TUOLIJUMPPA

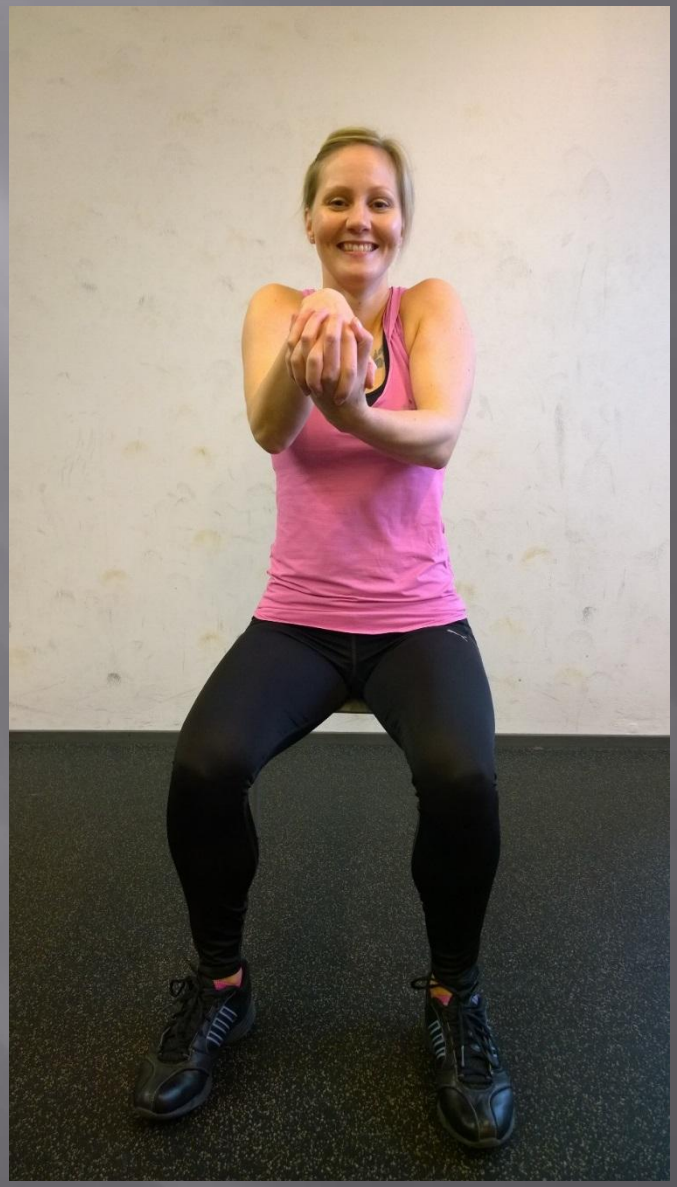
Tee jokaista liikettä 10-15 toistoa ja kaksi tai kolme kierrosta oman tuntemuksen mukaan

