

# KOTIVOIMISTELUOHJELMA

Istu tuolissa tukevasti,  
ryhdikkäänä.

Pidä jalkapohjat lattiassa.

Tee liikkeet huolellisesti.

Älä pidätä hengitystäsi.

Toista kukin liike useita kertoja.

Voimistele päivittäin.

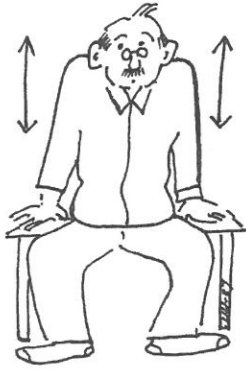
1. Reipasta "marssia", kädet  
heilahtavat mukana.



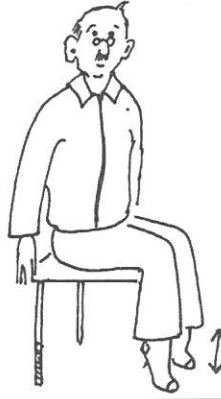
2. Keinahtelua pakaralta toiselle  
"valssein" tahtiin.



3. Hartioiden nosto ylös,  
pudotus rentona alas.



4. Varpaat ylös, kannat ylös,  
vuorotellen. ("ompelukone")



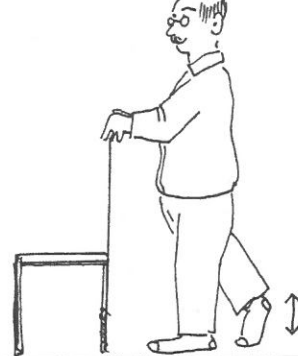
5. Kyynärpään kosketus vastak-  
kaiseen polveen.  
Sama toisella.



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



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



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



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



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



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

