

# Tuolijumppa

## – hyvinvointia pallolla

JUMPPAAJA: TERO MÄÄTTÄ | KUVAT: KIMMO BRANDT, COMPIC PHOTOS OY | OHJEET: TINJA SAARELA, REUMALIITTO

**Tuolijumppa on helppo toteuttaa. Jumppa lisää liikkuvuutta ja pitää isot lihakset vahvoina ja toimintakykyisinä.**

**TEE** jokaista liikettä rauhallisesti 10–15 kertaa 1–3 kierrosta. Säilytä hyvä ryhti ja muista hengittää liikkeitä tehdessäsi. Ota välineeksi pallo, joka pysyy hyvin käsissäsi, esimerkiksi pehmopallo.

1



### PURISTA PALLOA

**1** Laita pallo polviesi väliin ja purista palloa reisilläsi muutama sekunti. Rentouta. Rentouta ja purista vuorotellen. Puristaessa käytä alaraajojen, pakaroiden ja alavatsan lihaksia.

### VAIHDA KÄTTÄ

**2** Avaa kädet suoriksi sivulle kämmenet ylöspäin. Pidä pallo toisessa kädessä. Nosta kädet ylös ja vaihda pallo toiseen käteen.

2



3



### KOSKETA LATTIAAN

**3** Istu leveässä haara-asennossa. Pidä pallosta kiinni molemmin käsin. Kosketa pallolla maahan ja tuo pallo sitten kohti kattoa. Selkä on suorana koko liikkeen ajan. Muista hyvä tuki keskikehon lihaksissa. Anna katseen seurata palloa.



4

### KAHDEKSIKKEINUNTA

**4** Istu edelleen hajareisin tuolilla. Pidä pallosta kiinni molemmilla käsillä. Piirrä pallolla vaakatasossa makaavaa kahdeksikkoo vartalon edessä oikealta vasemmalle ja taas takaisin. Kurota mahdollisimman pitkälle. Paino siirtyy pakaralta toiselle.



5

### PALLO KIERTÄÄ

**5** Istu haara-asennossa. Kierrätä palloa vartalon ympäri kädestä toiseen. Vaihda suuntaa.



6

### 6 RATTI JA KUROTUS

**a** Tuo pallo vartalon eteen molemmin käsin. Kierrä palloa oikealle ja vasemmalle kuin kääntäisit auton rattia suurin käsin.

**b** Nojaa eteen ja kurota palloa toisella kädellä kohti vastakkaisen jalan varpaita.

**c** Tee rattiliike uudelleen ja kurota sitten toisella kädellä toista jalkaa kohti.



7

### VATSARUTISTUS

**7** Aseta pallo syliisi. Ota käsillä kiinni toisen polven ympäriltä. Aseta pallo vatsan ja kohotetun jalan reiden väliin. Ojenna selkä suoraksi vatsalihakset jännittäen ja työnnä reittä kohti vatsaa. Vaihda jalkaa. ♻