Pidä keskivartalo koko ajan jännitettynä ja istu tuolin etureunassa

Lisää tehoa saat ottamalla käsipainot käsiin ja nilkkapainot jalkoihin

1. Kevyesti sivulle, eteen, sivulle

2. Pyöritä ranteita ja nosta hartioita



3. Kädet olkapäillä pyöritä molemmat suunnat

4. Kierrä vartaloa sivulta sivulle

5. Hiihtokädet

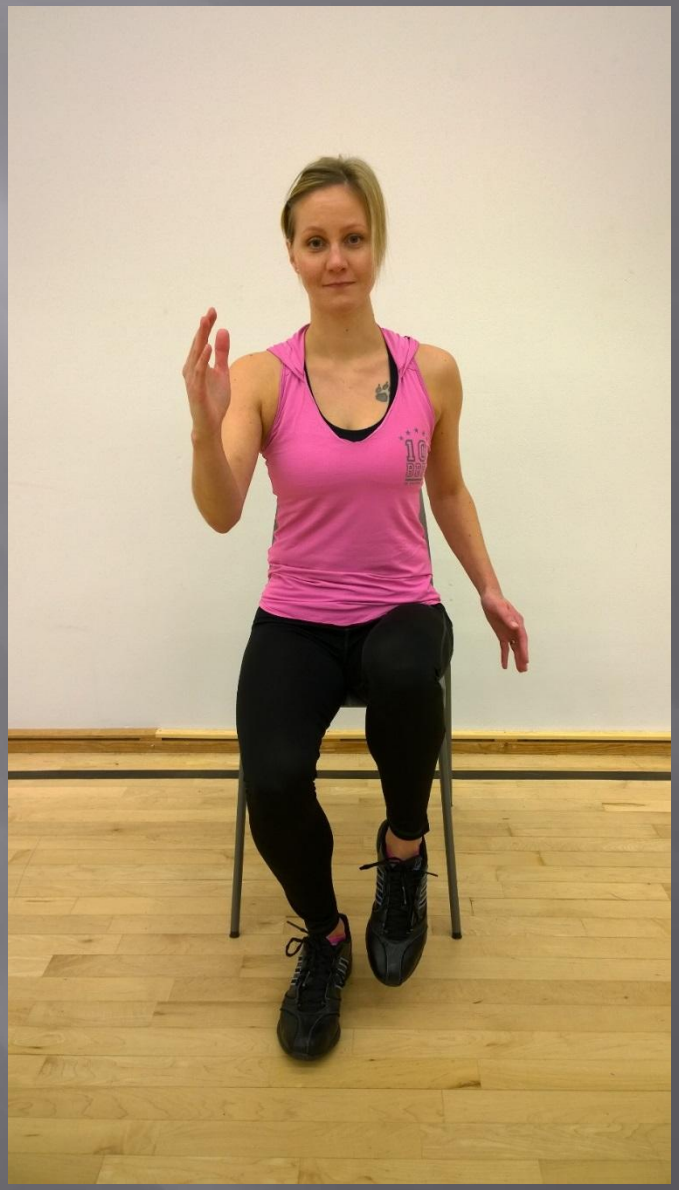
6. Kaari sivulta toiselle

9. Käännä kämmeniä eteen taakse

10. Hiihtokädet yhtä aikaa

11. Kurota omiin ja tuolin jalkoihin

12. Marssi



