

TUOLIJUMPPA

Alkulämmittely

Istu tuolin etureunalla, pidä selkä suorana. Halutessasi voit tehdä liikkeet myös seisten tuolin vieressä.

1. PUMPPAUKSET

Nosta vuorotellen kantapäät irti lattiasta, varpaat irti lattiasta (paino kantapäille, paino varpaille). Voit yhdistää liikkeeseen hartioiden nostot ylös – alas. Jalkojen liikkeen voit muuttaa haastavammaksi nostamalla toisen jalan kantapäähän ja toisen jalan varpaat ylös samanaikaisesti. Pidä keskivartalon ryhti hyvänä.



2. HIIHTOLIIKE

Ojenna kädet suoriksi ylös ja ojenna ylävartalo. Tuo kädet suoriksi taakse ja kallista ylävartaloa eteen. Palaa alkuasentoon ja toista.



3. MELONTALIIKE

Tee käsillä melontaliike. Seuraa katseella käsien liikettä.



4. MARSSI JA HARTIAT ETEEN-TAAKSE

Marssi ja yhdistä marssiin hartioiden pyöristys eteen ja avaus taakse.



5. MARSSI JA POTKU ETEEN

Marssi kolme askelta ja ojenna neljännellä askeleella jalka suoraksi eteen (potku). Tee potku terävästi. Toista toiselle puolelle ja jatka liikettä.



6. VASTAKKAISET POLVI JA KYYNÄRPÄÄ

Nosta vuorotellen jalkoja koukussa ylös vieden polvea kohti vastakkaista kyynärpäätä. Tee liike mahdollisimman terävästi.



7. PIKAJUOKSULIIKE

Tee pientä juoksuliikettä jaloilla ja käsillä mahdollisimman nopeasti. Mielikuvana pikajuoksu.



Tasapainoliikkeet

Tee liikkeet seisten tuolin vieressä joko kädellä tuolista tukea ottaen tai ilman tukea. Voit tehdä liikkeitä myös tuolilla istuen ja hieman soveltaen.

1. JALAN HEILAUTUS ETEEN-TAAKSE

Seiso tuolin oikealla sivulla. Heilauta oikea jalka suorana eteen ja taakse. Toista heilautusliike eteen – taakse 4 kertaa. Käänny toisin päin (180°) ja tee vasemmalla jalalla sama liike 4 kertaa. Voit tehdä useamman liikesarjan sekä oikealla että vasemmalla jalalla.



2. PIIRRÄ KAHDEKSIKKO

Seiso tuolin oikealla sivulla. Piirrä oikealla jalalla mahdollisimman iso kahdeksikko. Tee liike 4 kertaa. Käänny toisin päin (180°) ja tee vasemmalla jalalla sama liike 4 kertaa. Voit tehdä useamman liikesarjan sekä oikealla että vasemmalla jalalla.



3. JALAN LOITONNUS JA VIENTI ETEEN RISTIIN

Seiso tuolin oikealla sivulla. Heilauta oikeaa jalkaa rentona sivulle – eteen ristiin – sivulle – yhteen. Toista liike oikealla jalalla 4 kertaa. Käänny toisin päin (180°) ja tee vasemmalla jalalla sama liike 4 kertaa. Voit tehdä useamman liikesarjan sekä oikealla että vasemmalla jalalla.



4. TANDEMKÄVELY

Seiso tuolin oikealla sivulla. Kävele 2–4 askelta eteen-taakse. Kosketa kantapää varpasiin joka askeleella eteen kävellessä. Kosketa varpaat kantapäähän joka askeleella taakse kävellessä (kanta – varvas-kävely – tandemkävely). Ota tuolista tukea tai tee ilman tukea. Lisää haastetta saat lisäämällä kävelyn nopeutta.



5. TANDEMKÄVELY JA POLVI YLÖS

Tee samaa tandemkävelyä kuin edellä eteen–taakse. Kävele ensin 3 askelta eteen ja nosta jalka polvi koukussa ylös ja pysy hetki jalka ylhäällä ennen kuin jatkat kävelyä taakse. Kävele kolme tandemaskelta taakse, nosta etummaisensa jalan polvi ylös ja pysy hetki jalka ylhäällä ennen kuin jatkat kävelyä eteen. Lisää haastetta saat lisäämällä kävelyn nopeutta.



Lihaskuntoliikkeet

Istu tuolin etureunalla, ojenna ylävartalo suoraksi. Pidä hyvä ryhti.

