

# Kotijumppa - 5 maagista liikettä

Lämmittele kunnolla. Tee liikkeet oman tunnon ja oman kunnan mukaan. Toista jokaista liikettä 10 - 15 kertaa. Pidä tauko ja tee sama uudelleen. Halutessasi voit tehdä useamman kierroksen.

Alkulämmittely: vuorohiihto.  
Heilauta rennosti käsiä eteen-taakse.  
Anna katseen ja rangan kiertyä mukana.

1



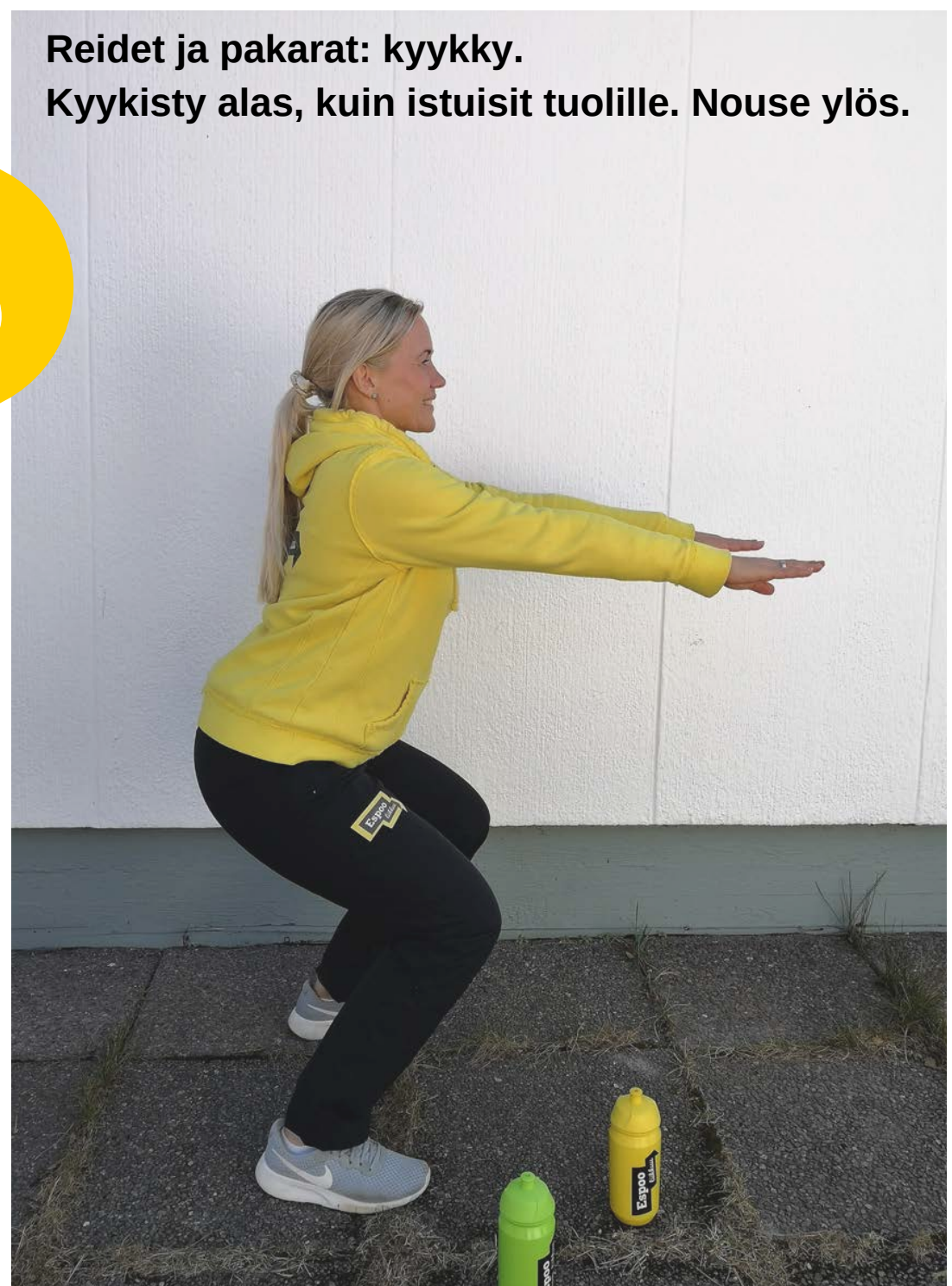
Ylävartalo: soutu.  
Souda edestä pitkiä vetoja, takana lapaluut lähentyvät.

2



Reidet ja pakarot: kyykky.  
Kyykisty alas, kuin istuisit tuolille. Nouse ylös.

3



Vinot vatsalihakset: kierrot.  
Vie sormet/kyynärpäät vastakkaiseen polveen.

4



Liikkuvuus: kylkikurotus.  
Kurota toisella kädellä pitkälle yläviistoon.

5





# Hemgymnastik – 5 magiska rörelser

Börja med en ordentlig uppvärmning.  
Gör sedan varje rörelse enligt egen  
kondition och eget välmående.  
Gör varje rörelse 10-15 gånger.  
Håll en liten paus och upprepa  
sedan samma rörelse.  
Om du vill kan du göra rörelserna  
flera gånger.

Uppvärmning, skidrörelse.  
Gunga händerna avslappnat fram och  
tillbaka. Låt blicken följa med  
och rotera bröstkorgen  
lätt från sida till sida.

1



Övre kroppen, rodd.

Gör långa roddtag mot dig själv och för ihop  
skulderbladen  
i slutet av  
varje roddtag.

2



Nedre kroppen, knäböj.

Böj på benen, som om du skulle sätta dig på  
en stol, och pressa dig tillbaka upp  
till stående position.

3



Sneda magmuskler, rotationer.

För handen eller armbågen mot motsatt knä.

4



Rörlighet, sidoböj.  
Sträck ena armen snett uppåt  
och luta lätt åt sidan.

5

