

Kotoisaa kuntoilua

JUMPPAA VARTEN TARVITSET

- joustavat vaatteet ja tukevat jalkineet
- tukevan, selkänojallisen ja kovapintaisen tuolin
- hieman liikkumistilaa
- juomapullon tai -lasin lähelle
- tarrapainot, jos haluat lisävastusta liikkeissä 1, 3 ja 5
- liikkumisen iloa rintaan



1. Auki ja kiinni

Istu tuolin etuosassa, jalat yhdessä ja kädet reisillä. Vie vasen jalka sivulle ja tuo takaisin alkuasentoon. Tee sama toisella jalalla. Vie molemmat jalat yhtä aikaa haara-asentoon ja tuo takaisin yhteen. Toista koko edellinen sarja **10 kertaa**.



2. Notkistaen ja varvastaen

Seiso jalat pienessä haara-asennossa. Ota tuki seinästä, tuolista, rollaattorista jne. Kyykisty notkistaen polvia, ojentaudu suoraksi ja nouse sen jälkeen varpaille. Tee liike **10 kertaa**.



3. Nosto taakse

Seiso hyvässä ryhdissä ja ota tarvittaessa tukea edestä tai sivulta. Nosta jalka suorana taakse ja tuo rauhallisesti takaisin. Tee liike vuorotellen kummallakin jalalla yhteensä **20 kertaa**.



4. Ilmansuuntaliike

Seiso ryhdikkäänä ja ota tarvittaessa tukea. Ota vasemmalla jalalla nopea askel eteen ja vie myös paino eteen. Tuo jalka takaisin viereen. Ota samoin askel sivulle ja takaisin viereen, askel taakse ja takaisin viereen. Tee liikesarja ripeästi **5 kertaa**. Tee sama toisella jalalla.



5. Voimaa vartaloon

Istu tuolilla kädet sivuilla. Nosta polvi ja kosketa vastakkaisella kädellä polvea. Tee liikettä vuorotellen molemmin päin **10 kertaa**.

Lisää liikkeitä ja valmiita jumppaohjelmia osoitteessa www.voitas.fi