

**Lihaskoostumus heikkenee  
kiihtyvällä vauhdilla  
keski-ikästä alkaen.**

Lähde: Beenakker ym. 2010.



**Muista tankata voimaa ja tasapainoa.**



Nouse tuolilta ylös  
10–15 kertaa.  
Toista sarja.



Seiso yhdellä jalalla 15 sekuntia.  
Tee sama toisella jalalla.  
Toista sarja.

**IKILIIKKUJA**

Lisää harjoitteluvinkkejä [voitas.fi](http://voitas.fi)

## MAKSUTON KEHONKOOSTUMUSMITTAUS SENIOREILLE IKILIIKKUJA -VIIKOLLA

KE 15.3 KLO 11-13

ORIVEDEN LIKUNTAHALLILLA (KÄÄJÄNTIE 4).

EI ENNAKKOILMOITTAUTUMISTA.

TERVETULO!

**ORIV  SI**