

## TUOLIJUMPPA 2 (Istuen)

Muista tehdä liikkeet rauhassa. Jokaista liikettä tehdään 12 toistoa, jonka jälkeen pidetään pieni tauko noin 20sekunttia ja tehdään toinen kierros.



1.

2.

3.

### Työntö eteen ja nosto ylös

Istu tuolin reunalle ja aseta jalkapohjat kiinni lattiaan. Jaloissa on lantion levyinen haara-asento. Pidä selkä suorana.

1. Ojenna kädet suoraksi eteen pitäen hartioita alhaalla.
2. Vedä kädet kohti rintakehään ja purista lapaluita yhteen.
3. Ojenna kädet suoraksi kohti kattoa pitäen hartiat alhaalla ja laske rauhassa alas rintakehän eteen (asento 2. )



**Vaihtoehto 1. Käden kurotukselle kohti kattoa. kohti lattiaa.**



**Vaihtoehto 2. Käden kurotuksella**

### Kylkitaivutus

Lähde hyvästä perusasennosta. Vedä Lapaluita toisiaan kohti, olkapäät alhaalla. Napaa vedät selkärankaan kohti. Pidä lantion asento paikallaan liikkeen aikana.

#### 1. Kurotus kohti kattoa

Taivuta vartaloa sivulle ja kurota suoralla kädellä pitkälle yläviistoon. Pidä lantion asento paikallaan.

#### 2. Kurotus kohti lattiaa

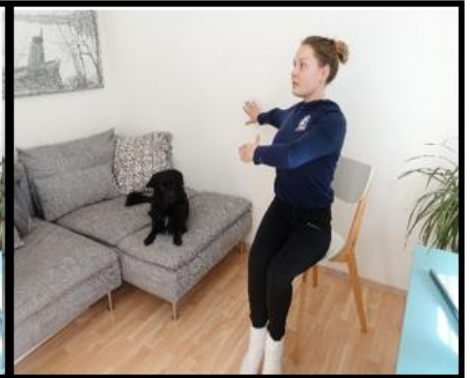
Roikuta käsiä rentoina lantion vieressä ja lähde rauhallisesti taivuttamaan vartaloa sivulle ja kurota kädellä kohti lattiaa. Pidä hartiat rentoina alhaalla ja selkä hyvässä ryhdyssä.



**Vaihtoehto 1. Polvennosto jaloilla**



**Vaihtoehto 2. Polvennosto molemmilla**



**Vaihtoehto 3. Twist- liike eli polvien vienti puolelta toisille**

### Vatsalihas rutistukset

Asetu tuolin reunalle ja lähde aina hyvästä perusasennosta liikkeelle. Vedä Lapaluita toisiaan kohti, olkapäät alhaalla ja vedä napaa selkärankaan päin.

Valitse kolmesta vaihtoehtoliikkeestä itsellesi sopivin. Muista tehdä liike rauhallisesti.

#### 1. Polvenosto

Asetu tuolille niin, ettei selkä osu selkänojaan. Nosta vuorotellen polvia ylös pitäen selkää suorana.

#### 2. Polvennosto molemmilla jaloilla

Asetu tuolille niin, ettei selkä osu selkänojaan. Nosta polvia samanaikaisesti ylös kohti kattoa.

#### 3. Twisti- liike eli polvien vieti puolelta toisille

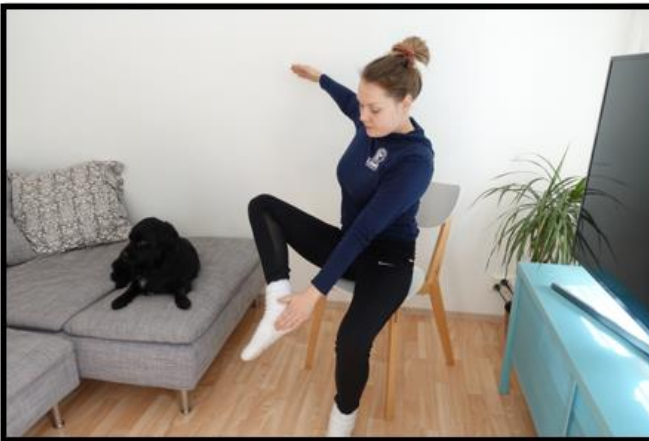
Asetu tuolille niin, ettei selkä osu selkänojaan. Nosta polvi samanaikaisesti ylös kohti kattoa ja laske alas rauhallisesti tuolin oikealle puolelle- nosta takaisin keskelle ja laske alas tuolin vasemmalle puolelle.



### **Polven ojennus eteen**

Asetu tuolin reunalle. Nosta reippaasti ojennettu jalka eteen. Vastakkainen käsi työntää mukana. Pidä hetki ylhäällä ja laske hitaasti alas. Tee nostot vuorojaloin.

Muista pitää selkä suorana ja hartiat alhaalla.



### **Kosketus vastakkaiseen jalkaan**

Asetu tuolin reunalle ja ojenna kädet vartalon sivulle. Nosta jalka ulkokierrossa ja kosketa vastakkaisella kädellä joko polvea tai kantapäätä. Tee nostot ja kosketukset vuorojaloin.

Muista pitää selkä suorana ja hartiat alhaalla.