ikäihmisille ja erityisryhmille soveltuvat liikuntaryhmät toimintakaudella 2019-2020.

Kiuruveden kaupunki, Liikuntapalvelut
Kiuruveden kaupunki, Kansalaisopisto
Ylä-Savon SOTE, Virranrannan päivätoiminta
Kiuruveden Voimistelijat ry
Järjestöt ja seurat

KIURUVEDEN UIMAHALLI

	UIMAHALLI		KUNTOSALI
MA	15.00-21.00	MA	08.00-21.00
TI	15.00-21.00	TI	08.00-21.00
KE	15.00-21.00	KE	08.00-21.00
TO	15.00-21.00	TO	08.00-21.00
PE	15.00-21.00	PE	08.00-21.00
LA	10.00-15.00	LA	10.00-15.00
SU	Suljettu	SU	Suljettu

Ovet suljetaan ja lipunmyynti loppuu tuntia ennen sulkemista. Poikkeuksena maanantai, jolloin lipunmyynti päättyy jo klo 19.30.
Uintiaika päättyy 30 min ennen sulkemista.

Aamu-uinti ja kuntosali
Ti ja pe klo 6.45-8.00, jolloin käynti alaovesta klo 6.45-7.00.

Kuntosali
Ennen uimahallin aukeamista: Käynti alaovesta, maksu kassalle tasarahalla tai sarjalipulla.
Uimahallin aukioloaikoina: Käynti yläovesta, maksu kassalle.

Kuntosalin siivoustauot
Kuntosalin siivoustauot on ma-pe klo 8.00-9.00 iso puoli + pukuhuoneet ja klo 9.00-9.30 voimailupuoli.

KIURUVEDEN KAUPUNKI LIIKUNTAPALVELUT

Toimintaan voivat osallistua kaikki kiuruvetiset eläkeläiset sekä henkilöt, joilla on sairauden, vamman tai toimintarajoitteisuuden vuoksi vaikeuksia harrastaa terveyden kannalta riittävästi liikuntaa ja käyttää yleisiä liikuntapalveluja. Ryhmää valitessasi huomioithan ryhmien kuormitustasot helppo, keskitaso ja vaativa.

TOIMINTAKAUDET
Syyskausi alkaa 9.9.2019 ja päättyy 13.12.2019.
Kevätkausi alkaa 7.1.2020 ja päättyy 24.4.2020.
Syyslomalla viikolla 42 ja hiihtolomalla viikolla 10 ei ole ohjattua toimintaa.

ILMOITTAUTUMINEN JA LISÄTIEDOT
Ryhmiin ilmoittautuminen tapahtuu paikan päällä ohjaajalle.
Viikolla 37 olet tervetullut tutustumaan ryhmiin veloituksetta.
Liikuntasihteeri Lassi Myllylä p. 040 759 5005, lassi.myllyla@kiuruvesi.fi
Erityisliikunnanohjaaja Sonja Kärkkäinen p. 040 592 5695, sonja.karkkainen@kiuruvesi.fi
Uimahallin liikunnanohjaajat p. 040 576 6507 tai 040 027 1143, uimahalli@kiuruvesi.fi

VESIJUMPAT

Aamuvesijumppa (vaativa)	Tiistai klo 7.10-7.30
Vesijumppa (helppo)	Tiistai klo 14.30-15.00
Vesijumppa (helppo)	Torstai klo 14.30-15.00
Aamuvesijumppa (vaativa)	Perjantai 7.10-7.30
Vesijumppa (helppo)	Perjantai klo 14.30-15.00

Hinta: 5 €/krt, kausikorttilaiselle 3 €/krt. Kokokausi 80 €, kausikorttilaiselle 40 €. Puolikausi 60 €, kausikorttilaiselle 30 €.
Aamuvesijumpat: uimahallin sisäänpääsymaksu.
Aamu-uinnit tiistaisin ja perjantaisin klo 6.45-8.00. Sisäänkäynti alaovesta klo 6.45-7.00. Aamu-uinnin yhteydessä lyhyt aamuvesijumppa klo 7.10-7.30.
Vesijumpat sisältävät helppoja lihaskuntoa ja kestävyyttä harjoittavia liikkeitä. Jumpissa hyödynnetään erilaisia välineitä ja musiikkia.

