

Tuolijumppa

- Säilytä hyvä ryhti kaikkia liikkeitä tehdessäsi.
- Tee kutakin liikettä 10-15 kertaa. Pidä pieni tauko ja tee sitten sama kierros uudelleen oman kunnon mukaan 2-3 kertaa.
- Mikäli jaksat toista ennen venytyksiä 45-60 sekunnin lankutus.

Mukavaa viikkoa jokaiselle! Terveisin Riikka

Hiihtäen tasatyönöillä

Jousta polvista ja heiluta käsiä yhtäaikaisesti eteen ja taakse. Toista niin kauan, että sinulle tulee lämmin.



Hartian/käsien pyöritys

Pyöritä hartioita ensin erikseen ja sitten yhtäaikaan etukautta ympäri. Tee sama liike pyörittämällä hartioita takakautta ympäri.



Yhdellä jalalla seisominen

Nosta jalka irti alustasta polvea nostaen ja yritä seisoa yhdellä jalalla. Vaihda välillä jalkaa. Ota tuke tuolista vain tarvittaessa!



Rankka rutistus

Istu tuolissa ryhdikkäänä ja pidä käsillä kiinni tuolin reunoista. Nosta molemmat polvet nopeasti yhtä aikaa ylös, pidä hetken aikaa ja laske hitaasti alas.

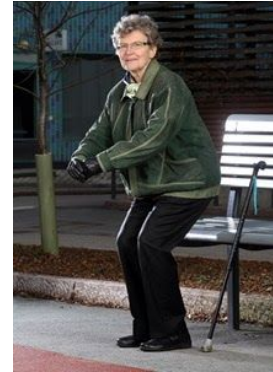


Voimaa vartaloon

Istu tuolin reunassa. Laita kädet "pusakkaan" Vie vuorotellen vastakkainen kyynärpää ja polvi yhteen. Rutista liike vatsalihaksille. Tee liikettä molemmin päin useita kertoja

Penkiltä ylös nousu

Kallista ylävartaloa eteenpäin ja nouse seisomaan. Ojenna vartalo kokonaan. Istuudu hitaasti takaisin tuolille. Toista liike useita kertoja, voimien mukaan.



Kyykistys yhdellä jalalla/ Askelkyykky

Tee ulommalla jalalla kyykistyksiä. Tee liike useita kertoja. Pidä tauko ja ravistele jalkoja. Tee sama toisin päin.

Flamingona

Ota kiinni venytettävän jalan nilkasta ja vedä kantapäätä kohti pakaraa. Tunne venytys etureidessä. Pidä venytys noin 30 sekuntia ja vaihda toinen jalka.



Eteenkallistus istuen

Paina kantapäätä alustaan, jännitä reisilihas ja taivuta vartaloa selkä suorana eteenpäin. Voit halutessasi ottaa kiinni varpaista. Pidä venytys noin 30 sekuntia ja tee sama toisella jalalla.

Pakaravenytys

Nosta venytettävän jalan nilkka toisen polven päälle. Kallista ylävartaloa selkä suorana eteenpäin. Paina kädellä kevyesti sylissä olevan jalan polvea alaspäin. Tunne venytys sylissä olevan jalan pakarassa. Pidä venytys hetken aikaa. Tee sama toisella jalalla.

