

SEISOMAAN NOUSU TUOLILTA

Käy istumaan tuolin laitaan, tuo paino tasaisesti koko jalkapohjalle. Tarvittaessa ota käsillä vauhtia ja nouse ylös seisomaan. Ojenna lantio. Laskeudu hallitusti takaisin tuolille. Toista 6-10 kertaa.