YHTEISPELIT

Sisäcurling	Maanantai klo 14.00-16.00
Lentopallo	Maanantai klo 14.00-16.00
Lentopallo	Keskiviikko klo 14.00-16.00
Boccia	Perjantai klo 10.00-11.00

Ryhmät kokoontuvat Liikuntahallilla. Ryhmät ovat maksuttomia ja ohjaajina ovat vertaisohjaajat.

VOIMA JA TASAPAINO- TUOLIJUMPPA (HELPPO)

Rinnekoti	Maanantai klo 13.45- 14.30
Paavonkoti	Tiistai klo 12.30- 13.15

Hinta: kokokausi 20 €, puolikausi 15€
Jumpat sisältävät kevyttä istumajumppaa, jossa hyödynnetään musiikkia ja erilaisia välineitä. Jumpat harjoittavat lihaskuntoa, kestävyyttä ja kehonhallintaa. Tuolijumppa soveltuu henkilöille, joiden toiminta- ja liikuntakyky on heikentynyt. Ryhmässä jokainen liikkuu turvallisesti omien kykyjensä ja päivän kunnon mukaisesti. Ryhmä sopii myös apuvälineillä liikkuville.

VOIMA JA TASAPAINO- AAMUJUMPPA (KESKITASO)

Torstai klo 10.15-11.00
Kiuruveden uimahalli, Missunsali, Hinta: kokokausi 20 €, puolikausi 15 €.
Jumppa sisältää monipuolista istumajumppaa, jossa hyödynnetään musiikkia ja erilaisia välineitä. Ryhmässä tehdään liikkeitä myös seisten ja lattialla. Ryhmässä keskitytään erityisesti voiman ja tasapainon lisäämiseen sekä ylläpitämiseen. Ryhmässä toteutetaan vapaaehtoinen voima- ja tasapainotesti syys- ja kevätkaudella. Sopii aloittelijoille sekä heikentyneen toiminta- ja liikuntakyvyn omaavalle.

VOIMA JA TASAPAINO- KUNTOJUMPPA (VAATIVA)

Maanantai klo 15.00-15.45
Kiuruveden yläkoulun peilisali, Hinta: kokokausi 30 €, puolikausi 20 €

Jumppa sisältää monipuolista kuntojumppaa, jossa hyödynnetään musiikkia ja erilaisia välineitä. Ryhmässä keskitytään erityisesti voiman ja tasapainon lisäämiseen sekä ylläpitämiseen. Ryhmässä toteutetaan vapaaehtoinen voima- ja tasapainotesti syys- ja kevätkaudella. Ryhmä sopii kohtalaisen tai hyvän kuntotason omaavalle sekä aiemmin jumppaa harrastaneelle.

KEHITYSVAMMAISTEN LIIKUNTA

Torstai klo 12.30-13.00 Tuolijumppa (Päivätoiminta Poijun tilat)
Torstai klo 13.30- 14.15 Liikuntaryhmä (Lukio / Liikuntahalli)
Ryhmät sisältävät monipuolista matalankynnyksen tuolijumppaa sekä sisä- ja ulkoliikuntaa.

LIIKU MIELI- HYVÄKSI LIIKUNTARYHMÄ (mielenterveyskuntoutujat)

Maanantai klo 10.00- 11.00 Kiuruveden uimahalli, Missunsali
Ryhmä sisältää monipuolista matalankynnyksen tuolijumppaa sekä sisä- ja ulkoliikuntaa. Käymme usein osan tunnista kuntosalilla. Ryhmä sopii hyvin myös aloittelijoille.

LIIKU MIELI HYVÄKSI – PINGIS

Keskiviikko klo 11.30-13.00. Kiuruveden uimahalli, Missunsali.
Avoin vuoro, ei ohjaajaa.

