

VKO20 Käsipainot (1-2kg)

Kuntojumppa (eläk./työikäiset):

Laita taas musiikki soimaan ja lähde liikkeelle!

Lämmittely, painot käsissä

Askel sivulle, samalla hartian pyöritys etukautta ympäri (menosuunnan hartia, 4 kierrosta suunta)

Sama askellus, pyöritä kättä ympäri kyynärpäätä edellä, käsi koukussa (4/suunta)

Ja sama suoralla kädellä vuorotellen (4/suunta)

Jätä jalat auki, kädet koukussa kämmen olkapään edessä; painonsiirrot, työnnä vastakkainen käsi vartalon eteen ristiin (koita tavoitella takaseinää) yht. 16 työntöä

Tee sama kahdella joustolla ja puolen vaihto, 8 kierrosta

Sama käsi ylös korvan vierestä eli sivutaivutus painonsiirrolla, yht. 16 työntöä

Tee sama kahdella joustolla, 8 kierrosta.

Marssi paikoillaan, liioittele kädet mukana, keskivartalo tiukkana. (n.30s)

Marssi joka neljännellä polvennosto (yks,kaks, kol, polvi), ojenna vastakkainen käsi vaakatasoon (n.30s) ja pelkät polvennostot käden ojennuksella eteen (n. 30s).

Toinen paino kädessä

Tuo jalat peräkanaa, tarpetsille, paino taaemman jalan puoleisessa kädessä. Heilauta käsi eteen vaakatasoon ja taakse mahdollisimman pitkälle, pidä vartalo muuten paikoillaan. 15 heilautusta ja käden vaihto.

Molemmin käsin yhdestä painosta kiinni, tuo paino yläkautta pään taakse. Lähde nostamaan vuorotellen polvea edessä ylös, tuo samalla kädet polvea vastaan eli paino rintakehän eteen.

Yht.20 polvennostoa.

Avaa jalat leveään haara-asentoon, polvet-varpaat ulkokiertoon, polvet koukkuun eli pysyt alhaalla. Tuo painolla kahdeksikkoa vuorotellen reiden alta, yht. 20 alitusta.

Kädet, lattialla selinmakuulla, molemmat painot

Painot käsissä, polvet koukussa selinmakuulla. Tuo kädet T-asentoon ja kyynärpäätä koukkuun, punnerrukset painoilla kohti kattoa. 15 x

Jätä ylös, painot yhdessä tuovuorotellen lantion päälle ja pään yli lattiaan. Hidas, hallittu kaari. 15x

Jätä kädet ylös, laske suorat kädet sivulle T-asentoon ja ylös(kämmenet ylöspäin aukiasennossa) 15x

Tee käsiliikkeet vielä toisen kerran alusta.

Vatsa

Perusnosto lattialla selinmakuulla, polvet koukussa, kädet niskan takana, EI PAINOJA. Nosta leuka irti rintakehästä ylävartaloa ylös). 20 toistoa

Sama kolme joustoa ylhäällä, neljäs alas. 10 kierrosta

Jää ylös ja pienet joustot. 10-20 oman jaksamisen mukaan

Viimeiseksi pito ylhäällä, laske kymmeneen. Lepo, taputa vatsaa.

Kierrot vinoille vatsalihaksille. Selinmakuulla, painot käsissä, tuo kädet pään yli lattiaan. Nosta vuorotellen vastakkaiset raajat ylös, jarruta alas. Sama toinen puoli. Yht. 18-30 kertaa oman jaksamisen mukaan.

Alavatsa, keskivartalo.

Nosta polvet vatsan päälle ja kädet suoraksi kohti kattoa, painot vierekkäin rintakehän yläpuolella.

Kallista vuorotellen kädet oikealle, jalat vasemmalle ja vaihto, 20cm riittää. 18-30 kertaa

Reidet, toinen paino käytössä

Kyljinmakuulla, jalat koukussa vatsan edessä, tuo paino päällimmäisen polven päälle, käsi tukee. Aloita salmiakki-nostolla, eli vain polvi nousee. 12 nostoa. Jää ylös, jouta 20x
Sama koko jalka koukussa ylös vartalon edessä. 12 nostoa. Jää ylös pienet joustot 20x
Vaihda toinen kylki ja aloita osio alusta.

Selkä

Käy konttausasentoon nosta vastakkaiset raajat ylös paino kädessä, ojenna pituutta, tuo koukuun vartalon alle (tavoittele kyynärpäällä polvea), ojenna takaisin ja alas. Vaihda toinen käsi ja jalka eli vuorotellen ojenna, koukku, ojenna, alas. Tee hallittuun, rauhalliseen tahtiin.

Helpompi: tee vain ojennukset vuorotellen.

Tee yhteensä 8 kierrosta. Pyöristä sitten selkä, istu alas kantapäiden päälle.

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.

Pakara-reiden sivun venytys. Selinmakuulla, tuo jalat koukuun. Nosta toinen jalka toisen polven päälle, paina tätä ylempää polvea sivulle. Ota alemman jalan reiden takaa kiinni ja pidä venyytys, laske 20:een. Helpompi: kun jalka polven päällä, paina jalat alemman jalan puoleiselle sivulle lattiaan, pidä.

Sama toiselle jalalle.

Reiden etuosan venytys. Kylkimakuulla päällimmäisen jalan jalkapöydästä selän takana kiinni, työnnä lantiosta eteenpäin. Laske 20:een. Sama toinen puoli.

Reiden takaosat. Tule kyykkyyyn, sormet lähellä lattiaa jouta polvia koukuun ja ojenna 10x, jää koukuun, 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. Rulla vielä ylös, tuo hartiat etukautta pyöräyttäen taakse hyvään ryhtiin.

KIITOS JUMPPATUOKIESTA!

Terv. Marika