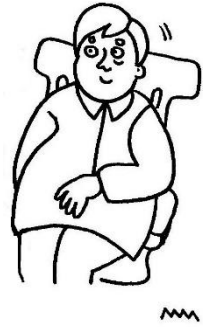


PIENI SELKÄJUMPPA istuen

1. Taivuta vartaloa hitaasti selkä suorana eteenpäin niin paljon kuin tuntuu hyvältä.
Palaa takaisin selkä pyöreänä hitaasti lähtöasentoon.
Suorista selkä.



2. Kierrä vartaloa lantiosta puolelta toiselle.
3. Jännitä pakaralihaksia yhteen. Toista useita kertoja.
4. Siirrä paino pakaralta toiselle.



5. Sivutaivutuksia. Kummallekin puolelle.

6. Taivuta päätä hitaasti kohti polvia siten, että vastustat kädellä otsasta koko ajan.
Sama liike taaksepäin,
takaraivosta kädellä vastustaen.

