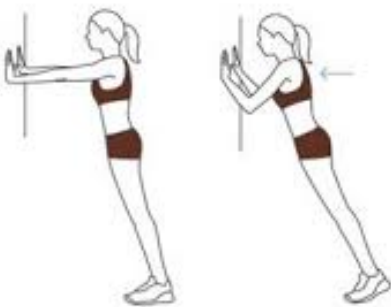


Tõuse toolilt püsti, istu tagasi toolile. Püüa tõusta käte abita ja põlved otse! 10x



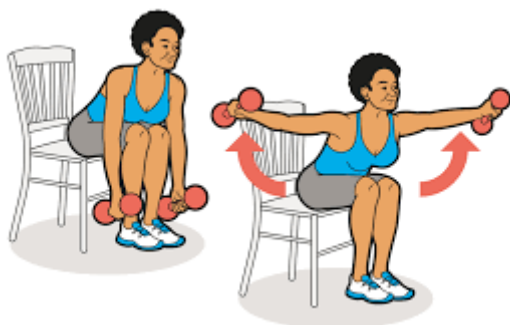
Toolil istudes hüppa jalad harki ja käed üles laiali, seejärel tagasi kokku. 10x



Seisa seinajuurde, sirged käed vastu seinale. Kõverda käed ja tee kätekõverdus seinale toetades. 10x



Raskused käes (hantlid või täidetud veepudelid) tõsta käsi küljele, üles, ette, poksi eri suundadesse. Võib teha nii istudes kui ka püsti. Tee seda 5 minutit.



Toolil istudes kummarda ette, raskused käes (hantlid või täidetud veepudelid) tõsta käsi külgedele. Pinguta tõstes abaluudevahelisi lihaseid, justkui tahaks õlad selja taha kokku panna. 10x



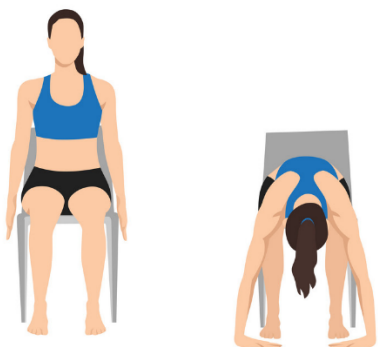
Püsti seistes kõnni koha peal või toas ringi, tõsta põlved nii kõrgele, kui võimalik. Püüa ühel jalal 3 sekundit seista. Hoia tasakaalu! Kõnni 3 minutit.



Püsti seistes, vajadusel toeta kätega toolile, tõuse kikävarvukile 10x.



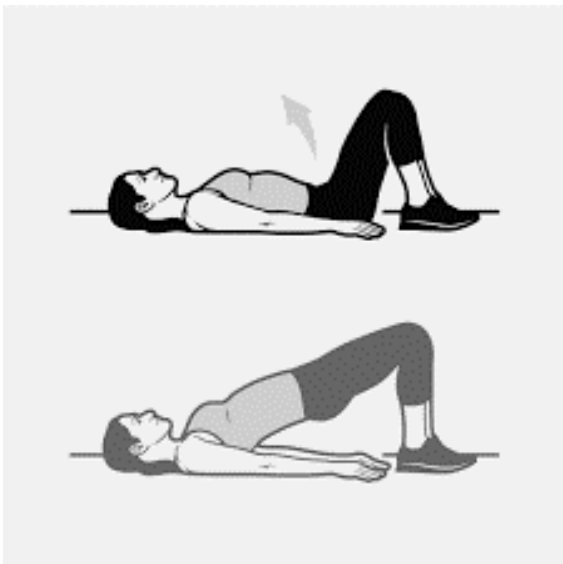
Püsti seistes, vajadusel toeta kätega toolile, tõsta kand tuhara suunas ehk tee sääretõstekõndi. Võid ka mööda tuba ringi kõndida. Kõnni 3 minutit.



Istudes toolil kummarda kumera seljaga ette nii kaugele kui saad, justkui sukelduks. Seejärel tõuse üles istuma ja siruta selg võimalikult sirgeks. Raskema variandi jaoks hoia kogu aja käsi üleval või tee harjutust seistes. 10x



Toolil istudes painuta end külje suunas nii kaugele, kui saad. Raskemaks variandiks tee harjutust püsti, jalad harkis. 10x



Selili lamades too jalad kõveraks ja pinguta kõht. Tõsta tuharaid pingutades puusad maast üles nii kõrgele, kui võimalik. Lase aeglaselt alla tagasi. 10x



Selili lamades too üks jalg kõveraks ja pinguta kõhulihased. Teine jalg hakkab sõitma jalgrattaga – teeb õhus ringe vahepeal kõverdades ja seejärel sirutades. Tee 10 ringi kummagi jalaga.