SENIORIKUNTOSALI (vaativa)

Keskiviikko klo 14.45.-15.45
Kiuruveden uimahallin kuntosali
Hinta: 5 € / kerta, kausikorttilaisille 3 € / kerta. Kokokausi 80 €, kausikorttilaisille 40 €. Puolikausi 60 €, kausikorttilaisille 30 €.
Kuntosaliharjoittelu sisältää kiertoharjoittelua kuntosalilaitteilla sekä tasapainoliikkeitä. Tunnilla tehdään monipuolisesti koko kehoa harjoittavia liikkeitä. Tunti on luokiteltu vaativaksi, joten ryhmä sopii parhaiten osallistujille, joille uimahallin kuntosalin laitteet ovat jo valmiiksi tuttuja.

VOITAS – JUMPPA

Keskiviikko klo 13-14
Kiuruveden uimahallin kuntosali ja Missunsali
Hinta: 5 € / kerta, kausikorttilaisille 3 € / kerta. Koko kausi 80 €, kausikorttilaisille 40 €. Puolikausi 60 €, kausikorttilaisille 30 €.
Jatkoryhmä Voimaa ja tasapainoa – tehojakson käyneille. VOITAS-jumppa on sisällöltään samankaltainen kuin Voimaa ja tasapainoa – tehojakso (katso seuraavasta kohdasta tehojakson tiedot). Tunti sisältää tasapainoharjoitteita sekä kuntosalilla harjoittelua.

VOIMAA JA TASAPAINOA – TEHOJAKSO

Hei yli 65-vuotias! Tule mukaan Voimaa ja tasapainoa – tehojaksolle, jonka aikana keskitymme voiman ja tasapainon ylläpitämiseen ja kehittämiseen. Tehojaksolle osallistutaan 10 viikon ajan kaksi kertaa viikossa. Tunnit pidetään uimahallin alakerrassa kuntosalilla ja Missunsalissa. Tehojakso on

täysin ilmainen kerran vuodessa. Tehojakson suoritettuasi saat seuraavan vuoden seniorikortin tai erityisuimakortin hintaan 40 €. Alkavien ryhmien tiedustelu ja ryhmiin ilmoittautuminen uimahallin kassalle tai p. 0400 271 143.

VOIMAA VANHUUTEEN - LIIKUNTANEUVONTAA IKÄIHMISILLE

Ikäihmisten liikuntaneuvonnan tavoitteena on, että iäkäs itse oivaltaa liikunnan tarpeen ja hyödyn. Ikäihmisiä neuvotaan löytämään mahdollisuuksia liikunnan lisäämiseksi arjessa. Tarkoituksena on, että iäkäs motivoituu säännölliseen liikkumiseen. Voit varata ajan maksuttomaan liikuntaneuvontaan erityisliikunnanohjaajalta p. 040 592 5695 tai liikuntasihteeriltä p. 040 759 5005.

KIURUVEDEN KANSALAISOPISTO

ILMOITTAUTUMINEN JA LISÄTIEDOT

https://www.opistopalvelut.fi/kiuruvesi
Maija-Leena Kemppainen p. 040 594 9383
Auli Vaalama p. 040 527 1798
Arja Laukkanen p. 040 527 1633

KEHONHUOLTOA NUORILLE JA AIKUISILLE

Sisältää alkulämmittelyn, venytyksiä sekä liike- että rentoutusharjoituksia. Ei ole mitään alkutasovaatimuksia, joten rohkeasti mukaan. Ota mukaan alusta ja lämmintä vaatetta (sukat, huopa).
Opettaja: Sari Kautto
Opetuspaikka: YLÄKOULU, peilisali. Niemistenkatu 9
Päivä ja kello: Pe: 14.15-15.00
Syyslukukausi: 27.9.2019 - 29.11.2019
Kevätlukukausi: 10.1.2020 - 24.4.2020
Kurssimaksu: 35,00 €

