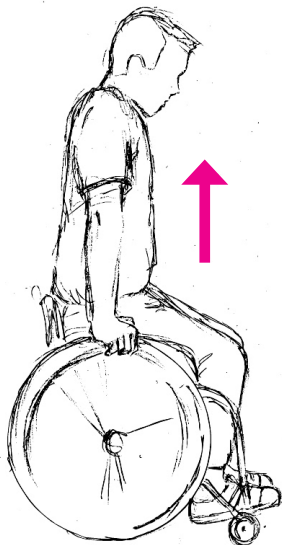
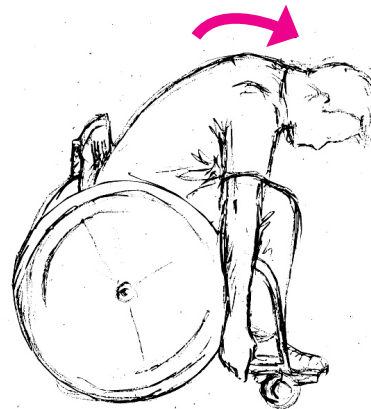


PYÖRÄTUOLIJUMPPA

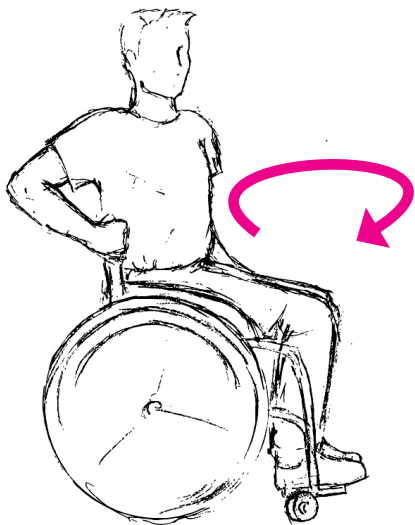
LUKITSE
JARRUT!



Aseta kädet kelausvanteille tai käsinojille. Ojenna yläraajat ja paina hartioita alaspäin niin, että paine pakaroilta kevenee tai pakarat irtoavat alustalta. Pidä hetki ja palaa rauhallisesti alkiasentoon.



Nojaa ylävartalolla reisiin ja vedä leukaa kohti rintaa. Rullaa itsesi hitaasti ylös. Tämä on myös hyvä harjoite tavaroiden poimimiseen lattialta.



Ota kiinni pyörätuolin selkänojasta. Kierrä vartaloa samalle puolelle seuraten liikettä katseella. Pidä hetki ja tunne vartalon kierto. Palaa rauhallisesti alkiasentoon.



Ota kiinni kelausvanteesta ja kallista rauhallisesti päätä vastakkaiselle puolelle. Tunne venytys hartian yläosassa ja kaulalla. Pidä hetki ja palaa rauhallisesti alkiasentoon.

