

# Jumppavinkkejä joulun odotukseen

## HYVINVOINTI

Annariitta Hietaharju

Piispalassa toimivan tehotiistain osallistujien jumppavinkkejä ikään tai kokoon kasomatta.

Selän hyvinvoinnin lisäämiseksi liike on parasta lääketä. Muistutamme, että ahkerat neulojat ja leipojatkkin tarvitsevat elpymisliikuntaa. Tällä kertaa vinkkaamme liikkeitä selän liikkuvuuden ylläpitämiseksi kotioloissa. Kuvat on lainattu laajemmasta videomateriaalista, jonka voi jat-

kossa tilata käyttöönsä hyvinvointiliittymänä.

- Näitä liikkeitä ei tarvitse säästellä pukinkonttiin, muistuttaa Annariitta Hietaharju ja toivottaa virkeää joulun-aikaa.



**Muista nousta riittävän usein seisomaan tuolista, sohvasta tai kiikkustuolista ja oikeasele: voit tukea selkää viemällä kädet alaselkään tai lanteille ja ojenna selkää taaksepäin rauhallisesti.**



**Ojennusta voit tehostaa nojaamalla taaksepäin tuolin selkänojaa vasten.**

**Voit jatkaa liikettä selän pyöristykseen: rullaa rauhallisesti nikama nikamalta yläselkää alaspäin (voit suorittaa myös tuolilla istuen) tuo kädet ristiin polvien päälle ja rullaa takasin. Jatka ojennukseen. Suorita kokosarja ainakin viisi kertaa.**



**Marssi paikallaan: nosta polvi vaakatasoon ja kosketa polvea vastakkaisella kädellä. Jatka marssia rauhalliseen tahtiin, jollain tasapaino harjaantuu ja molemmat aivopuoliskot aktivoituvat tehokkaasti.**



**Piirrä vielä aaltoja ja voit jatkaa istuen taivuttamalla rintarankaa sivulle.**

**Ota halausote itsestäsi ja kuvittele että kyynärpäsi ovat kynärpäsi. Kirjoita ilmaan hyvän joulun toivotus tai ilon aihe.**



**Karvis-kisassa oli kahdella väylällä ctp-kisa. Juha Pökö (vas.) voitti sen väylällä kolme ja Antti Kotilainen väylällä 14. Petri Kotilainen oli iloinen päivän voittaja.**

## Kotilaisille kaksoisvoitto Karvis-kisassa

### FRISBEE Kivijärvi

Arto Hyytiäinen

Kauan odotettu Frisbeegolfin Kivijärven Karvis-kisa järjestettiin 15-väyläisellä radalla 13.12. kelpo säässä. Paikalle aamuhämärään saapui yhdeksän heittäjää. Rata kierrettiin kaksi kertaa ja kilpailusta tuli tiukka. Voiton vei lopulta kilpailun TD Petri Kotilainen kahden kierroksen tuloksella 90, mikä oli kaksi alle ihannetu-

loksen.

Antti Kotilainen oli toinen tuloksella 92 ja kolmas Arto Hyytiäinen tuloksella 93. Tuloslaskennan jälkeen kolmannen sijan jakoivat Hyytiäinen ja Timo Sepponen. Paremmuus ratkaistiin lopulta ctp-kisalla väylällä 14. Lähimmäksi koria heitti hyvin hermonsä hallinnut Hyytiäinen.

**Saarijärven viikkokisossa sunnuntaina** Antti Kotilainen heitti rataennätys-

sen 55, mikä on seitsemän alle radan ihannetuloksen. Kilpailussa oli käytössä 19 väylää 20:n sijasta. Kolmatto väylää ei heitetty ensilumenladun takia.

Vaikka Saarijärvellä haittana oli märkä lumi, Antti heitti hurjan tuloksen.

- Meni tosi hyvin! Vikalla väylällä tuli 30 metrin paa-

riputti, Antti iloitsi. Antin isälle Petrilille kisa ei mennyt aivan odotetusti. Petrin tulos oli 75.

- Kyllähän märkä lumi

haittaa heittämistä, kun kiekko jää lumi kiinni ja on märkä ja liukas. Toisille se ei vaikuta paljo, mutta oma heitto kyllä menee sekaisin märestä kiekosta. Toisaalta lunta oli kuitenkin niin vähän, että kiekot löytyivät paremmin kuin kesällä, kun ei ollut kasvustoa, Petri Kotilainen kertoi.

Viikkokisat jatkuvat sunnuntaina jälleen Kivijärvellä. Tapaninpäivänä sulatellaan kinkkua pimeässä LED-heittelyillä.