

VKO18

Kuntojumppa (eläk./työikäiset):

Laita taas musiikki soimaan ja lähde liikkeelle!

Lämmittely

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.

Yhdistä vielä joustot rytmiin yksi – yksi - tupla(2joustoa) 4-8 kierrosta

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

Marssi joka neljännellä polvennosto (yks,kaks, kol, polvi), kierrä vastakkainen kyynärpäätä polveen (n.30s) ja pelkät polvennostot ylävartalon kierroilla (n. 30s).

Avaa jalat leveään haara-asentoon, polvet, jalkaterät auki. Pidä häntäluu alla, niia alas-ylös 16x

Jää alas kolme joustoa, neljäs ojentuu (8 kierrosta)

Pysy alhaalla, haaste: lähde nostamaan vuorotellen kantapäätä irti maasta, muu vartalo paikoillaan (yht. 16x)

Vatsa

Perusnosto lattialla selinmakuulla, polvet koukussa, kädet niskan takana. 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. Sama laka-asento, lähde nostamaan vuorotellen kyynärpäätä ylös (pidä kyynärpäät kaukana toisistaan, leveä asento) yht.16x

Sama kahdella joustolla per puoli , 8 kierrosta

Uudestaan ykköset eli yhdellä joustolla , 4 kierrosta

Nopeuta tahtia eli keinu puolelta toiselle ilman välilaskua, yht. 8-16 kertaa. Lepo, taputa vatsaa.

Alavatsa. Ojenna selinmakuulla jalat ja kädet pitkiksi. Lähde nostamaan ristikkäisiä raajoja suorina ylös kohti kattoa/toisiinsa kohti. Laske alas. Ja sama toiset. Eli vuorotellen, hallittu liike, jarruta alas laskiessa. Yht. 16 nostoa eli 8 kierrosta.

Kyljet ja reidet

Kyljinmakuulla, jalat suorina vartalon jatkona. Nosta ylempi jalka vähän ilmaan, lähde vetämään koukkuun vartalon eteen, polvi kohti nenää. Koukku- ojenna toistoja 8-16 kertaa (oman jaksamisen mukaan). Sama kolmella joustolla edessä, neljäs palautuu. (6-8 kierrosta) Jää eteen pienet joustot, vedä samalla alempi jalka koukkuun vatsan eteen lattialla. 16 vetoa.

Vaihda rytmi kaksi joustoa eteen, kaksi ylös vartalon edessä. 6-8 kierrosta. Sama liike yhdellä joustolla eli eteen, ylös, eteen, ylös... 8-12 kierrosta. Viimeiseksi tee polvella ympyrä vartalon edessä (lattiaan, eteen, ylös, palauta) 4 kierrosta ja sama toiseen suuntaan. Leputa jalka, taputtele.

Vaihda toinen kylki ja aloita osio alusta.

Selkä

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

Kädet, keskivartalo

Konttausasennossa punnerrukset. Kädet reilussa haara-asennossa, painoa käsille. Punnerra 8x 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) Käy konttausasentoon, tuo varpaat lattiaan ja nosta polvet irti maasta. Jousta kolme joustoa lähellä lattiaa, neljäs ojenna polvet suoriksi (karhukävely-asento), 8 kierrosta. Lepo, pyöristä selkä.

Venyttely

Selinmakuulla vartalon kiertoventytys. 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 koukkuun. 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 jousta 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 JUMPPATUOKIESTA!

Terv. Marika