LAVIS - LAVATANSSIJUMPPA

Lavis - lavatanssijumppa on hauska ja helppo liikuntamuoto, jota tanssitaan ilman paria. Tunnilla tanssitaan tuttuja lavatanssilajeja kuten humppaa, valssia, polkkaa, foxia, salsaa, jenkkaa, rock/jivea, cha chaata ja sambaa ja opitaan eri lavatanssiaskeleiden perusteita. Tanssiaskeleet ja koreografiat ovat niin helppoja, että mukaan pääsee tottumattomampikin tanssija tai aivan aloittelija.
Opettaja: Sari Kautto
Opetuspaikka: PUISTONKULMA, Asematie 16
Päivä ja kello: Pe: 12.30-13.30
Syyslukukausi: 27.9.2019 - 29.11.2019
Kevätlukukausi: 10.1.2020 - 24.4.2020
Kurssimaksu: 40,00 €

LETKEÄÄ LIIKUNTAA ALOITTELIJOILLE TUOLILLA JA SEISTEN

Verkkaisempaa jumppaa esim. tuolia apuna käyttäen. Edetään ryhmän kunnon mukaan. Sopii kaikille, jotka luulevat, etteivät pysy mukana kuntojumpassa ja vaikka kilojaan karistaville, myös miehille. Ei tarvitse ujostella. Päälle joustavat vaatteet ja jumppatossut.

Opettaja: Marja Niiranen
Opetuspaikka: NIVAN KOULU, Soinintie 2
Päivä ja kello: Su: 17.00-17.45
Syyslukukausi: 29.9.2019 - 8.12.2019
Kevätlukukausi: 12.1.2020 - 26.4.2020
Kurssimaksu: 35,00 €

SOLAKAT SIELUT

Tule haihduttamaan elämän myötä kertyneitä vararenkaita ja jenkkakahvoja iloisessa vertaisryhmässä ja opettelemaan painonhallintaa.

Opettaja: Marketta Lähderinne
Opetuspaikka: LUKIO lk 212, Lähteentie 10
Päivä ja kello: Ti: 18.00-19.30
Syyslukukausi: 24.9.2019 - 26.11.2019
Kevätlukukausi: 7.1.2020 - 21.4.2020
Kurssimaksu: 50,00 €

KUNTOLIIKUNTARYHMÄT

Kaikissa kuntoliikuntaryhmissä pyritään ylläpitämään ja parantamaan tuki- ja liikuntaelimistön kuntoa. Päälle joustavat vaatteet ja jumppatossut. Kurssit sopivat myös miehille. Kuntoliikuntaryhmien kurssimaksu 40 €.

KUNTOLIIKUNTA Niemiskylä

Opettaja: Leena Mulari
Opetuspaikka: NIEMISKYLÄ, ent.koulu, Kalliokyländ. 700
Päivä ja kello: Ti: 10.30-11.30
Syyslukukausi: 24.9.2019 - 26.11.2019
Kevätlukukausi: 7.1.2020 - 21.4.2020

KUNTOLIIKUNTA Rapakkojoki

Opettaja: Maija Hakola
Opetuspaikka: RAPAKKOJOKI, ent. kauppa, Rytkyntie 579
Päivä ja kello: Ti: 12.15-13.15
Syyslukukausi: 24.9.2019 - 26.11.2019
Kevätlukukausi: 7.1.2020 - 21.4.2020

KUNTOLIIKUNTA Luupuvesi

Opettaja: Marja Niiranen
Opetuspaikka: LUUPUVESI, koulu, Salahmintie 1109
Päivä ja kello: Ma: 19.00-20.00

Syyslukukausi: 23.9.2019 - 25.11.2019
Kevätlukukausi: 13.1.2020 - 27.4.2020

KUNTOLIIKUNTA Sulkavanjärvi

Opettaja: Eila Huuskonen
Opetuspaikka: SULKAVANJÄRVI, Aapiskukko, Pielavedentie 1899
Päivä ja kello: Ti: 18.00-19.00
Syyslukukausi: 24.9.2019 - 26.11.2019
Kevätlukukausi: 7.1.2020 - 21.4.2020

