TASAPAINOJUMPPA

15min jumppa

Muista tehdä oman kunnon mukaan

Tarvittaessa lisää toistoja

1. Käsien pyörittelyt x10/suunta

2. Käsien vienti sivulta sivulle x10/suunta

3. Jalan vienti sivulta ristiin suorana x10/jalka

4. Kevyt kyykky ja halaus ja rinnan avaus x10

5. Yhdellä jalalla seisominen kädet ylhäällä x1min/jalka

6. Kahdeksikon piirto jalalla rauhallisesti x1min/jalka

7. Jalan vienti suorana eteen taakse x1min/jalka

8. Painonsiirto askeltaen tai hypähtäen sivulle x1min

9. Kumarrus selkä suorana vieden jalkaa taakse vuorotellen x1min

10. Askelkyykky eteen-sivulle-taakse x1min

11. Painonsiirto varpailta kantapäille hallitusti ja hitaasti x1min

12. Tuolilta seisomaan nouseminen ja istuminen hallitusti ilman tukea x1min

13. Kyykky ja jalan taakse vienti vuorotellen x1min

14. Pohkeet seinää/tuolia vasten x30s

15. Takareisi korokkeella x30s

16. Etureisi pitäen tasapainoa x30s