

#liikutasenioria - Vinkkejä tuolijumppaliikkeisiin!



JALAN OJENNUS

Istu tuolilla selkä suorana, selkä hieman irti selkänojasta. Ojenna jalkoja vuorotellen eteen suoraksi. Pidä jalkaa ylhäällä noin 5 sekuntia. Toista liikettä 10 kertaa/jalka, pidä tauko ja tee sama uudelleen.



PÄKIÖILLE NOUSU

Ota tukea tuolin selkänojasta, mitä vähemmän pidät tukea, sitä enemmän haastat tasapainoa. Nouse rauhallisesti varpaille ja laskeudu alas. Toista liikettä 10 kertaa, pidä tauko ja tee sama uudelleen.



JALAN OJENNUS TAAKSE

Ota tukea tuolin selkänojasta. Ojenna jalka suorana taakse ja palauta lähtöasentoon. Ojentaessa jalkaa, pidä ylävartalo paikallaan. Toista liikettä 10 kertaa/jalka, pidä tauko ja tee sama uudelleen.



ISTUMASTA YLÖS NOUSU

Tuo jalkapohjat kunnolla lattiaan, polvet noin 90° kulmaan. Kumarru eteenpäin ja nouse ylös seisomaan, suorista koko vartalo. Toista liikettä 10 kertaa, pidä tauko ja tee sama uudelleen.



Ennen kuin aloitat jumppaamisen tarkista, että jalassa on pitävät sukat tai tukevat sisäkengät.

