

Hengitä ja hengästy alkuverryttely tuolin kanssa

Tee liikkeet rauhallisesti omaan tahtiin. Tee jokaista liikettä noin 15 kertaa.
Hengitä rauhallisesti liikkeitä tehdessäsi.

1. Kantapaukutukset

Istu tukevasti tuolilla ja pidä jalat maassa.
Koukista ja ojenna nilkkoja. Voit ojentaa nilkkoja
myös vuorotahtiin. Hengitä rauhallisesti.



2. Auki ja kiinni

Vie jalka sivulle ja tuo takaisin
alkuasentoon. Tee sama toisella jalalla.
Kun jalka on ilmassa, hengitä ulos.



3. Keinuttelu

Istu tuolin etuosassa. Keinuttele tuolilla vieden
painoa eteen ja taakse. Taka-asennossa jännitä
vatsalihakset ja hengitä ulos. Voit viedä painoa
myös sivulta sivulle.

4. Tuulimylly

Kallista vartaloa eteenpäin. Heiluta käsiä vuorotellen eteen ja taakse hengityksen tahdissa. Pidä selkä mahdollisimman suorana.



5. Jousipyssy

Ota "jousipyssy" käteen ja pidä käsiä vaakatasossa edessä. Vedä jousi taakse vuorotellen toisella ja toisella kädellä. Vetovaiheessa kierrä ylävartaloa taaksepäin. Rytmitä liikettä hengityksellä.

6. Vatsarutistus

Vie vuorotellen vastakkaista kyynärpäätä kohti polvea. Ojentaessasi selän hengitä sisään ja viedessäsi kyynärpäätä polveen hengitä ulos.



7. Tuolilta ylös

Kallista ylävartaloa eteen ja nouse seisomaan. Istuudu hitaasti alas. Noustessasi ylös hengitä sisään. Istuutuessasi hengitä ulos.

8. Potku pakaraan

Nouse tuolin taakse. Potkaise toisen jalan kantapäätä kohti pakaraa. Toista vuorotellen molemmilla jaloilla. Hengitä rauhallisesti.



9. Nosto taakse

Vie jalka suorana taakse ja laske rauhallisesti alas. Tee sama toisella jalalla. Ota tarvittaessa tukea tuolista. Hengitä rauhallisesti.



10. Jaloilla tikaten

Marssi paikallasi. Ota tarvittaessa tukea tuolista. Marssi hengityksen tahtiin.



11. Yhdellä jalalla

Ota kevyt tuki tuolista. Nosta toinen jalka alustasta ja koita seisoa yhdellä jalalla. Vaihda jalkaa. Jos haluat haastaa itsesi, seiso ilman tukea. Hengitä rauhallisesti.