KUNTOLIIKUNTA Rytky

Opettaja: Eila Huuskonen
Opetuspaikka: RYTKY, koulu, Viitaperäntie 921
Päivä ja kello: To: 18.30-19.30
Syyslukukausi: 26.9.2019 - 28.11.2019
Kevätlukukausi: 9.1.2020 - 23.4.2020

KUNTOLIIKUNTA Nivan koulu

Opettaja: Marja Niiranen
Opetuspaikka: NIVAN KOULU, Soinintie 2
Päivä ja kello: Su: 18.00-19.00
Syyslukukausi: 29.9.2019 - 8.12.2019
Kevätlukukausi: 12.1.2020 - 26.4.2020

KUNTOLIIKUNTA Lahnanen

Opettaja: Marita Partanen
Opetuspaikka: LAHNANEN, Mäkipirtti, Lahnastentie 386
Päivä ja kello: Ke: 19.00-20.00
Syyslukukausi: 25.9.2019 - 27.11.2019
Kevätlukukausi: 8.1.2020 - 22.4.2020

KIURUVEDEN VOIMISTELIJAT

Aikuisten jumppiin voit osallistua jumppakortilla (koko kausi tai syys-/kevätkausi), 10 kerran kortilla tai kertamaksulla. Jumppakausi alkaa maanantaina 2.9.2019. Kahden viikon ajan voit halutessasi käydä kokeilemassa jumppia. Jumppamaksu on oltava maksettuna 16.9.2019 mennessä, jonka jälkeen pääset jumppaan vain jäsenkorttia näyttämällä. Aikuisten ryhmiin osallistumista varten saat jumppakortin esittämällä maksukuitin jumppamaksusta. Tarkat ilmoittautumisohjeet ja hinnasto löytyy osoitteesta www.kiuruvedenvoimistelijat.fi.

PHYSIO PILATES

PhysioPilates on pilatesharjoittelua, johon yhdistyy vahvasti fysioterapeuttinen tieto-taito. PhysioPilates ohjaajana toimii fysioterapeutti. PhysioPilates -ohjaaja osaa antaa tunnin kuluessa yksilöllistä ohjausta asiakkaan erilaisiin tuki- ja liikuntaelinvaivoihin. PhysioPilates -harjoittelu voi olla ennaltaehkäisevää tai terveyskuntoa parantavaa harjoittelua. Pilates voi olla myös osa fysioterapeuttista kuntoutusta. Harjoittelun apuna voidaan käyttää erilaisia pienvälineitä kuten pikkupalloja tai pilatesrullia. PhysioPilates sopii kaikenikäisille.
Ohjaaja: Sanna Kärkkäinen
Paikka ja aika: Missunsali uimahalli, maanantaisin klo 17.00-18.00

KUNTOKROSSI

Tehotreeniä, joka sopii kaikille - niin naisille kuin miehille - lähtötasosta riippumatta. Alkulämmittelyn ja suoritustekniikoiden hiomisen jälkeen seuraavat liikkeet, joilla kehitetään ja ylläpidetään monipuolisesti voimaa, kestävyyttä, tasapainoa, liikkuvuutta ja nopeutta. Tunnin lopuksi jäähdytellään ja venytellään kevyesti. Tule mukaan!
Ohjaajat Paula Tossavainen 040-7246539 ja Heli Tikkanen 040-7233301
Paikka ja aika: pieni sali / yläkoulu, maanantaisin klo 19.15-20.15

VASTA-ALKAJAT

Tälle tunnille ovat tervetulleita henkilöt, jotka eivät ole harrastaneet juurikaan liikuntaa tai siitä on jo aikaa. Aloitetaan helpoista liikkeistä ottaen huomioon jokaisen mahdolliset liikuntarajoitteet ja -kyvyt.
Ohjaaja Seija Nevalainen, 040-8271 516
Paikka ja aika: pieni sali / yläkoulu, tiistaisin klo 15.30-16.45

