

Tuolijumppa 2

Ohjeet:

Voit tehdä 30sek-1 min/liike ja 2-3 kierrosta. Sovella liikkeitä tarvittaessa itselle sopivaksi. Pyri pitämään liikkeissä hyvä ryhti ja olla nojaamatta liikaa selkänojaan.

Lämmittely: 1 min marssi, 30 sek hartioiden pyöritys.



1. Rinnan avaus ja selän pyöristys

Pyöräytä hartiat taakse hyvään ryhtiin ja tuo kädet sivuille. Työnnä hartioita taakse ja rintaa auki. Sieltä pyöristä yläselkä ja paina leuka rintaan. Tee liikettä vuorotellen.



2. Jalkojen pyöräytys edessä

Nosta kantapäät ilmaan ja tuo jalat yhteen hieman eteen. Pyöräytä sieltä jalat sivukautta yhteen.



3. Kulmasoutu

Tuo toinen jalka vartalon eteen ja toinen hieman koukkuun tuolin alle. Ojenna itseäsi hieman eteen ja tuo toinen käsi lähelle lattiaa. Vedä sama käsi koukkuun lähelle napaa ja rutista samalla lapaa.



4. Ylävartalonkierto + kurotus

Istu tukevasti leveässä asennossa. Tuo kädet vartalon sivuille. Kierrä ja kurota vuorokättä vartalon edestä ristiin ja jännitä kevyesti vatsaa. Palauta ja tee toinen puoli.



5. Polskuttelu jaloilla

Istu lähellä tuolin reunaa ja ota tarvittaessa tukea tuolin reunasta. Jännitä vatsa ja nosta jalat kevyesti ilmaan. Heiluttele jalkoja kuin polskuttelisit n.10 sekunnin pätkissä.

Tyynyjumppaa tuolilla

Ohjeet: Voit tehdä 30sek-1 min per liike ja 2-3 kierrosta. Sovella liikkeitä tarvittaessa itselle sopivaksi.



1. Tyynyn puristus

Pyöräytä hartiat taakse ja ota hyvä ryhti. Tuo tyyny käsien väliin ja jätä kyynerpäät koukkuun. Purista tyynyä parin sekunnin pätkissä painaen käsiä tiukasti yhteen.



2. Tyynyn puristus ja nosto jaloilla

Tuo tyyny jalkojen väliin. Vedä napa sisään ja ota tukea tuolin käsinojista. Purista tyynyä ensin jalkojen välissä ja nosta polvet sitten ylös.



3. Tyynyn kierto

Istu tukevasti leveässä asennossa. Ota tyyny käsiin, jännitä vatsa ja kierrä rankaa tyynyn kanssa puolelta toiselle.



4. Tyynykyykky

Nouse tuolilta ylös. Tuo kädet vartalon eteen. Kyykkää alas hipaisten tyynyä ja nouse sieltä ylös nostaen samalla kädet ilmaan.



5. Tasapaino: jalan ojennus tyynyllä

Mene tuolin taakse tyynyn päälle seisomaan. Voit tehdä liikkeen tuen kanssa tai ilman tukea. Ojenna jalkaa taakse ja koita tasapainoilla tyynyn päällä. Tee toistot putkeen samalla jalalla.