

Toimintakykyä tuolista

Kaikki liikkeet voi tehdä ilman lisävastusta tai hyödyntää mm. käsipainoja, kahvakuulaa, vedellä täytettyjä pulloja... vain mielikuvitus rajana!

Muista tuolijumpassa hyvä ryhdikäs asento ja keskivartalo tiukkana. Tee liikkeitä 1-3 kierrosta, pidä kierrosten välissä muutaman minuutin tauko.



Rinnan avaus ja selän
pyöristys

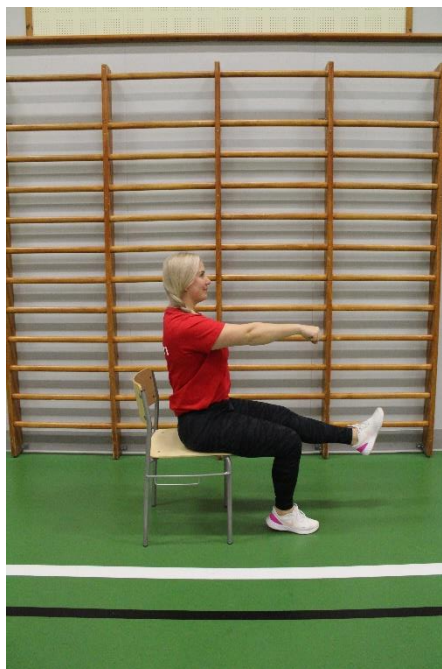
x 10

Selän pyöristyksessä leuka
rintaan ja kämmenselät
vastakkain

Nyrkkeily ja potku

x 10 puolelleen

Nyrkkeile ja potkaise
istuen vastakkaisella
kädellä ja jalalla





Tuolilta nousu

x 10

Jalat lantion leveydellä

Polvet ja varpaat samaan suuntaan

Selkä suorana

Nouse penkiltä ilman käsien apua

Jalkojen ojennus

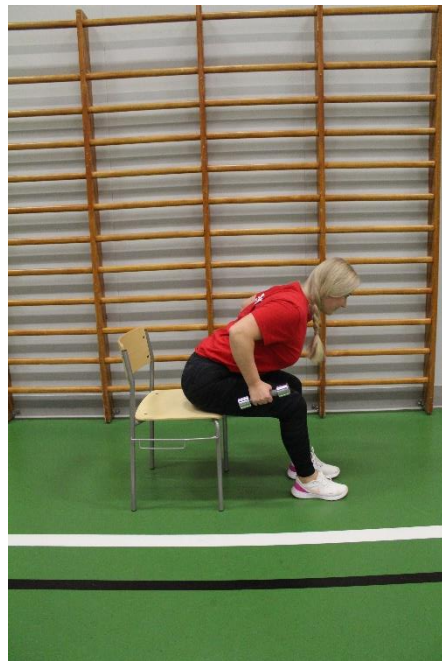
x 20

Hyvä ryhti

Ojenna jalat napakasti suoraksi

Pidä jalkoja jännityksessä pieni hetki

ylhäällä

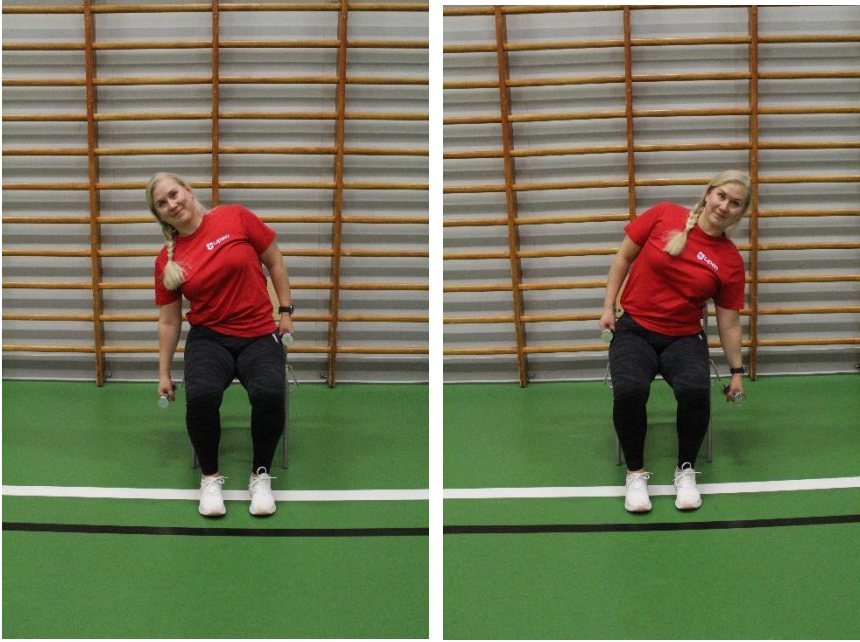