13. Kyynärpää polvi yhteen

14. Kurota varpaisiin

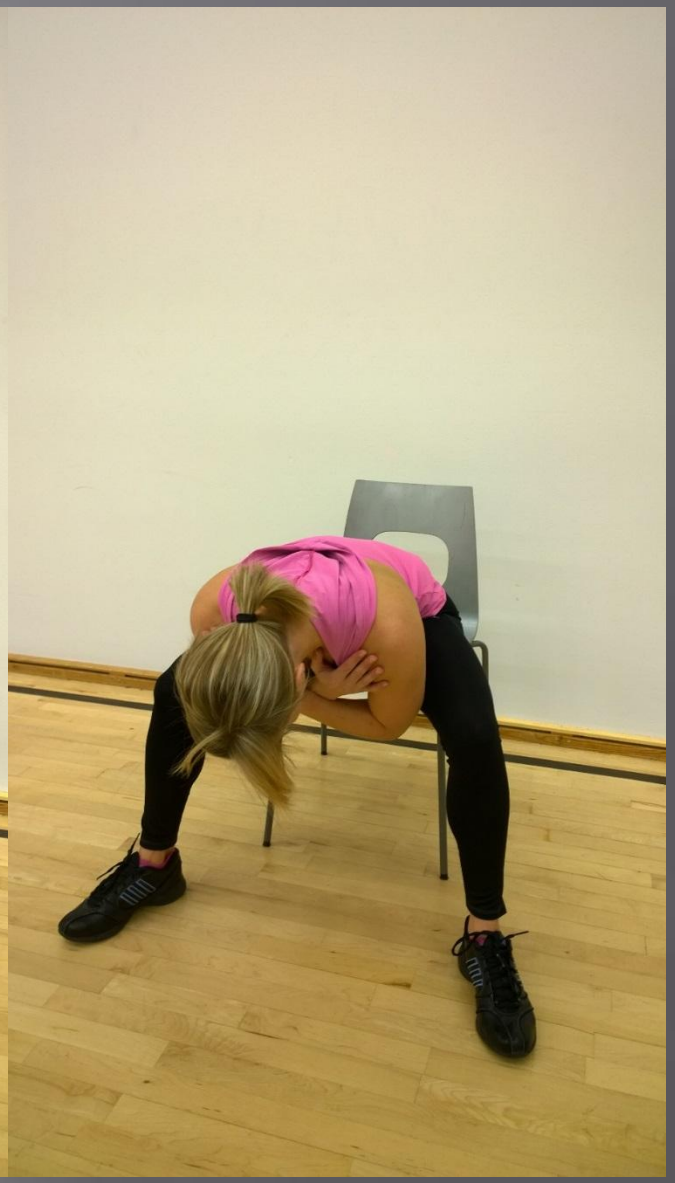
15. Marssi jalat auki kiinni

16. Vie käsi kohti sisäsyrjää

17. Marssi ja joka 4:llä suorista jalka

18. Vipunosto sivulle ja jalan nosto

19. Selän ojennus



20. Hauiskääntö ja kyykky

21. Varpaille nosto vuorotellen

22. Pystypunnerrus ja jalan nosto suorana

23. Polven nosto vuorotellen

24. Ranteiden pyörittely edessä

25. Ojentajatyöntö ja kyykky

26. Vipunosto eteen ja jalan ojennus

27. Sivutaivutus

