

SÄNKYJUMPPA +50v

Ohjeet 2-minuutin jumppaan:

* Asetu selinmakuulle, rentoudu!

* **Liike 1** - Nosta toinen jalka toisen polven päälle. Ojenna ja koukista nilkkaa. Vaihda jalkaa ja tee sama toisella jalalla.

* **Liike 2** - Toinen jalka koukkuun ja jalkapohja patjalle. Tartu toisella kädellä ylhäällä olevan polven takaa ja tee rauhallisesti jalan ojennus - ja koukistusliikettä. Sama toisella jalalla.

* **Liike 3** - Nosta molemmat jalat koukkuun masun päälle. Tartu käsillä kiinni molemmista polvista. Piirrä rauhallisesti ympyräliikettä polvillasi. Vaihda suuntaa.



Tee kaikki liikkeet rauhallisesti. Lopuksi voit kevyesti ravistella molempia jalkojasi. Kierähdä ylös sängyltä ja **Joustava päiväsi voi alkaa!**

Liikettä ja ILOa jokaiseen päivään

www.spurtti.fi
www.bodybow.fi
www.hurklubi.fi