

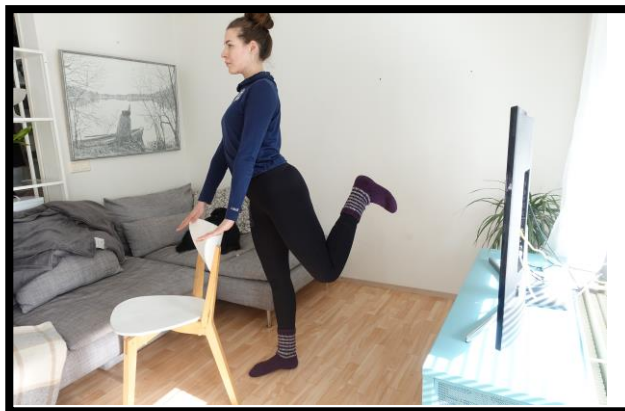
TUOLIJUMPPA 1 (seisten)

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



Ylävartalon vuoroavaus

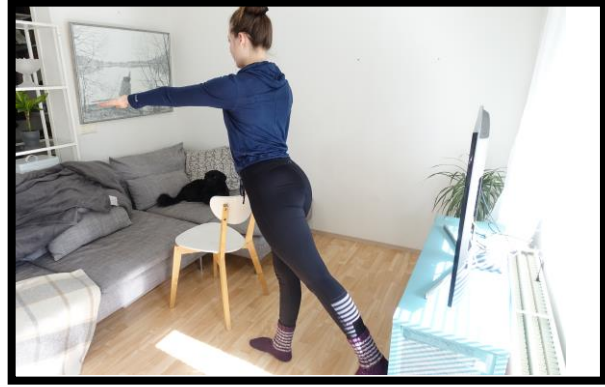
Aseta molemmat kädet kiinni tuolin selkänjojan. Jalat ovat lantion leveydessä asennossa. Lähde avaamaan kättä suorana taakse. ylävartalo kiertää liikkeessä mukana. Lantion pysyy liikkeen ajan eteenpäin. Katse seuraa avautuvaa kättä.



Kantapää kohti pakaraa

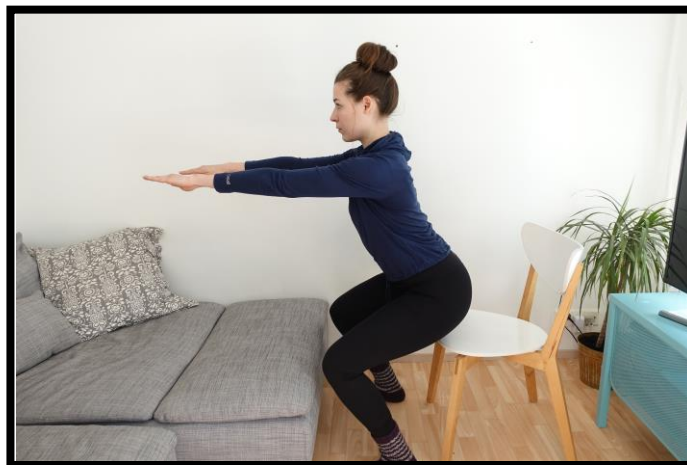
Lähde hyvästä perusasennosta. Vedä Lapaluita toisiaan kohti, olkapäät alhaalla. Napaa vedät selkärankaan päin.

Lähde koukistamaan rauhassa toista jalkaa pakaraa kohti, vältä selän notkistumista. palauta jalka rauhallisesti lattiaan ja toisen jalan vuoro tehdä sama. Kun molemmilla jaloilla on tehty yhden kerran, tämä lasketaan 1 toistoksi. Näitä vielä 9 kertaa.



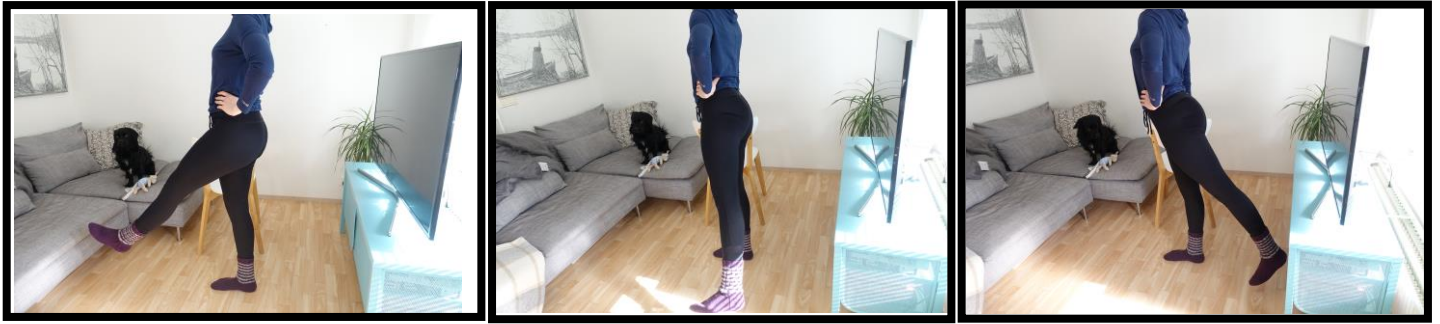
Jalan nosto eteen ja taakse

Käännä sivuttain tuolia päin niin, että toinen kylki on tuolia kohti. Ota tuolin puoleisella kädellä tukea tuolin selkänojasta. Lähde nostamaan suoraa jalkaa rauhallisesti eteen ja taakse. Lisää vapaana oleva käsi liikkeeseen. Kun jalka on edessä, työnnetään kättä suorana taaksepäin. Jalan ollessa takana käsi nostetaan eteen hartiatasolle. Vältä jalan nostossa taakse nostamasta jalkaa liian korkealle, jolloin selkä notkistuu. Vastaavasti varo jalan nostossa eteen nostamasta niin korkealle, että lähdet pyöristämään selkää. Muista koko ajan pitää selkä suorassa.



Kyykky

Jalat lantion levyisessä haara-asento. Polvet ja varpaat samaan suuntaan. Keskivartalossa hyvä tuki. Lähde istahtamaan tuolia kohti. Kun peppu hipaisee tuoliin, nouse ylös ja ojenna lantio suoraksi. Laskeutumisvaiheessa nosta kädet eteen hartiatasolle ja kun nouset ylös, laske kädet alas. Vältä kyykkäämisen aikana katsomasta lattiaan. Pidä katse eteenpäin.



Jalan nosto eteen-sivulle ja taakse

Käännä sivuttain niin, että toinen kylkesi on tuolin selkänojaa kohti. Voit pitää toista kättäsi tuolin selkänojalla ja voit pitää vapaana olevaa kättä lanteella. Lähdä nostamaan jalkaa eteen- sivulle ja taakse. Koko ajan pitäen hyvää ryhti yllä. Ylävartalossa ei tapahdu jalan nostojen aikana mitään.