TUOLIJUMPPA 1

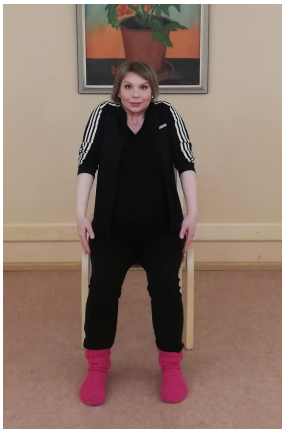
Pyri istumaan koko jumpan ajan selkä irti selkänojasta.
Paras tuoli on kova ja käsinojaton, esimerkiksi selkänojallinen keittiön tuoli.

Tee liikkeet omaan tahtiin, oman kunnon ja omantunnon mukaan.

JATKA JOKAISTA LIIKETTÄ 30s-1min. Jumpan hyvä kokonaiskesto on 10-15min.

LIIKKEET

1. OLKAPÄIDEN PYÖRITYS
   MOLEMPIIN SUUNTIIN



2. KÄSIEN HEILUTUS ETEEN JA TAAKSE

3. KÄSIEN HEILUTUS VUOROTAHTIIN

4. VARPAILLE JA KANNOILLE NOUSUT, KOKEILE MYÖS VUOROTAHTIIN

5. VARPAILLE NOUSU JA KÄSIEN KOUKISTUS

- Tee napakka nyrkistys, alhaalla ojenna sormet suoriksi. Kantapäät nousevat käsien tahdissa.

6. KÄDEN KURKOTUS PITKÄLLE YLÖS JA TOINEN SUORAKSI ALAS

7. YMPYRÄT VARPAAN KÄRJELLÄ

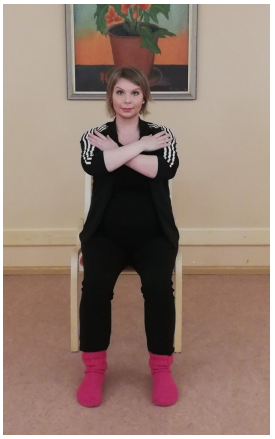
- Piirrä jalalla kurkottaen ympyröitä lattiaan, molemmilla jaloilla vuorotellen ja molempiin suuntiin

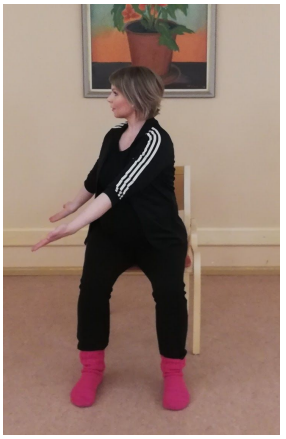
8. ISOT YMPYRÄT KÄDELLÄ

- Vie kättä pitkälle taakse, vartalo kiertyy ja katse kääntyy mukana

9. VARTALONKIERROT KÄSIEN AVAUKSELLA

- Kädet tulevat ristiin rinnalle ja aukeavat suoraksi sivulle päin, oikealta tullessa tuo oikea käsi päällimmäiseksi ristiin ja vasemmalta tullessa vasen päälle

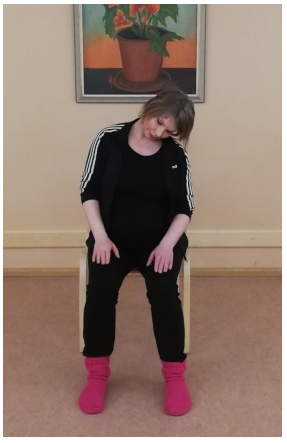




10. SOUTU

11. PÄÄN PYÖRITYKSET

- Rauhallisesti etukautta puolelta toiselle, tee myös pieniä nenän pyörityksiä



12. JALAN TAKAOSAN JA SELÄN VENYTYS

- Istu tuolin reunalla, ojenna jalka suoraksi eteen. Kurkota vastakkaisella kädellä pitkin säärtä kohti nilkkaa/varpaita. Pidä venytys 30s ja tee toisella jalalla.

13. LONKANKOUKISTAJIEN JA ETUREIDEN VENYTYS

Vaihtoehto 1

- Istuen tuolin reunalla, vie varpaat pitkälle tuolin alle, jolloin polvi pääsee laskeutumaan lattiaa kohti. Työnnä lantiota eteenpäin ja ojenna ylävartaloa varovasti taaksetaivutukseen. Pidä 30s ja tee toisella jalalla.

Vaihtoehto 2

- Istu tuolin reunalla sivuttain ja anna ulommaisen jalan polven laskeutua lattiaa kohti. Ojenna lantiota ja ylävartaloa suoraksi. Pidä 30s ja tee toisin päin.