



Koronakevään liikuntahaaste

Eläkeliiton Suomussalmen yhdistys haastaa Kainuun piirin yhdistysten jäsenet yhteiseen **Tasapainokampanjaan 1.2.2021 – 31.3.2021.**

Ikääntyessä tasapainon ja lihaskunnon merkitys korostuu. Koronan vuoksi kampanjan harjoitteet tehdään kotona. Käytetyn ajan voi merkitä yhdistyksiltä jäsenille jaettavaan Kuntokorttiin.

Harjoitteita tehdään oman kunnon mukaan vähintään 10 minuuttia kerrallaan. Niitä voivat olla esimerkiksi:

- Hampaiden pesu aamuin illoin toisella jalalla seisten
- Kävely siirtäen vuorotellen toinen jalka suoraan toisen jalan varpaiden eteen
- Kävely taaksepäin siirtäen toinen jalka suoraan toisen jalan kantapään taakse
- Kumarrettaessa viedään vuorotellen toinen jalka vaakatasoon taakse ja nostetaan kädet vaakatasoon
- Nousta tuolilta tai kyykystä ylös ja laskeudutaan takaisin alas 10 - 20 kertaa

Lisää tasapainovinkkejä löydät Eläkeliiton nettisivuilta www.elakeliitto.fi