

Kotijumppaa tuolilla - 5 maagista liikettä

Ota hyvä asento tuolilla, selkä irti nojasta.
Lämmittele kunnolla. Tee liikkeet oman
kunnon ja oman tunnon mukaan.
Toista liikettä 10-20 kertaa.
Pidä tauko ja tee sama uudelleen.
Halutessasi voit tehdä
useamman kierroksen.

Alkulämmittely. Marssi paikallasi.
Nosta polvea korkealle,
ota kädet mukaan.

1



Ylävartalo, pystysoutu. Kädet yhdessä
leuan alle, kyynärpäät sivulle.

2



Reidet ja pakarat.
Nouse ylös tuolilta ja
laskeudu rauhallisesti
alas.

3



Vatsa.
Vie sormet tai kyynärpäät
vastakkaiseen polveen.

4



Liikkuvuus, hiusten kampa.
Pyöräytä käsi pään yli
isolla liikkeellä.
Otsalta taakse,
vaihtaen kättä.

5



Espoo
liikkuu