Kulmasoutu

x 10

Selkä suorana, pieni etunoja

Rutista lapaluut yhteen



Kylkirutistus

x 10 puolelleen

Kurota sormenpäitä kohti lattiaa ja rutista vatsalihaksilla keho suoraksi

Kuvittele, että liikut kahden seinän välissä

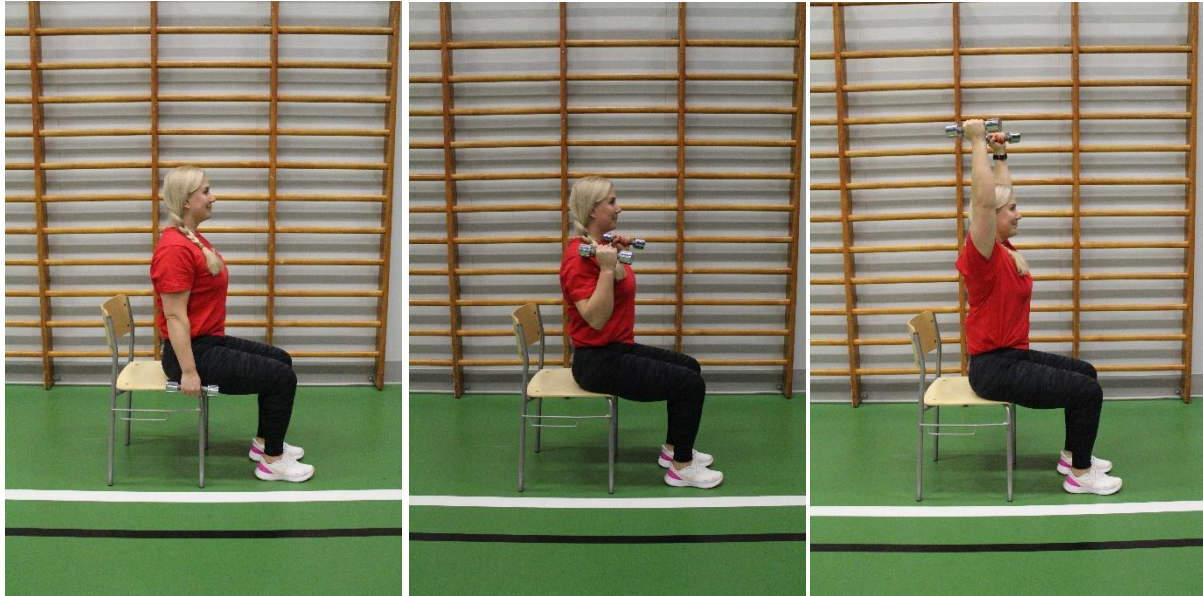
Hauiskääntö ja pystypunnerrus

x 10

Liimaa olkavarsi kylkeen kiinni ja koukista käsi

Ojenna käsi suoraksi kattoa kohti

Voit tehdä liikkeen myös yksi käsi kerrallaan

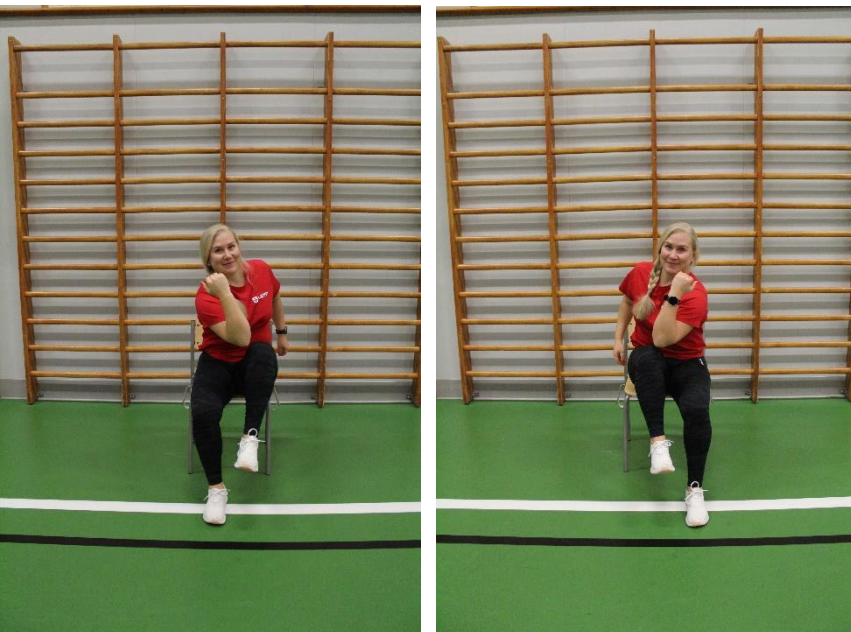


Vatsarutistus ristiin

x 10 puolelleen

Rutista vastakkainen kyynärpää ja polvi yhteen

Puhalla kevyesti ulos rutistuksen aikana






Jalan loitonnus

x 10 puolelleen

Ojenna jalkaa takaviistoon




Päkiöille
nousu
x 20



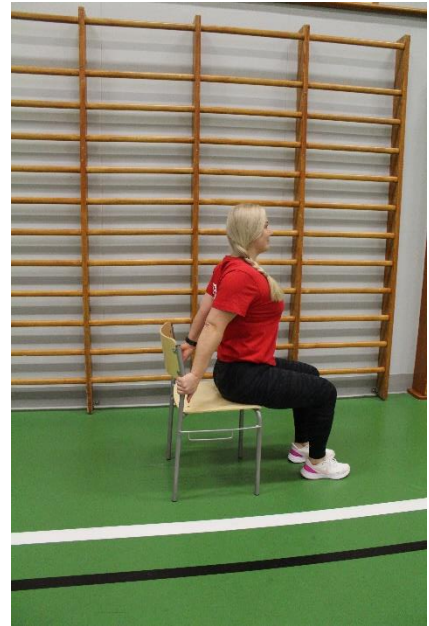
Loppuvenytykset tuolijumpan päätteeksi 20 sekuntia / venytys.



Takareiden ja
pohkeen venytys




Rinnan
avaus



Takaketjun avaus