

TUOLIJUMPPA

Lämmittele ensin noin 5-10 min.

Harjoitus sisältää kolme kolmen liikkeen patteria (A, B ja C). Tee yksi patteri läpi 2-3 kertaa ja pidä sitten pieni tauko. Siirry sitten seuraavaan patteriin. Tee jokaista liikettä 10-20 kertaa. Pidä tarvittaessa taukoa myös liikkeitten välissä. Jumppaan tarvitset tuolin avuksi.

A1 ASKELKYKKY

(tuki tuolista kanssa tarvittaessa)



A2 JALAN OJENNUS TAAKSE

(muista molemmat jalat, pidä lantio paikoillaan)



A3 JALAN LOITONNUS SIVULLE

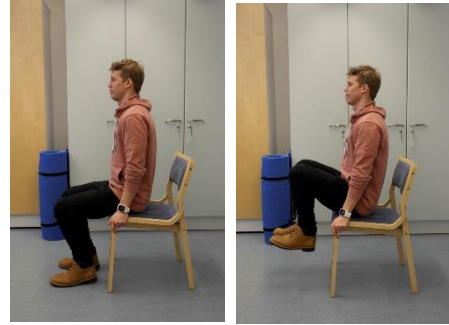
(muista molemmat jalat)



B1 KUROTUS VARPAISIIN



B2 RUTISTUS KÄSIEN VARAAN JA PITO



B3 KÄSIEN VENYTYS ETEEN JA TAAKSE JA VAIHTO (muu vartalo pysyy koko ajan paikoillaan)



C1 NYRKKEILY (nyrkkeile joka suuntaan)



C2 KÄSIEN PURISTUS YHTEEN

Purista käsiä toisiaan vasten kyynärvarret vaakatasossa. Pidä jännitys muutaman sekunnin ajan ja rentouta.



C3 RINTAUINTI

