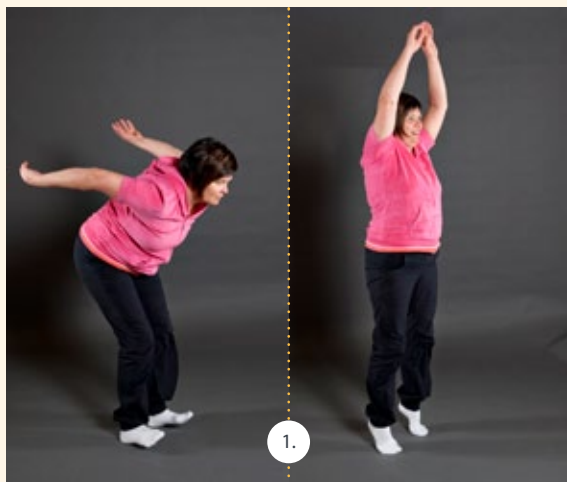




Tee ainakin nämä liikkuvuusharjoitukset:

- etureidet
- takareidet
- alaselkä
- rintalihakset
- olkavarren ojentajat

(ks. oppaan keskiaukeama s. 16–17)



Kotijumppa I (kevyt):

Toista kutakin liikettä 10 kertaa.

1. **Alkulämmittely:** Heilauta käsiä eteen ja taakse laajoilla liikkeillä. Jousta samalla polvista.
2. **Vatsalihakset ja tasapaino:** Nosta toinen polvi koukussa ylös ja paina vastakkaisella kädellä polvea vasten.
3. **Jalkalihakset:** Istuudu mahdollisimman hitaasti tuolille tai sohvalle ja nouse sieltä vikkelästi ylös.
4. **Selkähakset:** Konttausasennossa nosta vuorotellen toinen jalka ylös ja laske alas.
5. **Käsi- ja rintalihakset:** Punnerra seinää vasten.
6. **Selän ja lonkkien liikkuvuus:** Rullaa seisoma-asennosta ylävartaloa alaspäin koukistaen samalla polvia ja nouse sieltä nikama nikamalta ylös. Taivuta lopuksi selkää kädet ristiselkää tukien taaksepäin.
7. **Loppurentoutus:** Käy selinmakuulle, hengitä muutama kerta tehokkaasti keuhkojen alaosaan asti. Rentoudu hetki. Venytä raajat ja niska sitten pitkiksi ja löysää rennoksi.

