

VKO19

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 kyynärpää edellä, käsi koukussa (4/suunta)

Ja sama suoralla kädellä vuorotellen (4/suunta)

Askel sivulle, työnnä samalla molemmat kädet yhdessä eteen suoriksi olkapäiden edestä. 8x

Sama kahdella askeleella samaan suuntaan, työnnöt käsillä eteen. 4x

Jatka vaihtaan käsiä: eka askel eteen, toinen askel ylös työnnöt. 8 kierrosta

Jätä jalat auki, veto kanta peppuun, samalla vedä käsillä sivulta koukkuun, lapaluut yhteen. 20x

Sama tuplavedolla/puoli. 10 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 kyynärpää 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 pienet joustot. 20x

Ja pito alhaalla, laske hitaasti kymmeneen.

### **Vatsa**

**Kierrot vinoille vatsalihaksille** lattialla selinmakuulla, polvet koukussa, kädet niskan takana. Tuo toinen jalka toisen päälle, nilkka lepää alemman jalan polvella, kierrä ylempää polvea auki sivulle. Tuo vastakkainen käsi niskan taakse, toinen suorana sivulla lattialla. Lähde nostamaan (koko ajan sama puoli) kyynärpää kohti polvea, 12-20x, sama kolmella joustolla ja lepo, 8 kierrosta. vaihda toinen puoli.

**Perusnosto.** Selinmakuulla, nosta polvet koukkuun vatsan päälle (tai tee perinteisesti jalat koukussa lattialla). Perusnostot keskelle, pidä kyynärpäät sivuilla, leuka edellä. 12-20 nostoa Sama kolmella joustolla ja lepo, 8 kierrosta.

**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. Ylempi jalka, perusnostot ylös alas, 12-20 kerta

oman jaksamisen mukaan. Sama pienillä joustoilla puolessavälissä ylhäällä, 18-30 joustoa. Pidä

laskien hitaasti kymmeneen. Pyöritä vielä hitaasti kantapää koukussa suoraa jalkaa ympäri 4 kertaa ja suunnanvaihto, 4 ympyrää. Lepo ja taputtele pakaraa.

Vaihda toinen kylki ja aloita osio alusta.

## Selkä

Käy päinmakuulle, katse lattiassa, kädet sivuilla koukussa. Lähde nostamaan vuorotellen kättä irti lattiasta, katse seuraa sivulle, kunnon kierto ylävartaloon. Pidä rauhallinen tahti. Yht. 12-20 nostoa Samat nostot, ota käden ojennus sivulla mukaan: nosto, ojennus, koukkuun, alas. Sama toinen puoli. Tee 4-8 kierrosta.

Pyöristä selkä, istu hetki kantapäiden päälle.

## Venyttely (tuttu venytyssarja)

**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 koukkuun. Nosta toinen jalka toisen polven päälle, paina tätä ylempää polvea sivulle. Ota alemman jalan reiden takaa kiinni ja pidä venytys, 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 kyykkyyh, sormet lähellä lattiaa jouta polvia koukkuun ja ojenna 10x, jää koukkuun, ravistele kädet ja yläselkä alas, rullaa hitaasti seisomaan.

**Hartiat ja niska.** Seiso hartianleveyisessä 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 takarivillä, 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