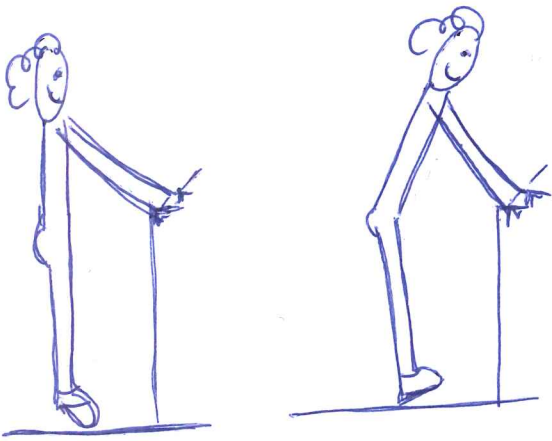
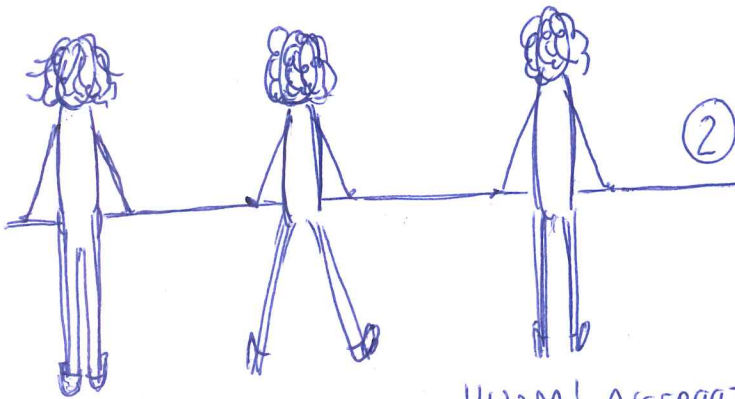


# TISKI PÖYTÄJUMPAT

vahvistamaan kehon  
tärkeitä lihasryhmiä  
ja kohentamaan tasapainoa

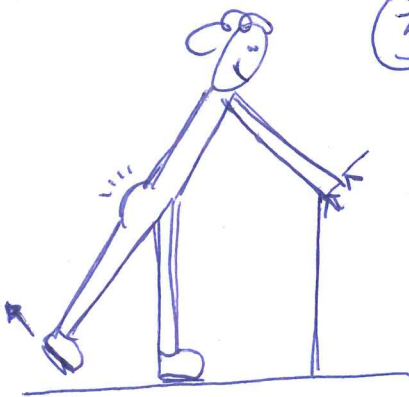


- ① Varpailleenousut ja kannoille kallistukset  
Pidä keskivartalo napakkana!  
(2x10)

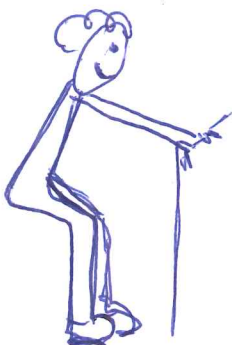


- ② Sivuaskellukset  
Astu leveä askel sivulle...  
... toinen jalka perässä viereen...  
... leveä askel sivulle jne.

HUOM! Varpaat osoittavat eteenpäin koko liikkeen ajan !!



- ③ Lonkan ojennus potkut  
Pieni etunoja, polvi suorana, nilkka koukussa  
vuorjaloin; työnnä jalkaa taakse  
kanta edellä siten, että pakara tekee työn  
(2x20)



- ④ Kyykyt  
Seiso lantionleveydellä haara-asennossa  
Laskeudu kyykkyyntä samalla ylävartaloa  
eteen kallistaen  
"kuin istuisit matalalle jakkaralle"  
Näin ajatellen paino pysyy enemmän  
kannoilla, eikä kuormita polvia !!  
Ojenna sitten supersuoraksi!  
(2x10)

Tee liikkeet varovaisuutta noudattaen,  
hyvät sisäjätkineet jalassasi (tai paljain varpain)  
-vaikkapa päivittäin 😊

