

SÄNKYJUMPPA

- ★ KAIKKI NÄMÄ LIIKKEET VOIT TEHDÄ SÄNGYSSÄ MAATEN
- ★ ÄLÄ PIDÄ TYYNYÄ PÄÄSI ALLA
- ★ ÄLÄ PIDÄTÄ HENGITYSTÄSI
- ★ TOISTA LIIKETTÄ KUNTOSI MUKAAN USEITA KERTOJA
- ★ JUMPPAA PÄIVITTÄIN

SELÄLLÄÄN:

1.



Vedä nilkat koukkuun ja ojenna suoriksi.
Toista 10 kertaa.

2.



Paina polvia patjaa vasten ja vedä nilkat koukkuun.
Toista 7 kertaa.

3.



Polvet koukussa, jalkapohjat patjassa kiinni.
Paina selkä tiukasti patjaa vasten ja samalla jännitä vatsalihaksesi.
Pidä hetki ja rentoudu.
Toista 7 kertaa.

4.



Polvet koukussa ja jalkapohjat patjassa.
Nosta lantio hieman ylös.
Jännitä pakaralihakset ja pidätä.
Laske viiteen. Rentoudu hitaasti.
Toista 6 kertaa.

5.



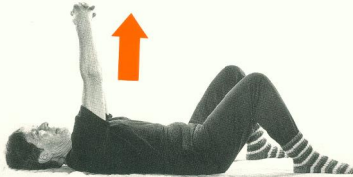
Nosta polvi vatsan päälle koukkuun, vedä käsillä polvea kohti vatsaa.
Pidä pää ja selkä kiinni sängyssä.
Pysy asennossa hetken aikaa.
Toista 4 kertaa molemmilla jaloilla.

6.



Polvet koukussa, kantapää patjassa kiinni, kädet ristissä. Työnnä rystysiä polvien väliin. Paina leukaa kohti rintaa ja jännitä vatsalihakset.
Rentoudu. Toista 5 kertaa.

7.



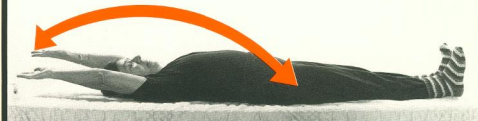
Polvet koukussa, jalkapohjat patjassa kiinni, sormet ristissä. Venytä käsiä voimakkaasti kohti kattoa.
Jännitä ja rentoudu.
Toista 6 kertaa.

8.



Kosketa oikealla kädellä vasenta polvea. Tee sama liike päinvastoin.
Toista 6 kertaa.

9.



Kädet kylkien vieressä. Nosta kädet yläkautta pään taakse. Koukista samalla nilkat. Venytä vartalo pitkäksi.
Toista 6 kertaa.

VATSALLAAN:

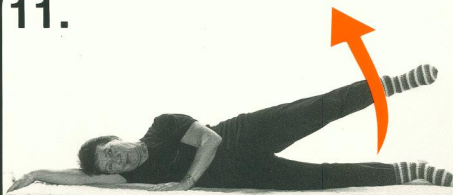
10.



Laita kädet tyynyksi. Nosta jalkoja vuorotellen irti patjasta. Pidä polvet suorina.
Toista 5 kertaa molemmilla jaloilla.

KYLJELLÄÄN:

11.



Toinen käsi pään alla suorana ja toinen vartalon edessä tukena. Nosta päällimmäinen jalka ylös ja laske alas.
Toista 5 kertaa molemmilla kyljillä.

12.



Vie päällimmäinen jalka koukkuun vartalon eteen ja pyöritä kättä laajaa ympyrää vartalon päällä. Molempiin suuntiin. Käännä ja tee sama toisella kyljellä.