

Tuolijumppa

Helppoja ja yksinkertaisia liikkeitä tuolilla koko vartalolle.

Tee liikkeitä esim. 15-20 kertaa tai kunnes tunnet lihasväsymystä.

1.

Alkuasento:
Istu tuolilla
ryhdikkäästi,
jalat haara-
asennossa.



2.

Nouse ylös
seisomaan
ylävartaloa eteen
kallistaen ja istu
takaisin tuolille.

3.

Tuolista ylösnousut kuten
edellä ja lisää käsien
nostot suorina eteen.



4.

Kierrä oikea
kynärpää
vasempaa polvea
kohti ja ojenna
vartalo. Kierrä
vasen kynärpää
oikeaa polvea
kohti ja ojenna
vartalo.



5.

Kierrä oikea
kynärpää
vasempaa polvea
kohti ja ojenna
sitten käsi suoraksi
takaviistoon. Tee
sama toisella
kädellä.

6.

Oikea käsi olkapäällä. Kallista
ylävartalo oikealle sivulle kylkeä
rutistaen, ojenna ylävartalo ja
vie oikea käsi suoraksi ylä-
viistoon. Vaihda liike toiselle
puolelle.

