

Tuolijumppa ja venytykset

- Tee kaikki liikkeet rauhallisesti ajatuksen kanssa alusta loppuun.
- Toista liikkeet oman kunnon ja tunnon mukaan 1-3 kierrosta.
- Muista monipuoliset venytykset loppuun.
- Oikein mukavaa viikkoa jokaiselle!

Reipas marssi, lämmittely

Marssi reippaaseen tahtiin nostaen polvia korkealle ylös. Kädet rytmittävät jalkojen liikettä tehokkaasti eteen ja taakse liikkeellä.



Auki ja kiinni liikesarja

Istu tuolin etuosassa, jalat yhdessä ja kädet reisillä. Vie oikea jalka sivulle ja tuo takaisin alkuasentoon. Tee sama toisella jalalla. Kolmannella kerralla vie molemmat jalat yhtä aikaa haara-asentoon ja tuo takaisin yhteen. Tee koko edellinen sarja 10-15 kertaa. Tarvittaessa helpota liikesarjaa yksinkertaisemmaksi!



Rankka rutistus

Nosta molemmat polvet nopeasti yhtä aikaa ylös, pidä hetken aikaa ja laske hitaasti alas. Tee 10-20 toistoa.



Suoran selän ojennus taakse

Istu ryhdikkäästi tuolin etureunalla. Laita kuminauha jalkaterien alle ja ota kiinni sen alaosa. Kallista vartaloa eteenpäin, pidä selkä suorana. Ojenna vartalo taakse, kuminauha antaa vastuksen. Pidä kädet suorina. Kallistu hitaasti takaisin alas. Tee noin 10-20 toistoa.

Työntö taakse kuminauhalla

Istu tukevasti tuolilla. Oikea käsi on koukistuneena rintakehälle ja vasen työntymässä suoraksi kohti polvea. Pidä rintakehällä oleva käsi paikoillaan ja ojenna vasen käsi kyynärpästä suoraksi. Kuminauha vastustaa ojennusta. Koukista kyynärpää jarruttaen takaisin. Tee 10-15 toistoa ja tee sama myös toisella kädellä.



Vatsarutistukset



Istu ryhdikkäästi tuolin etureunalla. Sido kuminauha lenkiksi ja pujottele lenkki rintakehän sekä tuolin selkänöjan ympärille. Pidä nauhasta kiinni rintakehän kohdalla. Kumarru eteen kuminauhaa vasten ja ojentaudu hitaasti takaisin. Tee n. 10-20 toistoa.

Soutelemassa, yläselän liikkuvuus



Souda tasavetoja ojentaen ja koukistaen kyynärpäistä. Souda 10-15 vetoa. Liikkeen tarkoitus on parantaa lapaluiden ja olkaniveltien liikkuvuutta sekä ryhtiä.



Sisäreiden venytys

Ohjaa painoa koukussa olevalle jalalle ja tunne venytys suorana olevan jalan sisäreidessä. Pidä venytys noin 30 sekuntia. Tee sama venytys toisella jalalla.

Kylkivenytys istualteen

Taivuta vartaloa oikealle samalla vasenta kättä ylös kurkottaen. Tee vastaava taivutus, mutta vasemmalle puolelle.



Puolelta toiselle, vartalon kierto

Kierrä ylävartaloa rauhallisesti vasemmalle. Ota oikealla kädellä kiinni tuolin selkänöjasta ja katso samalla taakse. Pysy asennossa hetken aikaa ja kierrä vartalo oikealle puolelle. Ota vasemmalla kädellä kiinni selkänöjasta. Jatka ylävartalon kiertoja puolelta toiselle.

Takareiden venytys

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

