

PUHELINJUMPPA SEISTEN

Yksinään jumppaaminen on joskus tylsää ja unohtuu helposti.

Kaverin kanssa voi jumpata myös puhelimen välityksellä.

Toimintakyvyn lisäksi se ylläpitää vireyttä ja voimavaroja.

Kaikki nämä liikkeet voidaan tehdä puhelin toisessa kädessä.



- 1.** Pidä puhelin korvalla ja kävele 5 – 10 minuuttia ympäri asuntoasi. Kerro samalla lähiaikojen kuulumisesi: mitä olet miettinyt, mitä tehnyt, mitä muistellut, mitä ajatellut uutisista ja televisio-ohjelmista, mitä lähiaikojen suunnitelmia sinulla on.
- 2.** Pysähdy kasvot ikkunaan päin. Kävele samoilla jalansijoilla nostaen välillä polvia korkealle. Tihennä tahtia ja kerro samalla, mitä ikkunasta näkyy. Kerro, mitä K:lla alkavia kohteita ikkunasta näkyy.
- 3.** Pysy edelleen kasvot ikkunaan päin ja ota tukeva haara-asento. Kierrä ylävartaloa vuoroin oikealle, vuoroin vasemmalle. Pidä selkä suorana. Vartalo kiertyy vyötäröstä korkkiruuvulle.
- 4.** Siirry tukevan tuolin taakse puhelimen vastakkainen kylki tuoliin päin ja ota kiinni selkänojasta. Heiluttele toista jalkaa rennosti eteen – taakse välillä korkeutta nostaen. Sama toisella jalalla.
- 5.** Istuudu tuolille ja nouse ylös 5 – 10 kertaa. Mitä hitaammin teet liikkeen, sitä tehokkaampi se on. Älä rojahda. Kokeile nousta myös selkää kallistamatta.
- 6.** Nosta vapaa kämmen ylös kuin sinulla olisi puhelin kummallakin korvalla. Nosta toinen kyynärpää kohti kattoa ja kallista vartaloa. Toinen kyynärpää osoittaa kohti lattiaa. Sama toisin päin. Toista muutaman kerran.

7. Kävele peilin eteen. Tiputa suupielet alas ja nosta ne vähitellen niin ylös kuin saat. Toista pari kertaa. Poistu peilin edestä hymyillen.
8. Seiso kasvot kohti seinää ja laita toinen kämmen seinää vasten. Vie toinen jalka taakse. Siirrä painoa hitaasti jalalta toiselle niin, että takimmaisena jalan pohje venyy, kun etummainen polvi koukistuu.
Vaihda jalkojen asento toisin päin ja venytä toista pohjetta samoin.
9. Anna leuan pudota hitaasti kohti rintaa. Painava pää roikkuu edessä. Niska venyy.
10. Suorista selkä ja taputa vapaalla kädellä itseäsi olkapäälle: Hyvin tehty!

Jatka nyt juttelua puhelinkaverin kanssa ilman jumppaa.