KEHON MUOKKAUS, VOIMA JA TASAPAINO

Tunti sopii kaikille niin naisille kuin miehillekin. Erityisesti pyritään lisäämään lihasvoimaa tukilihaksiin, ylläpitämään tasapainoa ja liikkuvuutta sekä rentoutumista. Jokainen tekee omien kykyjensä mukaan ja ohjaajat antavat vaihtoehtoja jos on ongelmia esim. nivelissä. Tunnilla käytetään tehosteina mm. keppejä, voimatankoja, vastuskumeja ja käsipainoja. Lopuksi venytellään huolellisesti.
Ohjaajat Anja Huuskonen 040-5018929, Arja Puustinen
Paikka ja aika: pieni sali / yläkoulu, tiistaisin klo 19.15-20.15

MIESTEN KUNTOVOIMISTELU

Monipuolista sisäliikuntaa rennossa porukassa. Ohjelmassa on kuntovoimistelua erilaisilla välineillä tai ilman, loppuun pitkät venyttelyt. Sopii kaikenkokoisille, -ikäisille ja –kuntoisille miehille.
Ohjaajat Paula Tossavainen 040-7246539, Terttu Mertala-Korhonen 045-3175643, Anja Huuskonen 040-5018929, Seija Nevalainen, Jarmo Waarna
Paikka ja aika: pieni sali / yläkoulu, keskiviikkoisin klo 19.15-20.15

VOIMAJUMPPA

Voimajumppa on monipuolinen koko kehon treeni, joka sisältää lihaskuntoa ja aerobista harjoittelua. Käytämme treenissä kehonpainoa sekä vaihdellen muita apuvälineitä, kuten voimatankoa, steppilautaa ja käsipainoja. Jokainen jumppaaja voi haastaa itseään omantasoisesti ja liikevinkkejä annetaan kevyemmästä haastavampaan. Treeniohjelma ja musiikit vaihtuvat kolmen viikon välein ja toiveita saa esittää. Tervetuloa kaiken kuntoiset nauttimaan liikunnasta iloisella mielellä!
Ohjaaja Sara Mykkänen 040-9638545, Anni Remes, Sanna Nousiainen
Paikka ja aika: iso sali / yläkoulu, torstai klo 19.00-20.00

YLÄ-SAVON SOTE KUNTAYHTYMÄ

VIRRANRANNAN PÄIVÄTOIMINNAN RYHMÄT

Ryhmiin hakeudutaan Asiakasneuvonta Ohjurin kautta tarvearvion pohjalta.
Kokopäiväryhmät kokoontuvat klo 9-15. Puolipäiväryhmät kokoontuvat klo 9-12 ja klo 12-15.
Päivätoiminnan ryhmissä on paikalla kaksi päivätoiminnan ohjaajaa ja kaikkiin kertoihin sisältyy liikunnallisia ja toiminnallisia harjoitteita. Kokopäivätoimintaa tehdään kuntouttavalla työotteella hyödyntäen asiakkaan omat voimavarat.

Yhteystiedot

Asiakasneuvonta Ohjuri p. 040 712 1190
Päivätoiminta p. 040 355 6803

Maanantai

Aamupäiväryhmä (Kuntoutusryhmä)
Iltapäiväryhmä

Tiistai

Kokopäiväryhmä (Naisten ryhmä)

Keskiviikko

Kokopäiväryhmä

Perjantai

Kokopäiväryhmä (Miesten ryhmä)

