

TUOLIJUMPPA-OHJELMA 25 min.

Tee liikkeitä rauhallisesti hyvässä ryhdissä ja muista hengittää liikkeitä tehdessäsi. Toista jokaista liikettä niin monta kertaa kuin jaksat, pidä pieni tauko ja tee liike uudelleen. Voimistele päivittäin.

VERRYTTELY / LÄMMITTELY



Marssi reippaaseen tahtiin nostaen polvia korkealle ylös. Kädet rytmittävät jalkojen liikettä tehokkaasti eteen ja taakse liikkeellä.



Ojenna vuorotellen käsiä yläviistoon avaten samalla nyrkistä sormet kuin tähden tuike. Purista sormet tiukasti yhteen ja harota sormet auki. Kierrä samalla ylävartaloa tuikkeen tahtiin vuoroin oikealle ja vasemmalle. Seuraa katseella käsien liikettä.



Keinuttele tuolilla viemällä painoa eteen ja taakse. Voit tehdä liikkeen myös "pyörimällä" vieden painoa vuoronperään eteen-oikealle-taakse-vasemmalle. Kun olet taka-asennossa, jännitä vatsalihakset ja nosta halutessasi jalat irti lattiasta.

Souda tasavetoja ojentaen ja koukistaen kyynärpäistä. Souda 10-15 vetoa (= sarja). Pidä tauko. Toista sarja uudelleen.



HARJOITTELU-OSUUS



Ojenna jalka/jalat suoriksi eteen, koukista hitaasti alas. Jännitä vatsanseutu ja pakarot potkun aikana. Tee liikettä useita kertoja (=sarja). Voimien karttuessa toista sarja pienen tauon jälkeen uudelleen.

Pidä olkavarsi kiinni vartalossa ja nosta painot joko tasa- tai vuorotahtiin olkapäiden tasolle ja laske jarruttaen alas.



Kallista ylävartaloa eteen ja nouse seisomaan. Laskeudu hitaasti jarrutellen istumaan. Toista muutamia kertoja.

Ojenna toinen käsi suoraksi kattoa kohti ja laske käsi hitaasti jarrutellen alkuasentoon. Tee sama toisella kädellä. Tee useita nostoja vuorotellen molemmilla käsillä (=sarja). Pidä tauko ravistellen ja rentouttaen. Toista sarja vielä kaksi kertaa.



Ojenna jalat eteen - aukaise jalat - tuo jalat yhteen - aukaise jalat - tuo jalat yhteen ja laske alas. Tee muutamia sarjoja.



Vie vuorotellen vastakkainen kyynärpää ja polvi yhteen. Kopauta kaksi kertaa kyynärpää ja polvi yhteen ennen vaihtoa. Tee liikettä molemmin päin useita kertoja (=sarja). Pidä tauko ja tee toinen sarja.



Kallista vartaloa vasemmalle ja ojentaudu ylös alkuasentoon. Toista vartalon taivutuksia vasemmalle viisi kertaa. Pidä tauko käsiä ravistellen ja tee kallistukset toiseen suuntaan vaihtaen käsien asentoa. Toista sarja molempiin suuntiin.



Kallista ylävartalo sivulle samalla saman puolen kättä kauas kurkottaen. Ojentaudu suoraksi ja toista kallistus ja kurkotus toiselle puolelle.



Nosta molemmat kädet sivukautta ylös ja vaihda pallo/hernepussi oikeaan käteen. Laske kädet sivukautta alas ja vaihda pallo/hernepussi vasemman polven alta takaisin vasempaan käteen. Vaihda välillä suuntaa.



JÄÄHDYTTELY / VENYTTELY

Vie kädet edessä yhteen ja pyöristä selkä. Ojenna sen jälkeen selkä, avaa rintakehä ja vie kädet ulkokierrossa taakse lapoja lähentäen.



Taivuta vartaloa oikealle samalla vasenta kättä ylös kurkottaen. Tee vastaava taivutus, mutta vasemmalle puolelle.



Paina kantapää alustaan, jännitä reisilihas ja taivuta vartaloa selkä suorana eteenpäin. Voit halutessasi ottaa kiinni varpaista. Pidä venytys noin 30 sekuntia ja tee sama toisella jalalla.



Ohjaa painoa koukussa olevalle jalalle ja tunne venytys suorana olevan jalan sisäreidessä. Pidä venytys noin 30 sekuntia. Tee sama venytys toisella jalalla.



Nosta venytettävän jalan nilkka toisen polven päälle. Kallista ylävartaloa selkä suorana eteenpäin. Paina kädellä kevyesti sylissä olevan jalan polvea alaspäin. Tunne venytys sylissä olevan jalan pakarassa. Pidä venytys hetken aikaa. Tee sama toisella jalalla.



Kierrä ylävartaloa rauhallisesti vasemmalle. Ota oikealla kädellä kiinni tuolin selkänojasta ja katso samalla taakse. Pysy asennossa hetken aikaa ja kierrä vartalo oikealle puolelle. Ota vasemmalla kädellä kiinni selkänojasta. Jatka ylävartalon kiertoja puolelta toiselle.

