

Eläkeliiton joulukalenteri 2021

Tervetuloa liikkumaan Eläkeliiton joulukalenterin parissa!

Tämä kalenteri on osa Eläkeliiton Vuodenaikojen liike -liikuntakampanjaa. Kalenterin ideana on liikuttaa sinua joulukuun jokaisena päivänä.

Voit tulostaa kalenterin itsellesi esimerkiksi jääkaapin oveen ja seurata tekemiesi liikkeiden lukumäärää merkkamalla ne kalenteriin ylös kyseisen päivän kohdalle.

Joulukuun loppuksi julkaisemme kyselyn, johon vastaamalla voit osallistua liikunnallisen palkinnon arvontaan. Arvontaan osallistuaksesi tarvitset joulukuun aikana tekemiesi liikkeiden kokonaismäärän. Laskethan siis tekemiesi liikkeiden toistomäärät yhteen. Muistathan, että tärkeintä liikkeiden teossa on kuitenkin laatu, ei määrä! Kysely julkaistaan 31.12. nettisivuillamme osoitteessa: elakeliitto.fi. Kyselyn vastausaika päättyy 6.1.

Toivotamme sinulle liikunnan iloa kalenterin parissa ja terveyttä uudelle vuodelle 2022! Pysytään liikkeellä ja haastetaan kaveritkin mukaan liikkumaan!

Terveisin,
Eläkeliiton väki



Eläkeliiton joulukalenteri 2021

1. Varpaille nousu

Kuinka monta kertaa jaksat nousta varpaillesi? Kokeile molemmilla jaloilla ja sitten vuorojaloin.

2. Nuoralla-kävelijä

Tasapainoile yhdellä jalalla. Kuvittele käveleväsi narua pitkin. Kokeile myös silmät kiinni.

3. Kyykkääjä

Kyykkää alas. Laske alhaalla kymmeneen ja nouse rauhallisesti ylös.

4. Lähetä kiitos

Lähetä viesti henkilölle, joka on auttanut sinua kuluvan vuoden aikana.

5. Rentoutuja

Keskity hengitykseen. Hengitä syvään sisään ja ulos. Tee toistoja oman tuntemuksen mukaan.

6. Itsenäisyyspäivä

Tanssi itsenäisyyspäivän kunniaksi! Nyt on lupa pyörähtää!

7. Lankuttaja

Nojaa käsillä seinää vasten. Jännitä keskivartalosi ja pysy suorana. Laske hitaasti 10.

8. Flamingo

Seiso yhdellä jalalla kymmenen sekuntia. Toista sama toisella jalalla.

9. Aikaa itselle

Tee tänään jotain sellaista, josta olet haaveillut jo jonkun aikaa.

10. Kehoaakkoset

Muodosta kehollasi oman nimesi kirjaimet.

11. Seinällä kävelijä

Kävele käsillä pitkin seinää. Sivuille, ylös ja alas.

12. Hyvä minä!

Halaa itseäsi tiukasti ja kierrä ylävartaloasi puolelta toiselle.

13. Hyrrä

Käänny oikealle ja vasemmalle. Kokeile kääntymistä hitaasti, nopeasti ja silmät suljettuina.

14. Aivojumppa

Piirrä yhtäaikaisesti toisella kädellä kahdeksikkoo ja toisella neliötä ilmaan.

15. Tuoli-jooga

Istu tuolille. Tuo kädet polville, ojenna ja pyöristä selkää vuorotellen. Tee liike rauhallisesti.

16. Puu

Nosta kädet ylös ja huoju kuin puu sivulta sivulle. Tunne venytys kyljissä.



Eläkeliiton joulukalenteri 2021

17. Huuhkaja

Kierrä päätä rauhallisesti puolelta toiselle kuten pöllö. Kokeile näetkö olan yli.

18. Selkä-uimari

Pyöritä käsiä vuorotellen taaksepäin mahdollisimman isoa ympyrää.

19. Tunne sykkeesi

Sulje silmät. Tuo käsi sydämen päälle. Tunne sydämen lyönnit ja kuuntele niitä hetki.

20. Hartiahissi

Nosta sisäänhengityksellä hartiat ylös, uloshengityksellä laske alas. Tee toistoja oman tunte-muksen mukaan.

21. Nyrkkeilijä

Varjonyrkkeile hartiat vetreäksi ja valmistaudu päivän pidentymiseen.

22. Punnertaja

Nojaa käsillä seinää vasten ja punnerra. Tee toistoja oman tuntemuksen mukaan.

23. Soutaja

Istuudu tuolille ja lähde soutamaan. Souda niin pitkälle kuin jaksat!

24. Joulurumpu

Naputtele nopeasti sormilla tasoa vasten kymmeneen laskien.

25. Joulurauha

Hiljenny joulunrauhaan. Kuuntele joulu-musiikkia ja venyttele.

26. Kieli-jumppa

Pyöritä kieltä ympäri suun sisällä poskia vasten. Kerro samalla lempijouluruokasi!

27. Varvas-haitari

Kipristele varpaitasi ja kerää liina varpailla jalan alle.

28. Vuori-kiipeilijä

Nojaa käsillä seinää vasten ja kiipeä jaloillasi ylös.

29. Hiihtäjä

Hiihdä vuorohiihtoa ja tasatyöntöä. Tee toistoja oman tuntemuksen mukaan.

30. Taputtaja

Taputa itseäsi ja tunne värähtely kehossasi.

31. Joutsen

Lennä kohti uutta vuotta ylvästi joutsenen tavoin.