28. Vatsarutistus kädet polvilla

29. Jalkojen pito ylhäällä

30. Jalkojen nosto suorina

31. Heilurikädet puolelta toiselle

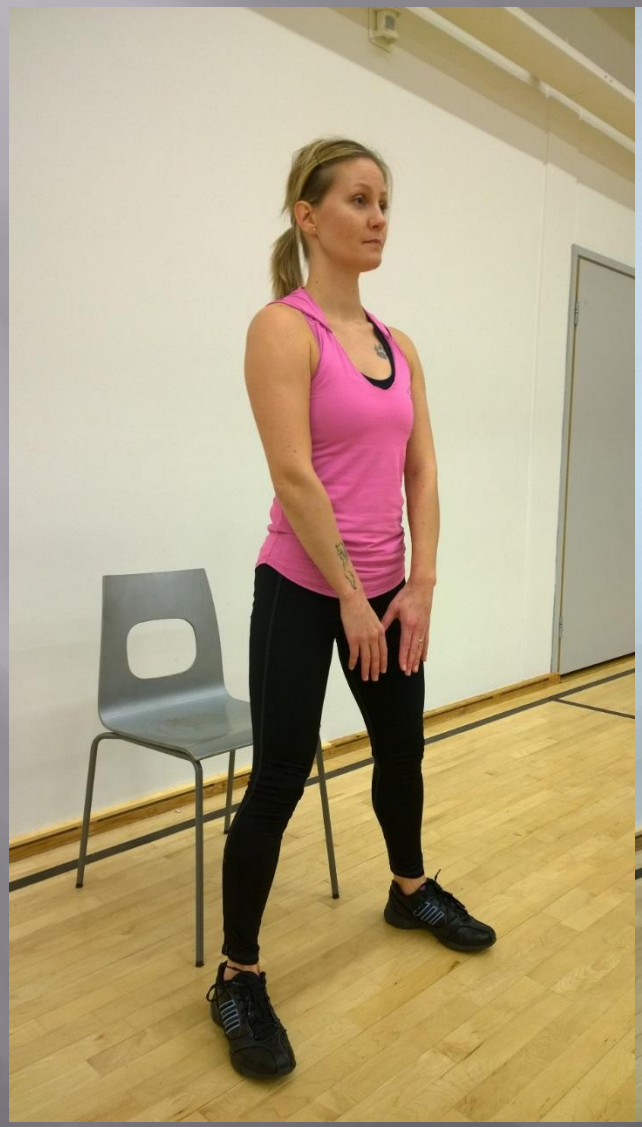
32. Vatsarutistus kädet rinnalla

33. Pyöräily jalat edessä

34. Pystypunnerrus ja kyykky

35. Jalkojen saksaus edessä

36. Pystysoutu ja kyykky



37. Marssi ja kädet auki yhteen

38. Dipit

39. Jalkojen kierto sivulta toiselle

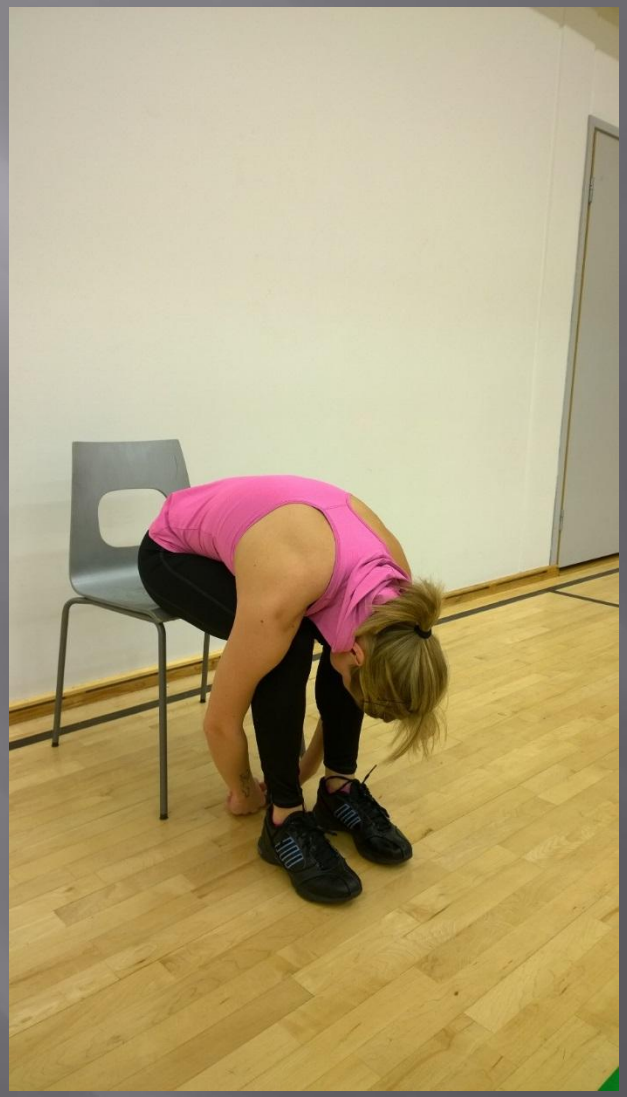
40. Pystypunnerrus kaarien kautta sivulta ja kyykky

