

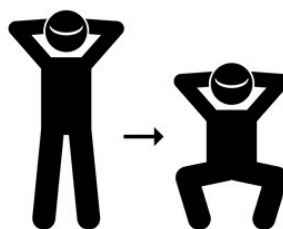
Tee liikkeitä vaikka joka päivä!
Helppo: 10 toistoa jokaista liikettä
Keskitaso: 20 toistoa jokaista liikettä
Vaativa: 30 toistoa jokaista liikettä

Kotijumppaohjeet 2



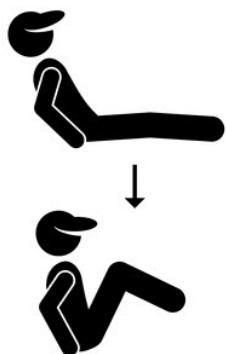
Polvennostokävelyä

Nosta polvia vuorotahtiin.
Liikkeen voi tehdä myös istuen.



Kyykkyliikke

Kyykisty ja nouse ylös.
Voit tehdä liikkeen myös tuolille istuen.



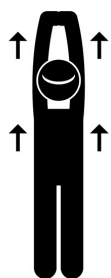
Vastarutistuksia

Voit tehdä liikkeen joko lattialla tai tuolilla



Punnerruksia

Voit tehdä liikkeen joko lattialla, tuolia tai seinää vasten



Venytyksiä ylös ja sivuille

Tee isoja ylös ja sivuille.
Liikkeen voi tehdä istuen.



Askelkyykkyjä eteen ja sivuille

Liike kehittää lihasvoimaa ja tasapainoa. Mitä isompi askel eteen, sitä vaativampi liike on!

