

## **TUOLIJUMPPAOHJEET**

Istu hyvässä ryhdikkäässä asennossa tuolilla.

Valitse tuoli, jossa ei ole käsinojia (jos se on mahdollista).

### **Marssi**

- Nosta jalkoja vuorotellen niin, että paino siirtyy kankulta toiselle
- Toista liikettä 3x15

### **Jalkojen ojennukseen**

- Vuorojaloin ojenna jalka suoraksi ilmaan ja koukista takaisin jalkapohja lattiaan
- Pidä jalka hetken ilmassa ennen sen laskua maahan
- Kokeile samaa molemmat jalat yhtä aikaa
- Toista liikettä 3x15

### **Nilkkojen pumppaus**

- Ojenna jalat suoraksi eteen
- Pumppaa nilkkoja koukkuun ja suoraksi
- Varpaat menevät lattiaan suoristuksessa ja kantapäät osuvat lattiaan koukistuksessa
- Toista liikettä 3x15

### **Selän ojennus**

- Kurkota käsiä kohti lattiaa
- Nouse ylös ja nojaa selkä selkänojaan asti
- Toista liikettä 3x15

### **Kylkitaivutus**

- Istu ryhdikkäässä asennossa
- Kurkota oikeaa kättä kohti lattiaa oikealta puolelta
- Ajattele olevasi kahden seinän välissä
- Kyljet venyvät ja tekevät työtä
- Mene niin pitkälle kuin se on mahdollista
- Nouse taivutuksesta ylös ja toista sama vasemmalle puolelle
- Toista liikettä 3x15 molemmille puolille

### **Jalan nosto toisen jalan päälle**

- Nosta jalka toisen jalan päälle risti istuntaan
- Vaihda jalat toisin päin
- Toista liike 3x15 molemmille jaloille

### **Yläselän pyöristys ja rintakehän avaus**

- Tuo kädet vartalon eteen suoraksi ja pyöristä yläselkä
- Avaa kädet sivuille ja avaa samalla rintakehää
- Toista liike rauhalliseen tahtiin 3x5

### **Tuolilta ylös nousu**

- Nouse seisomaan ilman, että tuet käsillä (jos vain mahdollista)
- Suorista selkä ja lantio
- Toista liike 3x15