

# Tuolijumppaliikkeitä

**Ohjeet:**

**Tee jokaista liikettä 12-20 toistoa ja 2-3 sarjaa. Voit tehdä liikkeet omassa tahdissa sinulle sopivalla tavalla.**

**1. Lämmittele pyörittämällä hartioita molempiin suuntiin ja pumpaten ylös alas.**



## **2. Selän ojennus**

Tuo kädet vartalon eteen ristiin, tuo hartiat taakse, ojenna selkää eteen ja hitaasti ylös.



## **3. Jalkojen ojennus**

Ojenna vuorojalkaa eteen. Jos haluat haastetta, ojenna molemmat samanaikaisesti.



## **4. Soutuliike eteen**

Tuo kädet rinnan tasolle, työnnä eteen, vielä leuka rintaan ja pyöristä yläselkä. Ojenna kädet takaisin lähtöasentoon.



**5. Vastakkainen kyynerpää/kämmen ja vastakkainen polvi kosketus. Vedä napa sisään ja aktivoi samalla vatsa.**





**6. Purista jalat yhteen ja avaa kädet isosti sivulle auki, tee sama toisinpäin; tuo kädet vartalon eteen suoraksi yhteen ja avaa jalat isosti auki.**



### **7. Kylkirustistus**

Ota hyvä ryhti ja vedä napa sisään. Tuo halutessasi toinen käsi niskan taakse koukkuun ja anna toisen käden roikkua rentona tuolin sivulla. Taivuta selkä suorana puolelle, jossa sormet ovat alaspäin. Tee toistot putkeen samalle puolelle tai tee muutama toisto kerrallaan per puoli.



### **8. Potkukelkka**

(Tuen kanssa tai ilman)

Pidä selkä suorassa ja ojenna jalkaa taakse tai vuorojalkaa vaihtamalla. Pyri pitämään lantio paikallaan liikkeen ajan.



### **9. Jalan loitonnuks sivulle**

Pidä tuen puolimmainen jalka hieman koukussa. Ojenna ulommaista jalkaa sivulle. Palauta takaisin toisen viereen. Tarkista, että loittonevan jalan nilkka on tiukkana ja varpaat ylöspäin. Vaihda toinen puoli.