

Istuen toteutettava liikkumisen lukujärjestys

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
10 min Ylen jumppahetket	10 min Ylen jumppahetket	15 min niska-hartiajumppa	20 min helppo tuolijumppa	25 min voima- ja tasapainojumppa
15 min tuolijumppa ilman välineitä	15 min lihaskuntojumppa ilman välineitä	30 min kestävyyttä, lihaskuntoa ja liikkuvuutta	30 min kevyt ylävartalon lihaskestävyys- ja liikkuvuusharjoitus	30 min lihaskuntoa, kestävyyttä ja liikkuvuutta
30 min kestävyyttä, lihaskuntoa ja liikkuvuutta	30 min lihaskuntoa ja venytyksiä	30 min lihaskuntoa ja tasapainoa	45 min tuolijumppa	30 min tuolijumppa
45 min tuolijumppa	45 min Tasapaino- ja voimajumppa tiistaisin klo 12.00-12.45 etäyhteydellä (30.6. saakka)	Videoilla seisten tehtävät harjoitteet voi korvata esimerkiksi painonsiirrolla, polven nostolla, jalan loitonnuksella tai omalla suosikkiliikkeelläsi istuen!		