

1. 10 käsien pyöritystä eteenpäin

- Nosta kädet hartiakorkeudelle.
Pyöritä molempia käsivarsia eteenpäin pienin ympyröin.
Toista 10 kertaa.
-

2. Hartioiden pyöritys taakse

- Pyöräytä molempia hartioita yhtä aikaa taaksepäin.
Tee liike rauhallisesti 10 kertaa.
-

3. Polvien nosto vuorotellen

- Nosta oikea polvi ylös, laske alas.
Tee sama vasemmalla.
Toista yhteensä 10 kertaa per jalka.
-

4. Käsien nosto ylös ja alas

- Nosta molemmat kädet pään yläpuolelle ja laske hitaasti alas.
Toista 10 kertaa.
-

5. Nilkkojen pyöritys istuen

- Istu ja nosta toinen jalka irti lattiasta.
Pyöritä nilkkaa 5 kertaa kumpaankin suuntaan.
Tee sama toisella jalalla.
-

6. Kylkitaivutus oikealle ja vasemmalle

- Taivuta vartaloa rauhallisesti oikealle ja sitten vasemmalle.
Toista 5 kertaa per puoli.
-

7. Rintakehän avaus (kädet taakse)

- Vie kädet taakse ja avaa rintakehää.
Pidä hetki ja palaa alkuun.
Toista 5 kertaa.
-

8. Käsien taputus yläpuolella

- Taputa kädet pään yläpuolella yhteen.
Laske kädet alas ja toista.
Tee 10 kertaa
-

9. Painonsiirto puolelta toiselle

- Seiso ja siirrä painoa oikealle jalalle, sitten vasemmalle.
Tee 10 rauhallista siirtoa.
-

10. Sormien auki–kiinni -liike

- Avaa kaikki sormet levälleen ja purista nyrkkiin.
Toista 10 kertaa.
-

11. Pään käännöt sivulle

- Käännä pää hitaasti oikealle, keskelle ja vasemmalle.
Toista 5 kertaa per suunta
-

- **12. Kantapäiden nosto**

- Nosta molemmat kantapäät ylös ja laske alas.
Toista 10 kertaa.
-

13. Silmäjumppa – katse eri suuntiin

- Katso oikealle, keskelle, vasemmalle.
Katso ylös, keskelle, alas.
Toista 3 kierrosta.
-

14. Käsi “heilautus” eteen ja taakse

- Heilauta molempia käsiä rennosti eteen ja taakse.
Tee 10 kertaa.
-

15. Selän pyöristys ja ojennus istuen

- Istu tuolilla, pyöristä yläselkä kevyesti ja ojenna takaisin.
Toista 5 kertaa.
-

- **16. Kädet sivuille kuin lentäisit**

- Nosta kädet hartioiden tasolle sivuille.
Pidä hetki ja laske.
Toista 10 kertaa.
-

17. Jalkojen ojennus eteen istuen

- Ojenna oikea jalka suoraksi eteen, laske alas.
Tee sama vasemmalla.
Toista 5 kertaa per jalka.
-

18. Lantion pyöritys

- Seiso tukevasti ja pyöritä lantiota hitaasti ympäri.
5 kertaa kumpaankin suuntaan.
-

19. Kyynärpäiden kosketus eteen

- Vie kyynärpäät yhteen edessä ja avaa takaisin sivuille.
Toista 10 kertaa.
-

20. Kuviteltu tavarannosto lattialta ylös

- Kumarru hieman ja “nosta” tavara ylös kohti kattoa.
Toista 3 kertaa per puoli.
-

21. Pää nyökkäys ylös ja alas

- Katso ylös ja sitten alas rauhallisesti.
Toista 5 kertaa.
-

22. Tuolilta nousu ja istuminen (jos mahdollista)

- Nouse ylös tuolilta ja istu alas hallitusti. Toista 5 kertaa.
(Voi tehdä ilman nousua, jos seisominen ei ole mahdollista)

23. “Kävely” paikallaan istuen

- Istu tuolilla ja nosta vuorotellen jalkoja kuin kävelisit.
Jatka 30 sekuntia.

24. Käsien “tuuletus” ylös ja sivuille

- Heilauta kädet ylös ja sitten sivuille kevyesti.
Toista 10 kertaa.

25. Loppuvenytys: hengitä syvään ja kurota ylös

- Nosta kädet ylös, hengitä sisään.
Laske kädet, hengitä ulos.
Toista 3 kertaa rauhallisesti.
-