**Lihaskunto**

Hyvästä lihaskunnosta on iloa ja hyötyä arjessa. Lihaskuntoharjoittelu parantaa toimintakykyä ja ehkäisee sairauksia ja kaatumisia. Esimerkiksi portaiden nouseminen tai kauppakassien kantaminen sujuu helpommin, kun lihaksissa on voimaa.



**Tuolilta ylösnousu** (Reino Paatelainen)

Nouse tuolilta suoraksi 10 kertaa. Laskeudu rauhallisesti tuolille.

Toista sarja 2 kertaa.

Ota tarvittaessa tukea polvista tai pöydästä.

**Punnerrus seinää vasten** (Heikki Liimatainen)

Seiso kahden askeleen päässä seinästä. Suuntaa katseesi hieman alaviistoon. Vie kädet hartiatasolle seinää vasten.

Punnerra seinää vasten, koukistaen ja ojentaen kyynärpäistä.

Pidä niska pitkänä ja keskivartalo tiukkana; paina napaa selkärankaa kohti ja purista pakarat tiukoiksi. Tee 10 + 10 kertaa