



Tasapaino-lihasvoimajumppa I (viikot 1–2)

Tarkista, että ympärilläsi on tilaa ja tarvittaessa saat tukea seinästä tai huonekaluista.

Välineet: tuoli

- 1) **Keinunta:** Seiso ryhdikkäänä. Vie vuorotellen paino kantapäille ja varpaille. Toista 10 kertaa.
- 2) **Nuorallakävely:** Aseta toisen jalan kantapää toisen jalan varpaiden eteen tai viereen. Astu näin eteenpäin 5 askelta ja astu samat 5 askelta taaksepäin. Toista 5 kertaa.
- 3) **Tähti:** Seiso yhdellä jalalla. Ota tarvittaessa kiinni seinästä tai tuolin selkänojasta. Ojenna toinen jalka varpaan kärki lattiaa hipoen vuorotellen eteen, sivulle ja taakse. Tee samoin toisella jalalla. Toista 5 kertaa molemmilla jaloilla.
- 4) **Pakarat penkistä:** Istu tuolille ja pyri pitämään selkä suorana. Aseta kädet reisien viereen tuolin reunalle. Kohota itseäsi käsien varaan ja laske alas. Toista 10 kertaa.
- 5) **Pakarakeinunta:** Asetu jalat suorana istumaan lattialle. Keinuu pakaralta toiselle, anna käsillä liikkeelle vauhtia. Toista 10 kertaa.
- 6) **Tuolilta nousu:** Seiso tukevan tuolin edessä. Laskeudu hitaasti istumaan ja nouse sitten ripeästi ylös. Toista 10 kertaa.

