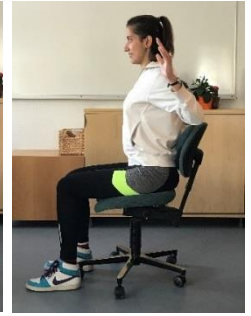


Tuolijumppa

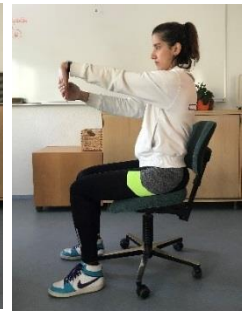
1. **Selän pyöristys.** Vie kädet eteen suoraksi ja pyöristä selkä. Vie sitten kyynärpäät taakse ja rutista lavat yhteen. Toista 10 kertaa.



2. **Kurota käsillä** vuorotellen pitkälle ylös kohti kattoa. Toista 10 kertaa.



3. **Ranteiden venytys.** Ojenna toinen käsi suoraksi eteen ja ota toisella kädellä ojentuneen käden sormista kiinni. Vedä sormia itseäsi kohti ja anna ranteen venyä. Toista 10 kertaa.



4. Laita kämmenet yhteen sormet suorana ja työnnä käsiä toisiaan vasten. Toista 10 kertaa.



5. **Kaulan lihasten vahvistaminen.** Laita kämmen pään sivulle ja paina kädellä. Saman aikaisesti paina päätä kohti painavaa kättä. Tee sama toiselle puolelle. Siirrä kädet otsalla ja toista eteenpäin. Toista jokaista 10 kertaa.



6. **Marssi tuolilla** nostaen jalkoja vuorotellen. Nyrkkeile samalla kädet suoriksi eteen. Toista 10 kertaa. Tee koko ohjelma läpi 3 kertaa.