Reisilihakset

1. TUOLILTA YLÖSNOUSU

Pidä jalkaterät lattiassa, polvet ja varpaat samaan suuntaan ja kyynärpäät koukistettuina, käsivarret ristissä rintakehällä koko suorituksen ajan. Nouse tuolilta mahdollisimman terävästi ylös ja laskeudu hitaasti alas istumaan tai kosketa kevyesti pakaralla tuolin reunaa.



2. JALAN NOSTO

Pidä jalkaterät lattiassa, ylävartalo liikkumatta ja nosta jalka irti lattiasta. Ojenna polvi, koukista takaisin ja laske jalka lattiaan. Tee liike vuorotellen oikealla ja vasemmalla jalalla. Liikkeen voi tehdä myös molemmilla jaloilla yhtä aikaa, jolloin se on raskaampi.



Vatsalihakset

3. KEINUTUOLILIIKE

Pidä jalkaterät lattiassa ja kädet kyynärpäistä koukistuneena ristissä rintakehällä koko suorituksen ajan. Kallista ylävartaloa lonkista eteen ja ojenna taakse. Kosketa taakse viedessä yläselkä tuolin selkänojaan samalla kun nostat jalkaterät hieman irti lattiasta. Tee liike rauhallisesti ja kosketa jaloilla vain kevyesti lattiaa. Mielikuvana keinutuolissa keinuttelu.



4. PYÖRÄILYLIKE

Istu tuolin etureunalla. Pidä keskivartalo hallittuna, kun kallistat ylävartaloa taakse ja nostat jalat irti lattiasta. Ojenna ja koukista jalkoja vuorotellen. Mielikuvana pyöräily.



Selkälihakset

5. KYYNÄRPÄIDEN VETO TAAKSE

Ojenna kädet suoriksi eteen hartiatason alapuolelle. Koukista kyynärpää taakse läheltä vartaloa ja tuo takaisin suoraksi eteen. Toista toisella kädellä. Voit tehdä liikkeen myös molemmilla käsillä yhtä aikaa.



Yläraajojen lihakset

6. PAKAROIDEN NOSTO

Ota käsillä kiinni tuolin reunoista, työnnä tuolia vasten ja kevennä pakaroita ylös tai irti tuolista ja palauta takaisin. Tee liike käsillä, älä auta jaloilla.



Venyttely

Lonkankoukistajat

1. LONKAN KOUKISTAJAT

Istu tuolin etureunalla sivuttain ja ojenna ulommainen jalka rauhallisesti taakse. Polvi saa jäädä hieman koukkuun. Pidä ylävartalo suorana. Käänny toisinpäin ja tee toisella jalalla.



Reiden takaosa

2. REIDEN TAKAOSA JA SÄÄREN ETUOSA

Pidä toinen jalka koukussa jalkaterä lattiassa. Ojenna toinen jalka suoraksi eteen, kosketa kantapäällä lattiaa, vedä nilkka koukkuun ja kallista samalla ylävartaloa eteen. Pidä kädet vartalon sivulla tai selän takana, kun kallistat ylävartaloa.



Vatsalihakset

3. VATSALIHASTEN VENYTYS

Istu selkä kiinni selkänojas- sa. Ojenna ja avaa kädet suoraksi taakse ja jalat suoraksi eteen. Nosta katse hieman yläviistoon ja pidä alaselkä hallittuna. Venytä ja ojenna jalkoja ja käsiä pitkiäsi.



Rintaranka

4. PYÖRISTYS JA AUKAISU

Pidä kädet suorina alhaalla, paina leukaa alas ja pyöristä yläselkä, tuo samalla hartioita eteen. Pysy asennossa hetki ennen kuin jatkat liikettä. Nosta leuka hieman yläviistoon ja hartiat taakse. Pysy asennossa hetki ennen kuin jatkat liikettä. Toista liikkeitä vuorotellen useamman kerran.



Yläselän lihakset

5. YLÄSELÄN VENYTYS

Risti kädet ja ojenna käsivarret eteen, paina leuka eteen ja katse alas. Pyöristä yläselkä.



Niska ja hartiat

6. NISKA- JA HARTIASEUDUN VENYTYS

Istu selkä suorana ja kiinni selkänojas- sa. Tartu vasemmalla kädellä kiinni tuolin reunasta ja kallista päätä rauhallisesti oikealle sivulle, vie korvaa kohti olkapäätä. Pysy hetki asennossa. Toista sama toiselle puolelle. Pidä silmät auki, kun teet liikettä. Voit vaihtaa venytyksen tuntumaa painamalla leukaa alas.



Tuolijumppa verkossa

