

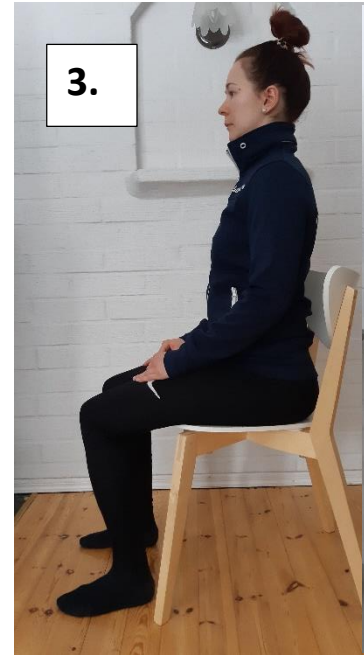
TUOLIJUMPPA

Jalat vahvaksi 1



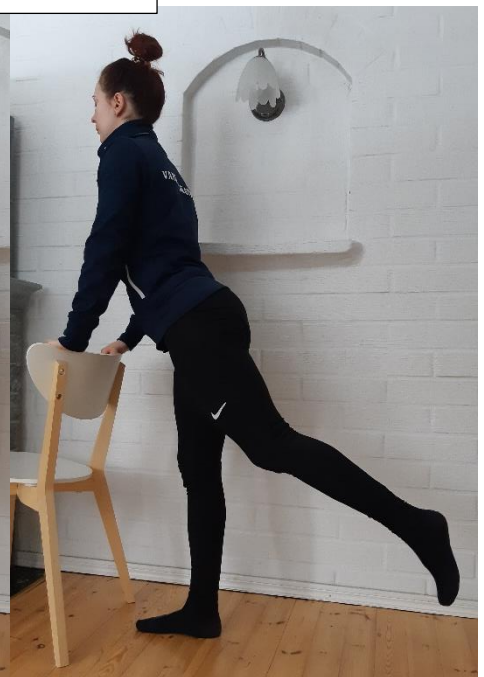
2. Varpaille nousu. Voit tehdä tuella tai ilman. Nouse varpaille, niin että kantapäät nousevat ilmaan. Pidä hetki ylhäällä ja laske kantapäät alas. Voit tehdä 10 nousua.

1. Jalan nostot ylös. Istu ryhdikkäänä tuolilla ja nostele vuorotellen molempia jalkoja ylös. Voit tehdä molemmilla jaloilla 10 nostoa.



3. Tuolilta ylös nousu. Istu ryhdikkäänä tuolilla. Nouse tuolilta seisomaan, joko tuen kanssa tai ilman. Toista liikettä 10 kertaa.

4. Potku taakse. Ota tukeva ote tuolista. Nosta toinen jalka eteen ja vie taakse. Pidä keskivartalo tiukkana koko liikkeen ajan. Tee ensin toisella jalalla 10 kertaa ja tee sitten sama toisella jalalla.



Vinkki! Voit tehdä toistoja enemmän, kuitenkin oman kunnon mukaan. Voit tehdä ohjelman liikkeitä 3 sarjaa, niin että pidät aina taukoa sarjan välissä. Esim. 10x varpaillenousu, tauko ja toista uudestaan.

Mukavia jumppahetkiä kotiin!
T. Liikuntaneuvoja-
Paula