

Tuolijumppa

Helppo 16 liikettä sisältävä tuolijumppa. Tee liikkeet tukevalla tuolilla, jossa ei ole käsinojia. Tuolin korkeus on sopiva jalkapohjien ulottuessa tukevasti lattiaan. Jos tuoli tuntuu liian korkealta, aseta pieni tyyny selän taakse ja istu tuolin etureunassa, jotta saat jalat maahan.



Reipas marssi, helppo

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



Tanssiin kutsu, helppo

Liiku musiikin tahdissa haluamallasi tyylillä.



Tähden tuike

Ojenna vuorotellen käsiä yläviistoon avaten samalla nyrkistä sormet kuin tähden tuike. Purista sormet tiukasti yhteen ja harota sormet auki. Kierrä samalla ylävartaloa tuikkeen tahtiin vuoroin oikealle ja vasemmalle. Seuraa katseella käsien liikettä.



Kantapaukutukset ja varvasnaputukset

Ojenna polvet suoraksi. Koukista ja ojenna nilkkoja vikkellään vuorotahtiin. Voit koukistaa ja ojentaa nilkkoja sekä yhtä aikaa että erikseen.



Aallokossa, helppo

Keinahtele puolelta toiselle. Siirry keinahtelun avulla tuolissa eteen- ja taaksepäin.



Liikenteen ohjaus istuen, helppo

Vaihda käsien asentoa rytmikkäästi. Suorita vaihtoja 20 kertaa. Pidä tauko käsiä ravistellen ja rentouttaen. Toista sarja uudelleen.



Auki ja kiinni, helppo

Vie oikea jalka sivulle ja tuo takaisin alkuasentoon. Tee sama toisella jalalla.



Peppu piukaksi, helppo

Purista pakarat tiukaksi ja supista lantionpohjalihaksia 10 sekunnin ajan ja rentouta. Toista supistus 10 kertaa.



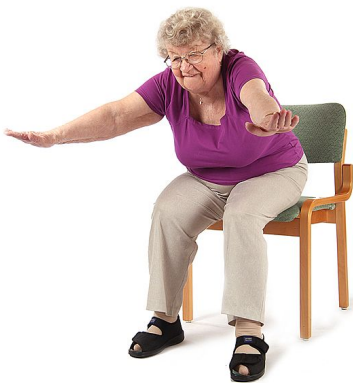
Vartalon kallistukset, helppo

Kallista vartaloa vasemmalle ja ojentaudu ylös alkuasentoon. Toista vartalon taivutuksia vasemmalle viisi kertaa. Pidä tauko käsiä ravistellen ja tee kallistukset toiseen suuntaan vaihtaen käsien asentoa. Toista sarja molempiin suuntiin.



Potku ylös, helppo

Ojenna jalka/jalat suoriksi eteen, koukista hitaasti alas. Jännitä vatsanseutu ja pakarat potkun aikana. Tee liikettä useita kertoja (=sarja). Voimien karttuessa toista sarja pienen tauon jälkeen uudelleen.



Rintautia, helppo

Uidaan käsillä rintautia hitaasti eteen ja sivuille venyttäen. Tuo kämmenet loppuksi yhteen vartalon edessä ja ojenna kädet uudestaan eteen ja sivuille rintautia mukaellen.



Voimaa vartaloon, helppo

Nosta polvi ja kosketa vastakkaisella kädellä polvea tai säären ulkoreunaa. Tee liikettä molemmin päin useita kertoja (=sarja). Pidä tauko ja tee toinen sarja.



Kissaliike istuen, helppo

Vie kädet edessä yhteen ja pyöristä selkä. Ojenna sen jälkeen selkä, avaa rintakehä ja vie kädet ulkokierrossa taakse lapoja lähentäen.



Puolelta toiselle, helppo

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



Eteenkallistus istuen, helppo

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



Kohti keskipäivää, helppo

Nosta vuorotellen oikea ja vasen käsi edestä venyttäen suoraan ylös ja alas. Jatka nostamalla ja venyttämällä kättä taakseviistoon molemmille puolille.