

Taukojumppa tuolilla

1. **Marssi istuen**, istu tuolilla selkä irti selkänöjasta ja nostele polvia kuin marssisit. Kädet heiluvat reippaasti mukana kyynärpäät koukussa



2. **Jalan ojennus**, ojenna vuorotellen kumpaakin jalkaa suoriksi eteen. Pidä selkä suorana ja irti tuolin selkänöjasta. Tee molemmilla jaloilla 10 kertaa.



3. **Kurkotus**. Laita kämmenet yhteen eteen ja lähde kurkottamaan mahdollisimman pitkälle tuolin alle. Nouse sieltä takaisin istumaan. Istumaan noustessa kädet aukeavat sivuille ja selän lavat rutistuvat yhteen. Tee liike 10 kertaa.



4. **Pyöritys**, nosta kädet ylös ota ylhäällä käsistä kiinni. Lähde sitten pyörittämään ylävartalolla isoa ympyrää. Tee liike keskivartalosta lähtien (kuin piirtäisit käsillä ympyrää kattoon). Tee molemmeille puolille 10 kertaa.



5. **Ylösnousu**. Nouse tuoilta ylös seisomaan ilman, että otat käsillä tukea käsinojista. Laskeudu lopuksi takaisin istumaan. Tee 10 kertaa.



6. **Jalan heilautus sivulle**. Mene tuolin taakse seisomaan ja ota selkänöjasta kiinni. Lähde nostamaan jalkoja vuorotellen suorina sivuille. Tee 10 nostoa. Tee koko ohjelma läpi 3 kertaa.

