

Kotijumppa tuolilla ja pyyhkeellä

- Tee kaikki liikkeet ajatuksen kanssa alusta loppuun.
- Muista hyvä ryhti kaikkia liikkeitä tehdessä.
- Toista liikkeet oman tunnon mukaan 1-3 kierrosta.
- Venyttele lopussa.



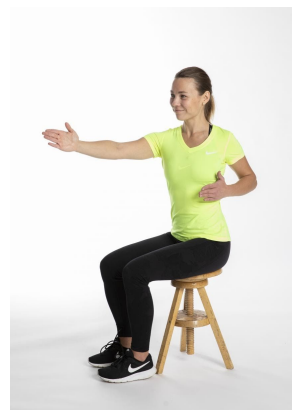
Lämmittely marssi

- Marssi rytmikkäästi kädet mukana.
- Jatka marssia ojentaen käsiä vuoron perään nyrkissä eteenpäin.
- Jatka marssia ja lähde nostamaan hartioita korviin.
- Jatka marssia ja pyöritä samalla käsiä ensin eteen ja sitten taaksepäin

Rintakehän kierto tuolilla istuen x2

Istu ryhdikkäästi tuolilla. Ojenna kädet vartalon eteen suoriksi. Vedä kyynärpää edellä toinen käsi koukkuun vartalon viereen samalla kiertäen rintakehästä niin, että lapaluu lähenee selkärankaa. Säilytä katse eteenpäin liikkeen aikana. Toista 5-10 kertaa/puoli.

Tee sama liike kuin edellä, mutta anna katseen kiertää liikkeen mukana. Toista 5–10 kertaa/puoli.



Äkkilähtö tuolilta nousu

Istu tuolin etureunalla ryhdikkäänä. Kallista ylävartalo eteen ja nouse ripeästi seisomaan. Astu ylösnousun jälkeen 2-3 askelta eteenpäin ja taaksepäin ennen takaisin istumista. Toista 10-20 kertaa.



Lonkan loitonnuks

Ota tarvittaessa tukea tuolin selkänojasta. Nosta toinen jalka ilmaan lattiasta ja lähde piirtämään jalalla kahdeksikkoo ilmaan. Toista liikettä 5-10 kertaa molemmilla jaloilla. Liikkeen tarkoitus on harjoittaa lonkanivelen liikkuvuutta sekä tasapainoa.



Pyyhe kattoon

Ota käsille leveä ote pyyhkeen päistä. Hengitä sisään ja nosta pyyhe ylös kohti kattoa, uloshengityksellä laske pyyhe hartioden päälle. Sisäänhengityksellä taas ylös kohti kattoa ja uloshengityksellä kädet suorana vartalon eteen. Tee 10-20 toistoa ja laske sitten pyyhe hartioden päälle.



Jalan lihaksiin voimaan

Pidä pyyhe hartioden päällä. Kierrä rintarankaa ja kosketa kyynärpäällä vastakkaista polvea. Tee kiertoja 10-15 kertaa molemmille puolille.



Ympyrän piirtäminen pyyhkellä

Seiso haara-asennossa polvet ja lonkat hieman koukussa, jalkaterät suoraan eteenpäin. Ota pyyhkeen päistä kiinni ja ojenna kädet eteen. Lähde viemään käsiä sivulle, ylös, toiselle sivulle ja alas kuin piirtäisit suurta ympyrää. Vaihda välillä suuntaa.



Lattian lakaisu

Seiso ryhdikkäästi selkä suorana ja pidä tarvittaessa tukea tuolin selkänojasta. Aseta pyyhe toisen jalan alle. Lähde liu'uttamaan pyyhettä eteen ja taakse joustuen samalla hieman polvea, jonka alla pyyhe ei ole. Tee 10-15 toistoa molemmilla jaloilla.



Ojentaja venytys pyyhkeellä

Ota pyyheliinan pää oikeaan käteen. Nosta käsi ylös niin, että kyynärpää nousee kohti kattoa. Päästä pyyheliina selkää pitkin ja ota toisella kädellä pyyhkeestä alakautta kiinni. Vedä vasemmalla kädellä pyyheliinaa alaspäin, jolloin venytys tuntuu oikean käden ojentajalihaksissa. Tee sama myös toiseen suuntaan.

