

Tuolijumppa

Keskity kotijumppahetkeen. Säilytä hyvä ryhti ja anna hengityksen kulkea vapaasti. Toista kukin liike 10-15 kertaa ja tee yhteensä 2-3 kierrosta. Pidä välillä taukoja.

Suorita kotijumppahetki päivittäin tai vähintään 3 kertaa viikossa. Lisäksi oman kunnon ja voinnin mukaan on hyvä ulkoilla ja kävellä rappusissa päivittäin.

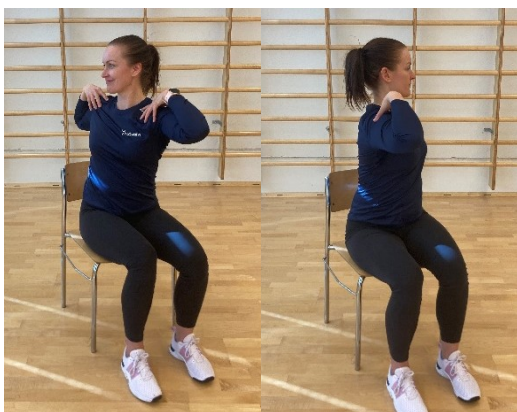
1. Kurotus ylös vuorotellen

Istu selkä suorassa tuolilla, jalkapohjat tukevasti alustassa ja selkä hieman irti tuolin selkänojasta. Kurota toinen käsi suoraksi kohti kattoa ja taivuta kylki kurotuksen loppuksi. Palauta käsi takaisin alas ja toista toiselle puolelle. Istu koko ajan tukevasti tuolilla, molemmat pakarat pysyvät istuimella ja tunne venytys kyljessä.



2. Ylävartalon kierto

Istu selkä suorassa tuolilla, jalkapohjat tukevasti alustassa ja selkä hieman irti tuolin selkänojasta. Aseta kämmenet hartioille ja pidä kyynärpäät hartioiden vierellä. Lähde kiertämään vuorotellen koko ylävartaloa ja samalla toista kyynärpäätä eteen- ja toista taaksepäin. Katse saa kiertää liikkeen mukana. Säilytä hyvä ryhti koko liikkeen ajan ja alavartalo mahdollisimman paikoillaan.



3. Rinnan avaus ja selän pyöristys

Istu selkä suorassa tuolilla, jalkapohjat tukevasti alustassa ja selkä hieman irti tuolin selkänojasta. Aloita avaamalla kädet sivuille ja rinta auki, pidä hartiat alhaalla ja katse yläviistossa. Tämän jälkeen pyöristä selkä, vie kädet eteen yhteen ja paina pää käsien väliin. Toista näitä vuorotellen.



4. Polven ojennus

Istu selkä suorassa tuolilla, jalkapohjat tukevasti alustassa ja selkä hieman irti tuolin selkänojasta. Ojenna toinen jalka suoraksi ilmaan, jännitä etureittä ja pidä nilkka koukussa. Palauta jalka alkuasentoon ja vaihda toinen puoli.



5. Vatsarutistus puolelta toiselle

Istu selkä suorassa tuolilla, jalkapohjat tukevasti alustassa ja selkä hieman irti tuolin selkänojasta. Ota käsillä tukea tuolin reunoilta, pidä polvet koukussa ja nosta jalat yhdessä ilmaan samalla hieman taaksepäin nojaten. Vie jalvoja puolelta toiselle vatsalihaksilla rutistaen.



6. Tuolilta seisomaannousu

Istu selkä suorassa tuolilla, jalkapohjat tukevasti alustassa ja selkä hieman irti tuolin selkänojasta. Lähde kallistamaan ylävartaloa eteenpäin ja samalla ponnista jaloilla itsesi tuolilta seisomaan. Nosta kädet samalla kylkien vieriltä suorina eteen hartian tasolle. Pidä jalat lantion leveydellä ja polvet ja varpaat samassa suunnassa. Seisomaan päästyä laskeudu rauhallisesti takaisin istumaan. Voit auttaa liikettä käsillä liikettä reisistä tai tuolin käsinojista.