Reiden takaosan venytys

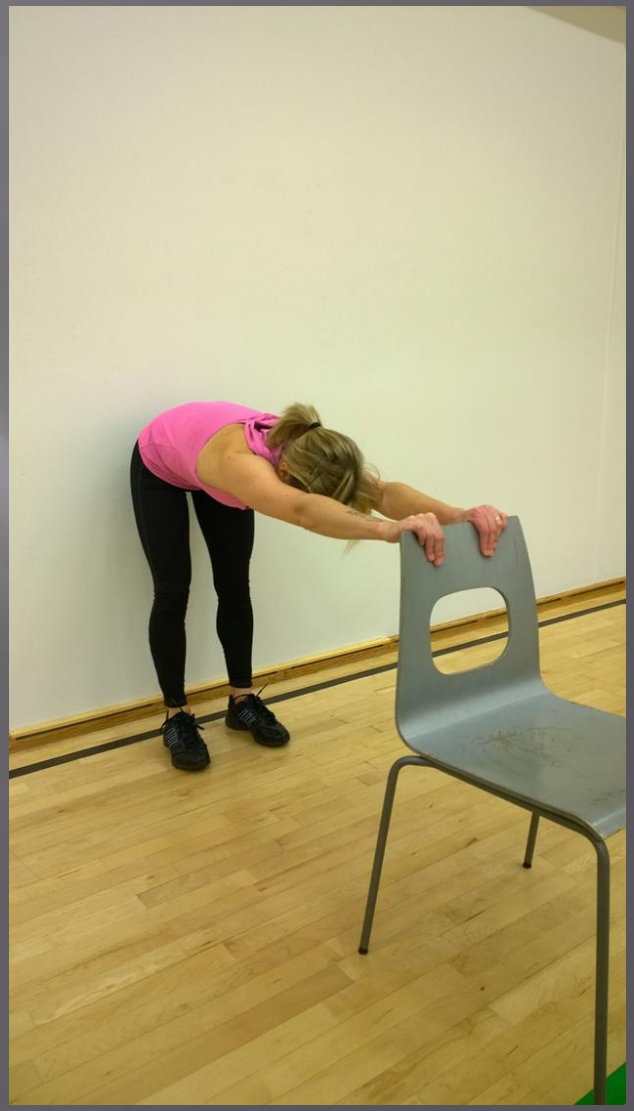
Pakaralihaksen venytys

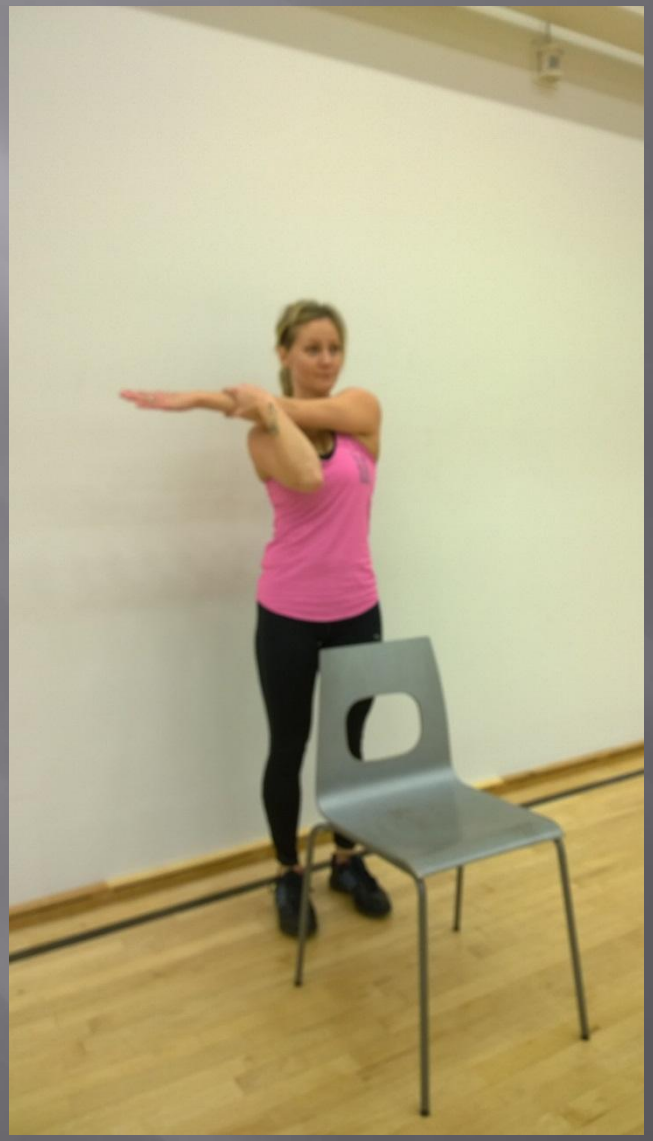
Reiden etuosan venytys

Selän pyöristys



Yläselän venytys



Lonkankoukistajan venytys

Hartialihaksen venytys