

4. Jumpaten vetreäksi

Tee liikkeet huolellisesti ja muista hengittää liikkeitä tehdessä. Toista jokaista liikettä niin monta kertaa kuin jaksat, pidä pieni tauko ja tee liike uudelleen. Voimistele päivittäin!

Nilkkojen pumpsaus



Tee nilkkojen pumpppaavia liikkeitä koukistamalla ja ojentamalla nilkkoja sekä yhtä aikaa että erikseen. Voit myös pyörittää nilkkoja ja liikuttaa jalkaterää sivusuunnassa.

Marssia maaten



Vedä polvia koukussa vuoronperään vatsan päälle. Paina samalla ristiselkää alustaa vasten.

Matala silta



Paina jalkapohjat alustaan, jännitä pakarot yhteen ja kohota lantio hieman irti lattiasta. Avusta lantion nostoa painamalla käsiä alustaan. Laske lantio hitaasti alas. Tee useita nostoja (=sarja), pidä tauko ja toista sarja uudelleen.

Heiluri kiertäen



Pidä polvet yhdessä ja kierrä jalkoja rauhallisesti puolelta toiselle.

Koillisesta lounaaseen



Vie vasen käsi edestä (kämment pohja ylöspäin) ylös ja kurkota taakseviistoon niin, että vartalo kiertyy mukana ja rintakehä avautuu. Tuo käsi alas ja kosketa vastakkaisesta pakaraa. Ota katse mukaan liikkeeseen. Tee sama toisinpäin.

Potku ylös



Ojenna jalka/jalat suoriksi eteen, koukista hitaasti alas. Jännitä vatsanseutu ja pakarot potkun aikana. Tee liikettä useita kertoja (=sarja). Voimien karttuessa toista sarja pienen tauon jälkeen uudelleen.

Heijauksia sivulta sivulle



Kallista ylävartalo sivulle samalla saman puolen kättä kauas kurkottaen. Ojentaudu suoraksi ja toista kallistus ja kurkotus toiselle puolelle. Tämän liikkeen voit tehdä vuoteen reunalla istuen.