

TEHOKASTA TUOLIJUMPPAA

Tuolijumppa tuli mukaan Seniorien liikuntatarjontaan vuonna 2009. Kokoonnuimme silloisen Hämeenkaaren kahviossa kerran viikossa. Ryhmän koko oli keskimäärin 10. Ryhmän koko kasvoi huomattavasti, kun muutettiin Hämeenkaaresta Hämeen Suojaan syksyllä 2015

Tunnin aikana pyrimme käymään monipuolisesti kehon lihasryhmät läpi kiinnittäen huomiota myös ryhtiin, tasapainoon ja koordinaatioon. Liikkeitä tehdään sekä tuolissa istuen että tuolia apuna käyttäen seisten. Heikkoja lihaksia vahvistetaan ja lopuksi aina venytellään. Jumppavälineinä on käytössä kuminauhat.

Tuolijumppa sopii mainiosti myös miehille, joita joukkoomme myös kaivattaisiin.