JÄRJESTÖT JA SEURAT

VANHUSNEUVOSTO

Eläkeliiton Kiuruveden yhdistys

Aune Hyvärinen p. 040 570 7691, hyvarinen.aune@gmail.com

Kiuruveden Eläkeläiset

Marja-Leena Kärkkäinen p. 040 189 2528, marjaleenakarkkainen@hotmail.com

Oikeutta eläkeläisille

Pekka Ahonen p. 050 5271511

Rintamaveteraanit

Olavi Martikainen p. 0400 203527, martikaisolavi@gmail.com

Ylä-Savon Seniorit ry

Laina Kämäräinen p. 0400 203527, voitto.kamarainen@gmail.com

VAMMAISNEUVOSTO

Vuokko Niemelä p. 040 510 8774, vuokkoniemela@hotmail.com

Kiuruveden Invalidit

Raija Toivonen p. 050 342 0709, raija.toivonen59@gmail.com

Kiuruveden Sydänyhdistys

Helena Juntunen p. 045 853 9079, rhelenajuntunen@gmail.com

Kiuruveden Hengitysyhdistys

Pekka Simekselä p. 044 295 4681, pekka.siimeksela@gmail.com

Kiuruveden Parkinsonkerho

Marja Partanen p. 050 3048360, marjapartanen36@gmail.com

Kiuruveden Syöpäyhdistys

Meeri Penttinen p. 040 562 7651

Kehitysvammaisten tuki ry

Tuula Loijas p. 050 324 9090, tuula.loijas@gmail.com

Ylä-Savon Aivohalvaus ja afasiayhdistys

Eero Kärkkäinen p. 044 527 0730, eero.karkkainen@gmail.com

Kiuruveden Diabetesyhdistys

Toivo Kärkkäinen p. 040 500 4349

Kiuruveden Epilepsiayhdistys

Ilpo Kastarinen p. 0400 912 589

Kiuruveden Kuulonhuolto ry

Virpi Kamunen p. 040 413 8529

Kiuruveden Näönhuolto ry

Liisa Remes p. 050 573 3886

Kiuruveden Varapäre ry

Marja Pennanen p. 050 4318530

URHEILUSEURAT

Kiuruveden Voimistelijat ry

Anja Huuskonen p. 040 5018929, anja.huuskonen@kivo.inet.fi

Kiuruveden Voimistelijoiden Kilta

Marja Partanen p. 050 3048360, marjapartanen36@gmail.com

Kiuruveden Urheilijat ry

Kari Saastamoinen p. 0400 3733080, kari.saastamoinen@ylasavonrasti.fi

Mikko Kouvalainen p. 040 7399432, mikko_sport@hotmail.com



KÄVELY KEVYEMMÄKSI

Kotivoimisteluohjelma voiman ja tasapainon hankintaan

Ikäinstituutti

• Tee liikkeet rauhallisesti • Säilytä hyvä ryhti ja muista hengittää liikkeitä tehdessäsi • Pidä pieni tauko jokaisen eri liikesarjan välissä • Tehosta ohjelmaa käyttämällä 1 - 3 kilon tarrapainoja nilkoissa aloittaen kevyillä painoilla • Toista ohjelma päivittäin



◀ **1.** Istu tuolilla selkä suorana. Ojenna vuorotellen oikea ja vasen jalka suoraksi rauhalliseen tahtiin. Toista liikettä 10-15 kertaa. Pidä tauko ja tee sama uudelleen.

2. Seiso ja ota tukea tuolin selkänojasta tai pöydästä. ▶ Nosta vuorotellen oikea ja vasen polvi ylös. Toista molemmilla jaloilla 10-15 kertaa. Pidä tauko ja tee sama uudelleen.





◀ **3 a.** Seiso ja ota tukea. Vie oikea jalka polvi suorana ***taakse*** ja laske alas. Toista liikettä 10-15 kertaa. Tee sama vasemmalla jalalla. Pidä tauko ja tee samat liikkeet uudelleen.

3 b. Seiso ja ota tukea. Vie oikea jalka kantapää edellä ***sivulle*** ja tuo takaisin. Toista liikettä 10-15 kertaa. Tee sama vasemmalla jalalla. Pidä tauko ja tee samat liikkeet uudelleen.

4. Seiso ja ota tukea. Nouse rauhallisesti varpaille ja ▶ laskeudu alas 10-15 kertaa. Pidä tauko, ravista jalkoja ja tee sama uudelleen.





◀ **5.** Aseta tuoli seinää vasten. Istuudu tuolin etureunalle. Kumarru eteenpäin ja nouse ylös seisomaan. Toista liikettä 10-15 kertaa. Pidä tauko ja tee sama uudelleen.