

Tee liikkeitä vaikka joka päivä!
Helppo: 10 toistoa jokaista liikettä
Keskitaso: 20 toistoa jokaista liikettä
Vaativa: 30 toistoa jokaista liikettä

Kotijumppaohjeita 4

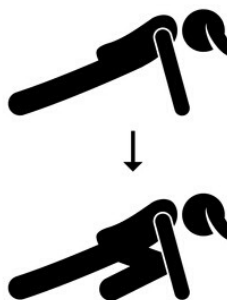
Tuulimylly



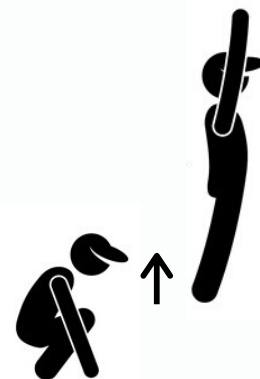
Asetu haara-asentoon.
Liuta käsi kohti säärtä ja
nosta taaempi käsi ylös. Tee
sama liike toiselle puolelle.



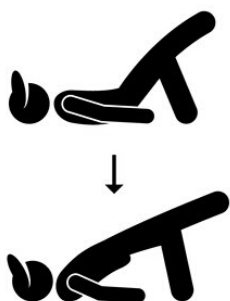
Liike kehittää sekä
takareisien että kylkien
liikkuvuutta. Se parantaa
myös selkärangan kiertoa,
alaselkää, yläselkää ja niskaa.



Vuorikiipeilijä
Hyvä liike
keskivartalolle!
Tuo polvi
vuorotahtiin
kohti rintaan



Kyykky ja hyppy
Varo ettei pää osu
kattoon! Voit
tehdä liikkeen
myös ilman
hyppyä

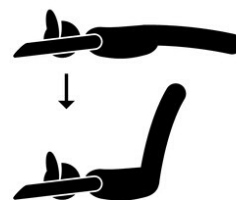


Lantionnosto
Erinomainen
liike pakaraille!



Etunojapunnerrus

Voit tehdä liikkeen
joko lattialla, tuolia
tai seinää vasten



Jalkojen nosto
Liike kohdistuu
keskivartaloon.
Liikettä voi helpottaa
esim. koukistamalla
polvia

