Alkuverryttely tuolilla

Tässä helpossa ohjelmassa on yhdeksän liikettä, jotka tehdään tuolia hyödyntäen joko istuen tai seisten. Alkuverryttelyn lisäksi ohjelma toimi kokonaisena jumppatuokiona. Tee silloin useampi sarja jokaista liikettä.

Auki ja kiinni, helppo

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

Aallokossa, helppo

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

Tuulimylly, keskitaso

Vaihda rytmillisesti käsien asentoa 10 kertaa. Ojenna sen jälkeen selkä suoraksi istuma-asentoon. Toista sarja uudestaan omassa tahdissa.

Voimaa vartaloon, keskitaso

Vie vuorotellen vastakkainen kyynärpää ja polvi yhteen. Tee liikettä molemmin päin useita kertoja (=sarja). Pidä tauko ja tee toinen sarja.

Äkkilähtö, keskitaso

Kallista ylävartaloa eteen ja nouse seisomaan. Laskeudu hitaasti jarrutellen istumaan. Toista muutamia kertoja.

Jaloilla tikaten, helppo

Nosta vuorotellen oikea ja vasen polvi ylös.

Potku pakaraan, helppo

Vie paino vasemmalle jalalle ja potkaise toisen jalan kantapää kohti pakaraa. Toista vuorotellen molemmilla jaloilla.

Nosto taakse, keskitaso

Nosta jalka suorana taakse ja laske alas. Tee liike vuorotellen molemmilla jaloilla.

Yhdellä jalalla, keskitaso

Nosta jalka irti alustasta polvea nostaen ja yritä seisoa yhdellä jalalla. Vaihda välillä jalkaa.