



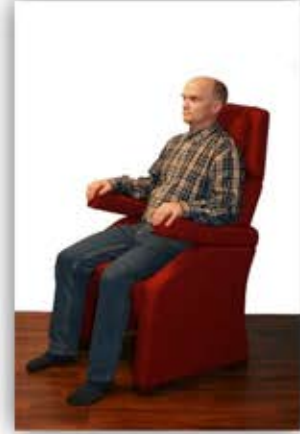
AKTIIVITUOLI

Armi Aktiivituolin jumppaohjeet

TamErgo Oy

Alkuasento:

*Istu jalat tukevasti maassa, kädet käsinojilla.
Katse eteenpäin, niska pitkänä, pää vartalon jatkeena.*



Kallista ylävartaloa, paina kevyesti käsinojista.
Nosta kantapäät ylös.
Kallista ylävartaloa taaksepäin, nosta varpaat ylös.
Keinu kevyesti edestakaisin jatkaen nilkan liikettä.



Alkuasento.

Kallista ylävartaloa, paina kevyesti käsinojista.
Anna takapuolen irrota hieman tuolista,
istu jarruttaen takaisin.



Alkuasento.

Ojenna oikea jalka ja vie paino vasemman,
koukistetun jalan päälle kallistaen ylävartaloa.
Paina samalla kevyesti käsinojista.
Palaa alkuasentoon.
Toista sama vasemmalla jalalla.



Alkuasento.

Koukista oikea jalka kuin kiipeäisit tikapuille.
Ojenna oikea jalka ja vie paino vasemman,
koukistetun jalan päälle kallistaen ylävartaloa.
Paina samalla kevyesti käsinojista.
Kallista ylävartaloa taakse ja koukista oikea jalka uudestaan.
Palaa alkuasentoon.
Toista sama vasemmalla jalalla.





AKTIIVITUOLI

Alkuasento.

Pidä nilkat, polvet yhdessä.

Ojenna molemmat polvet liu'uttaen lattiaa pitkin.

Kallista samalla ylävartaloa, paina kevyesti käsinojista.

Koukista molemmat polvet liu'uttaen. Palaa alkuasentoon.



Alkuasento.

Kallista ylävartaloa, paina kevyesti vasemmasta käsinojasta.

Ojenna oikealla kädellä eteen ikään kuin kätelläksesi.

Palaa alkuasentoon.

Toista sama toisin päin



Alkuasento.

Ojenna oikea jalka ja vie paino vasemman, koukistetun jalan päälle kallistaen ylävartaloa.

Paina samalla kevyesti oikeasta käsinojasta.

Ojenna oikealla kädellä eteen ikään kuin kätelläksesi.

Palaa alkuasentoon.

Toista sama toisin päin



Alkuasento.

Kallista ylävartaloa, paina kevyesti vasemmasta käsinojasta.

Ojenna oikea käsi ylös vartalon jatkoksi.

Palaa alkuasentoon.

Toista sama toisin päin



Alkuasento.

Ojenna oikea jalka ja vie paino vasemman, koukistetun jalan päälle kallistaen ylävartaloa.

Paina samalla kevyesti oikeasta käsinojasta.

Ojenna vasen käsi ylös vartalon jatkoksi.

Palaa alkuasentoon.

Toista sama toisin päin.

