

Kuntojumppa (eläk./työikäiset)

Laita omaa mielimusiikkia soimaan ja lähde liikkelle!

Lämmittely

- Seiso hartianlevyisessä haara-asennossa, pyöritä vuorotellen hartiaa ympäri (etukautta 4 kierrosta, takakautta 4 kierrosta), polvet joustaa
- Askel sivulle, samalla hartian pyöritys ympäri (menosuunnan hartia, 4 kierrosta suunta)
- Hartian levyinen haara-asento, lähde hiihtämään vuorotyönäin (kädet toinen eteen-toinen taakse), vaihdot aina polvista jostaen.
- Sama tasatyönäillä, kädet yhdessä eteen taakse. Haaste: Voit halutessa nousta varpaille aina ylös ponnistaessa.
- Marssi paikoillaan, liioittele kädet mukana, keskivartalo tiukkana.
- Marssi, joka neljännellä polvennosto. Kierrä vastakkainen kyynärpää polveen.
- Pelkät polvennostot.
- (Voit varioida marssin haara-asennossa jalat auki, polvet koukussa eli peppu alhaalla)
- Kyykkää eli hartianlevyisessä haara-asennosta istu kuvitteelliselle penkille ja nouse ylös (haaste: nopea nousu). Kädet samalla koukkuun eteen kyynärpäät yhteen ja ojenna noustessa kylkien viereen.

Vatsa

- **Perusnosto lattialla selinmakuulla, polvet koukussa, kädet niskan takana. (Nosta leuka irti rintakehästä ylävartaloa ylös). 20 toistoa**
 - Sama kolmella joustolla, neljäs lepo alhaalla. 10 kierrosta
 - Jää ylös ja pienet joustot. 10-20 oman jaksamisen mukaan
 - Viimeiseksi pito ylhäällä, laske kymmeneen. Lepo, taputa vatsaa.
- **Kierrot vinoille vatsalihaksille.** Selinmakuulla tuo kädet sivulle T-asentoon, nosta jalat koukkuun vatsan päälle (haastavampi: jalat suurempana). Lähde painamaan jalkoja lähelle lattiaa puolelta toiselle. (20 vaihtoa)
- **Alavatsa.** Selinmakuulla jalat koukussa vatsan päällä (kädet voivat olla takapuolen alla, ristiselkään tuki), tuo vuorotellen

kantapäätä lattiaan vartalon jatkoksi. Mitä suuremmaksi ojennat jalan, sen haastavampi. 20 toistoa

Kyljet ja reidet

- Kylkimakuulla nosta molemmat jalat yhdessä irti lattiasta (vartalon jatkona). 20x
- Jätä jalat ylös, suorilla jaloilla saksaus eli askeleet ilmassa staattisessa pidossa. 20x
- Ylemmän jalan nostot. Hallittu nosto ylös-alas. 10-20. Sama pienillä joustoilla 20x.
- Vaihda toinen kylki ja aloita osio alusta.

Selkä

- Käy konttausasentoon nosta vastakkaiset raajat ylös, ojenna pituutta ja pidä hetki (laske kolmeen) ja vaihto.
- Tee yhteensä 20 kertaa. Ja pyöristä selkä.

Kädet

- Konttausasennossa punnerrukset. Kädet reilussa haara-asennossa, painoa käsille. Punnerra 20x
- Samat, mutta tuo nyt kapea asento/salmiakki-asento käsille. 20x
- Kolmas punnerrus ojentajille, jätä kädet hartioden kohdalle suoraan alapuolelle, kyynärpäät koukistuvat suoraan taakse kylkien viereen. 20x
- Vaihtoehdot: Voit tehdä samat seisten (kevyempi) punnertaen seinää vasten.
- Voit vaihdella punnerrusrytmiä (kolme joustoa, neljäs ylös tai pidä alhaalla kolme, neljäs ylös)

Venyttely

- **Selinmakuulla vartalon kiertovenytys.** Tuo toinen jalka koukussa vatsan päälle, kierrä vastakkaiselle puolelle. Hartiat maassa, katse eri suuntaan. Laske 20:een, tuo vielä katseen puoleinen käsi lattiaa pitkin yläviistoon, laske kymmeneen. Vaihda rauhassa toinen puoli ja sama.
- **Reiden etuosan venytys.** Kylkimakuulla päällimmäisen jalan jalkapöydästä selän takana kiinni, työnnä lantiosta eteenpäin. Laske 20:een. Sama toinen puoli.

- **Vatsan venytys.** Käy päinmakuulle, työnnä käsillä ylävartaloa rauhallisesti ylös, sulje silmät ja hengitä syvään. Laske 20:een. Rullaa nikama nikamalta alas.
- **Selän venytys.** Nosta päinmakuulta takapuoli ylös eli ns. allahrukousasento, otsa voi olla lattiassa, polvet 90-asteen kulmassa paina aktiivisesti ylävartaloa alas. Laske 20:een. Pyöristä selkä vielä taakse, istu kantapäiden päällä, pysy hetki.
- **Reiden takaosat.** Tule kyykkyyyn, sormet lähellä lattiaa jouta polvia koukkuun ja ojenna 10x, jää koukkuun, ravistele kädet ja yläselkä alas, rullaa hitaasti seisomaan.
- **Hartiat ja niska.** Seiso hartianlevyisessä haara-asennossa, poljet pehmeästi koukussa. Tuo pää sivulle, voit ottaa vastakkaisesta hartiasta kädellä kiinni tai korvasta. Laske 20:een, tuo vielä leuka alaviistoon, laske 20:een. Sama toiselle puolelle. Tuo vielä leuka alas, kädet kevyesti painona takaraivolla, pidä selkä suorana, laske 20:een. Sama pyöristäen vielä yläselän, laske 10-20:een.
- **Loppuvenytys:** Sisäänhengityksellä kurota ylös, pidätä, ja ulos puhaltaen päästä ylävartalo tippumaan rentona eteen alas. Rullaa vielä ylös, tuo hartiat taakse hyvään ryhtiin.

KIITOS JUMPPATUOKIOSTA!

Terv. Marika