

Vuodevoimistelu-ohjelma

- Käy selinmakuulle ja ota levollinen asento.
- Aseta tyyny hyvin pääsi alle, tue kaularanka.
- Tee liikkeet huolellisesti, rauhallisesti.
- Yritä löytää luonnollinen hengitysrytmi liikkeiden aikana.
- Tee oman kuntosi mukaan, tarvittaessa pidä taukoja.
- Muista, että päivittäinen voimistelu tehoaa parhaiten.
- Jumppa sopii tehtäväksi aamulla ennen ylösnousua tai illalla nukkumaan mennessä.
- Avustettaessakin liikkeet viedään niin pitkälle kuin mahdollista (kipu rajana!).



1. Vedä polvi käsillä
• avustaen koukkuun
vatsan päälle, laske hitaasti alas.
Sama toisella puolella toistaen 5–10
kertaa.



2. Vie käsi pään
yläpuolelle
tyynylle, tuo hitaasti takaisin.
Sama toisella kädellä toistaen
5–10 kertaa.



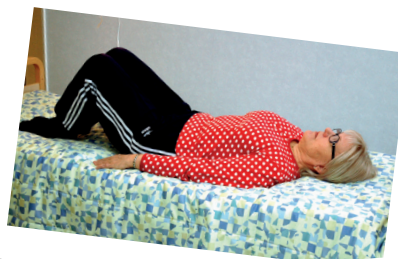
3. Kierrä polvia rauhallisesti puolelta
toiselle toistaen 5–10 kertaa.

4. Kierrä ja kohota ylävartaloa
vuoroin oikealle ja
vasemmalle toistaen 5–10 kertaa.



Mairen tapaan

5. Paina ristiselkää alustaan jännittämällä vatsalihaksia toistaen 5–10 kertaa.



6. Nosta lantio ylös alustasta (purista pakarot yhteen), laske hitaasti alas.

7. Käänny vuoroin oikealle ja vasemmalle kyljelle toistaen 5–10 kertaa.



8. Keinahda pakaralta toiselle, ota tarvittaessa tukea sängyn reunasta!



9. Pidä ranteista kiinni ja piirrä laajaa kahdeksikkoo vartalon edessä.



10. Ojenna itsesi ja hengitä sisään, puhalla pitkä uloshengitys – keuhkot tyhjiksi!



Teksti:
TAINA PIITTISJÄRVI
Kuvat:
ARJA PASILA

KIITOS!