

VKO17

Kuntojumppa (eläk./työikäiset):

Laita taas musiikki soimaan ja lähde liikkelle!

Lämmittely

Askl 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)

Askella kaksi askelta samaan suuntaan, ensimmäisellä askeleella koukkukäsi, toisella suorana (4x)

Lähde sama käden suuntaa vaihtaten eli takakautta ympäri, ensin kaksi askelta sivulle (4x).

Yksi askel ja suoralla kädellä 4x

Sama koukkukädellä 4x ja pelkkä hartian nosto takakautta eteen 4x sivulle askeltaen.

Tuo jalat auki, painonsiirto, vedä vuorotellen kantapäätä takapuoleen ja kädet veto sivulle auki koukkuun (lapaluut yhteen) 8 vetoa

Sama tuplana eli kaksi nostoa samalla jalalla (4 kierrosta)

Yhdistä nämä eli kaksi ykköstä, yksi kakkonen ("veto, veto, tupla") 4 kierrosta

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

Marssi rytmiin yks,kaks, pito eli kaksi marssia, kolmas pysyy kaks. (n.30s)

Marssi palauttaen, joka kolmas potku eteen.

Vatsa

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

Sama portaalla, eli kadella ylös, kahdella 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 tuo kädet niskan taakse, jalat yhdessä koukussa, jalkapohjat lattialla. Taivuta jalat vasemmalle päällekkäin, lepäämään lattialle. Ylävartalon nostot suoraan kohti kattoa (muista leuka edellä, kyynärpäät kaukana toisistaan) 12 x

Sama pidolla kolme, neljäs lepo ("pysyy, kaks, kolme, alas") 6x

Lepo keskellä, taputa vatsaa. Ja sama sarja jalat oikealla puolella.

Alavatsa. Selinmakuulla jalat suorana kohti kattoa (kädet kylkien vieressä tai halutessa takapuolen alla), askella suorilla jaloilla askelia ylhäällä eteen-taakse, nilkat koukussa. 30 s

Haaste: Sama askellus, tuoden vuorotellen kantapäätä lattiaan vartalon jatkoksi.

Kyljet ja reidet

Ylemmän jalan nostot. Hallittu nosto ylös-alas. 10-20. Sama pienillä joustoilla 20x.

Jätä jalka vähän ilmaan, vedä vartalon eteen kohti nenää ja palauta eli pumpppaa jalka eteen ja ojenna (nilkka koukussa), hallitse keskivartalo. 16x

Sama kolme joustoa edessä ja palauta (8x)

Vaihda toinen kylki ja aloita osio alusta.

Selkä

Käy konntausasentoon nosta vastakkaiset raajat ylös, ojenna pituutta, tuo koukkuun vartalon alle (tavoittele kyynärpäällä polvea), ojenna takaisin ja alas. Vaihda toinen käsi ja jalka eli vuorotellen ojenna, koukku, ojenna, alas. Tee hallittuun, rauhalliseen taktiin

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

Kädet

Konttausasennossa punnerrukset. Kädet reilussa haara-asennossa, painoa käsille. Punnerra 16x Ravistele kädet ja toista sama vielä uudelleen.

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. allah-rukousasento, 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 josta polvia koukkuun ja ojenna 10x, jää koukkuun, ravistele kädet ja yläselkä alas, rullaa hitaasti seisomaan.

Hartiat ja niska. Seiso hartianleveysessä 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 JUMPPATUOKIOSTA!

Terv. Marika