



TASAPAINOJUMPPA

helposti tai haastaen

Pitkään paikallaan istuminen kangistaa jalkoja ja heikentää verenkiertoa. Olisi hyvä nousta puolen tunnin välein seisomaan.



1. Seisomaan nousu

Nouse istumasta seisomaan 10 kertaa.
Pidä tauko ja toista liike.

Lisähaaste: Purista istuessa polvet ja nilkat yhteen ja nosta jalkaterät irti maasta. Avaa jalat hartianlevyiseen haaraan, paina jalkaterät maahan ja nouse seisomaan. Tällöin saat reisilihasten lisäksi keskivartaloon treeniä.

2. Hidas marssi

Nouse seisomaan tuolin taakse, kylki tuolin selkänojaan päin. Ota tukea tuolin selkänojasta ja nostele polvia vuorotellen mahdollisimman ylös. Toista 10 nostoa kummallakin jalalla. Pidä tauko ja toista liikesarja.

Lisähaaste: Nosta ensin vasenta polvea ylös ja samalla vastakkaista kättä ylös kohti kattoa 10 kertaa. Käännä toinen kylki kohti tuolia ja toista sama liike toisin päin.

3. Varpaille nousu

Seiso tuolin takana ja ota tukea tuolin selkänojasta. Nouse hitaasti varpaille, pysy hetki ja laske alas. Toista 10 kertaa. Pidä tauko ja tee sama liikesarja uudestaan.

Lisähaaste: Tee liike ilman tukea.

Tee liike niin, että nostelet vuoroin kannat ja vuoroin varpaat ylös.



4. Jalan nosto sivulle

Seiso edelleen tuolin takana ja pidä kiinni tuolin selkänojasta.

Nosta ulompaa jalkaa suorana sivulle 10 kertaa.

Käänny ja tee sama toisella jalalla. Tee liike hitaasti ja pidä jalkaa jonkin aikaa ylhäällä ennen kuin lasket sen maahan.

Lisähaaste: Nosta vastakkainen käsi ylös samalla, kun nostat jalkaa.

Lisähaastetta saat myös niin, ettet laske jalkaa toistojen välissä kokonaan maahan, vaan pidät sitä hieman irti lattiasta.

5. Keinunta jalalta toiselle

Asetu kylki kohti tuolin selkänojaa ja pidä kiinni tuolista.

Ota pitkä askel. Keinuttele vartalon painoa eteen-taakse, niin että nouse eteen kallistuessasi varpaille ja keinahdat taakse mennessä kannoille. Rytmitä keinuntaa vapaalla kädellä ojentaen kättä eteen ja taakse.

Lisähaaste: Nosta takana oleva jalka ilmaan, kun kallistut eteenpäin ja nosta edessä oleva jalka ilmaan, kun kallistut taaksepäin.

6. Kylkivenytys

Istu tukevasti tuolilla ja nosta toinen käsi pään yli hitaasti venyttäen ja tuo käsi isossa kaaressa takaisin vartalon vierelle. Tee liike rauhallisesti. Toista kumpikin puoli 5 kertaa.

Lisähaaste: Tee kylkivenytys seisten niin, että otat ison haara-asennon ja venytät kättä pään yli ja kylkeä pitkäksi. Tee liike rauhallisesti ja tuo käsi isossa kaaressa takaisin vartalon vierelle.



Hengittele viisi pitkää rauhallista hengitystä nenän kautta sisään ja suun kautta ulos. Rentoudu!