

KOTIJUMPPA TUOLILLA ISTUEN

Aloita liikuntatuokio reippaalla marssilla seisten tai istuen ja heiluta käsiä mukana. Voit tehdä liikkeitä 1-3 kierrosta omien tunteiden mukaan.

1. PILVIIN KUROTTAEN



* Istu tuolilla kädet sylissä ja kurkota kättä yläviistoon "pilviä kohti" kylkeä venyttäen. Seuraa katseella käden kurkotusta. Kurota molemmilla käsillä 3-5 kertaa. Tee venyttävä liike rauhallisesti ja pidä vartalossa hyvä ryhti liikkeen ajan.

* Helpotat liikettä istuen pöydän ääressä ja tuke-malla toisen kyynärvarren pöytään kurkottaessasi ylös. Vaikeutat liikettä tekemällä liikkeen seisten haara-asennossa.

2. KENKIÄ SITOMASSA



*Istu tuolilla, kumarru eteen ja kurkota käsillä toista jalkaa kohti kuin sitoisit kengännauhat. Ojenna kädet ylös "ylähyllylle". Tee liikettä 10 kertaa kurkottaen vuorotellen vasempaan ja oikeaan jalkaan.

*Helpotat liikettä nostamalla jalan matalalle rahille. Vaikeutat seuraamalla katseellasi käsien liikkeitä alas ja ylös.

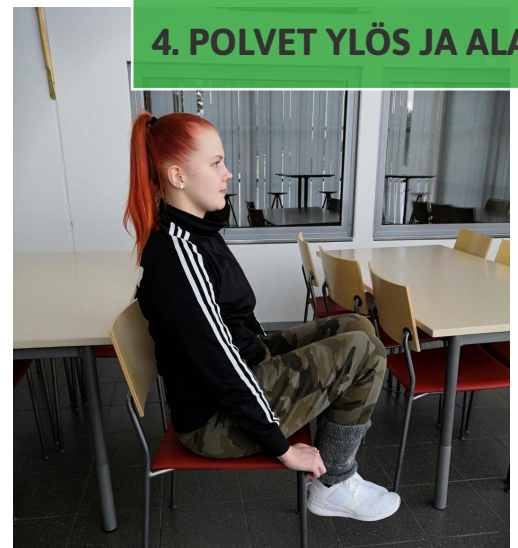
3. NYRKKEILY ERI SUUNTIIN



*Istu tukevasti tuolissa ja nyrkkeile molemmilla käsillä vuorotahtiin eteen ja sivuille. Tee noin 20 sekuntia putkeen ja sen jälkeen pidä pieni tauko. Toista 3-5 kertaa. Pidä hyvä ryhti ja hartiat rentoina.

*Helpotat liikettä ottamalla toisella kädellä tukea tuolista ja tekemällä liikettä yhdellä kädellä. Vaikeutat nyrkkeilemällä seisten ja ottamalla samalla pieniä joustavia askelia.

4. POLVET YLÖS JA ALAS



*Istu tuolilla, polvet yhdessä. Nosta polvet ylös ja laske hitaasti alas. Toista 5-10 kertaa. Pidä hyvä ryhti ja hengitä tasaisesti liikkeen ajan.

*Helpotuksen saat nostamalla polvia vuorotellen ylös ja vaikeutat puristamalla esim. käsipyyhettä polvien välissä.

5. KANGASPUILLA KUTOMASSA



*Istu tuolilla, kädet puuskassa vartalon edessä ja lähde viemään polvi vastakkaista kyynärpäätä kohti. Tee sama toisinpäin. Toista 8-12 kertaa molemminpäin. Ojennu aina hyvään ryhtiin jokaisen kierron jälkeen.

*Helpotat liikettä irrottamalla kädet puuskasta ja koskettamalla kädellä jalan ulkosyrjää polvennoston aikana. Vaikeutat koskettamalla kyynärpään ja polven yhteen kaksi kertaa ennen vaihtoa.

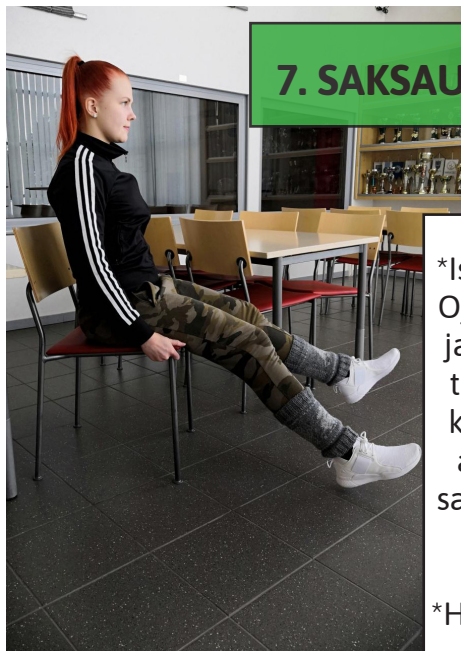
6. SOUTELEMASSA



*Istu vyö tai harjanvarsi käsissä ja vie käsiä kauas eteen-taakse ikään kuin soutaisit. Souda 10-15 pitkää vetoa.

*Helpotuksen saat tekemällä liikkeen pelkästään käsillä, vartalon pysyessä paikallaan. Vaikeutat liikkeen tekemällä sen lattialla istuen ja korostamalla eteen kallistusta ja taakse vientejä.

7. SAKSAUS



*Istu tuolilla, kädet sivuilla. Ojenna jalat eteen suoriksi ja vie jalat pois päin toisistaan ja tuo yhteen. Toista kaksi kertaa ja laske jalat alas. Tee kahden toiston sarjoja viisi. Pidä hyvä ryhti koko liikkeen ajan.

*Helpotat liikettä ottamalla kiinni tuolista ja vaikeutat tekemällä sen lattialla istuen. Lattialla tehtynä ota käsillä tukea takaa.

8. YLÖS TUOLISTA



*Istu tuolilla, kädet sylissä. Nouse istumasta seisomaan ja istuudu takaisin mahdollisimman hitaasti.

*Helpotat liikettä tukeutumalla pöytään nousun aikana tai keinumalla muutaman kerran eteen-taakse ennen nousua. Vaikeutuksen saat kun pidät kädet sivuilla ja nouset mahdollisimman nopeasti uudelleen seisomaan kun takapuoli koskee tuolin pintaan.

Lopeta liikuntatuokio rauhallisiin venytyksiin istuen tai seisten.