

KOTIVOIMISTELUOHJELMA

Istu tuolissa tukevasti,
ryhdikkäänä.

Pidä jalkapohjat lattiassa.

Tee liikkeet huolellisesti.

Älä pidätä hengitystäsi.

Toista kukin liike useita kertoja.

Voimistele päivittäin.

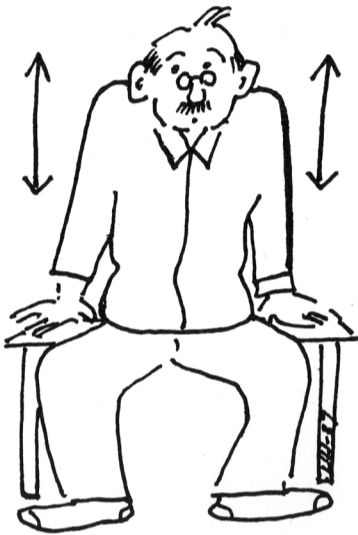
1. Reipasta ”marssia”, kädet
heilahtavat mukana.



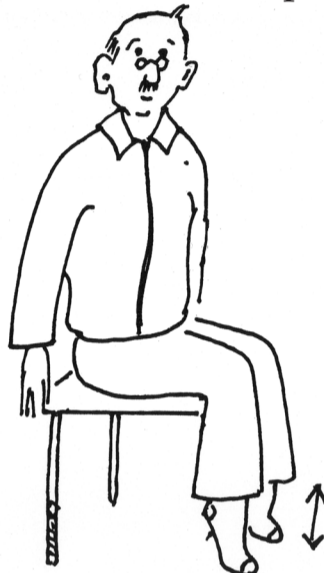
2. Keinahtelua pakaralta toiselle
”valssin” tahtiin.



3. Hartioiden nosto ylös,
pudotus rentona alas.



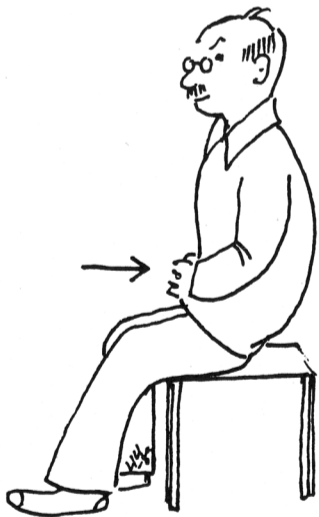
4. Varpaat ylös, kannat ylös,
4. vuorotellen. (”ompeelukone”)



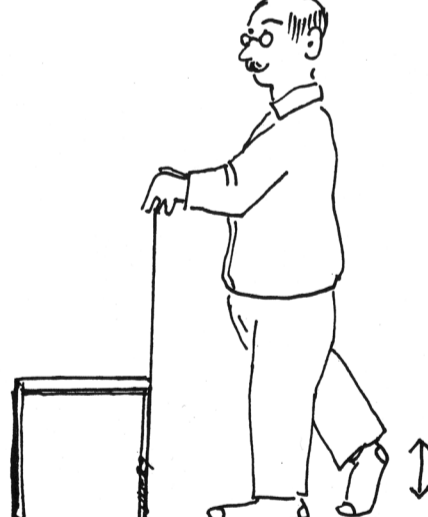
5. Kyynärpään kosketus vastak-
kaiseen polveen.
Sama toisella.



6. Kädet kevyesti vatsan päällä.
6. Vatsan veto ”kuopalle”
vatsalihaksia jännittäen.



7. Tuki tuolin selkänojasta, toin-
7. en jalka suoraan takana. Jalan
nosto lattiasta polvi suorana.



8. Laaja ”kampaussiike” otsalta
8. taakse niskaan, vuorokäsin.



9. Jalan ojennus suoraksi eteen
9. nilkka koukussa. Pidetään
hetki. Sama toisella.



10. Syvä sisäänhengitys ja
10. selän ojennus. Ulospuhal-
lus ja selän pyöristys. Kaksi kertaa.
Lopuksi hyvä ryhti.



11. Aamuin illoin vuoteessa:
11. selinmakuulla polvet
koukussa, lantion nosto ylös,
lasku alas.

