



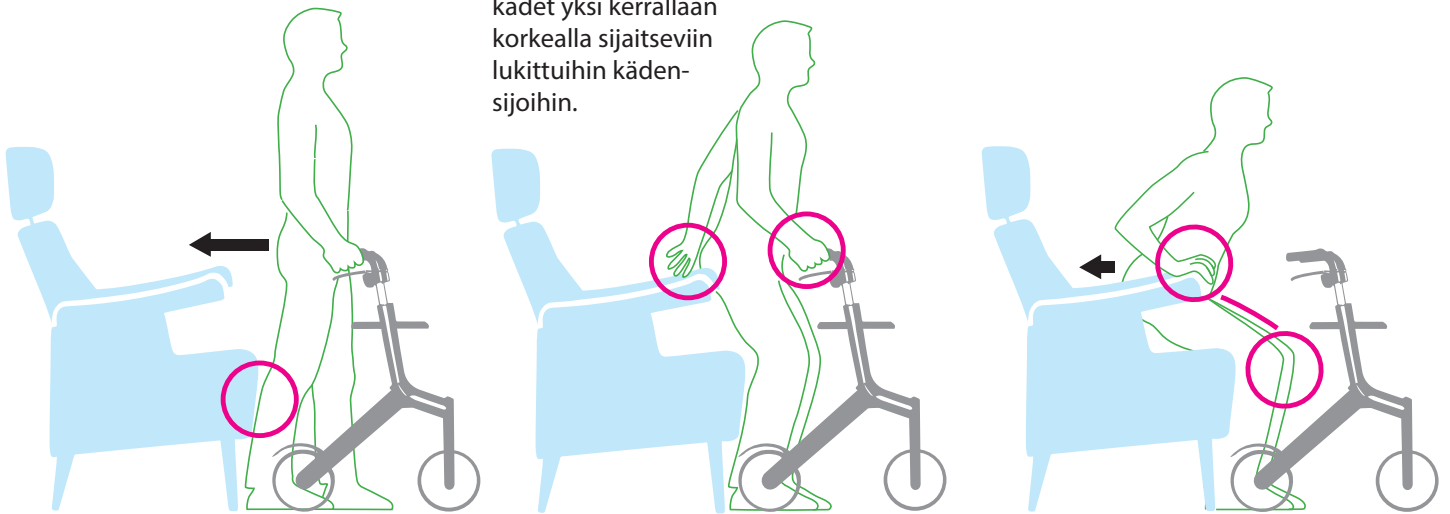
AKTIIVITUOLI

# ROLLAATTORISTA ARMI TUOLIIN ISTUMINEN

Koita säilyttää hyvä ryhti (selkä ja niska suora, katse eteenpäin) koko liikesarjan aikana.

Istuutumisessa tärkeää on kiinnittää huomiota jalkateriin. Kun istuutuja saa pidettyä hyvän kontaktin koko jalkapohjillaan lattiaan, taakse rysähtämistä ei voi tapahtua. Siirtyminen tapahtuu turvallisesti ja suoraan ryhdikkääseen asentoon.

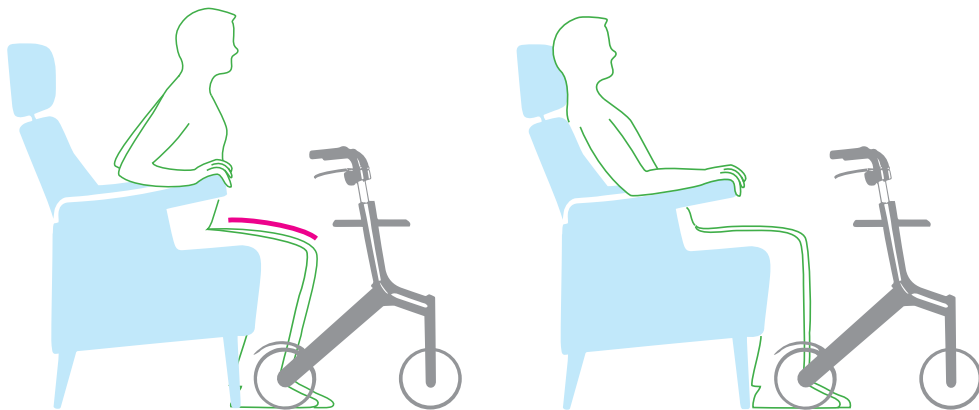
Etsitään ja siirretään kädet yksi kerrallaan korkealla sijaitseviin lukittuihin käden-sijoihin.



Peruutetaan tuolin luokse niin, että tunnetaan tuoli pohkeilla.

Pidetään paino koko jalkapohjilla. Ylävartalosta kevyt nojaus eteenpäin.

Polvien ja lantion koukistus samanaikaisesti. Pepun työntö taakse ylävartaloa samalla eteenpäin taivuttaen. Jarruta reisilihaksilla.



Istutaan alas tuolin perälle asti pehmeästi reisilihaksilla jarruttaen.

Nojaututaan/ojentaudutaan selkä suorana taakse.

Huom! Reisilihaksilla jarruttaminen on erinomainen lihaksistoa aktivoiva harjoite! Lisäksi siten ja muutenkin tuoliin oikeaoppisesti istuutuminen on turvallisinta ja päädytään helpoimmin kerralla ryhdikkääseen istuma-asentoon, joten sitä kannattaa myös harjoitella.