



LIIKUNNALLISIA VINKKEJÄ JOULULOMALLE



Muistathan liikkua omatoimisesti myös lomalla, sillä hyvää kuntoa ei voi varastoida. Tee alla olevista harjoitteista joululoman aikana vähintään kolme, ja muista myös venytellä.

Liikkumisen iloa!

Vartalo vahvaksi - lihaskunto

Tee liikkeet yhtä mittaa läpi, minkä jälkeen voit pitää lyhyen juomatauon.

- Vatsalihakset haluamallasi tavalla, 15 toistoa
- Selkähakset -> nosta päinmakuulta rintaa lattiasta, 15 toistoa
- Punnerrukset -> miesten tai naisten punnerruksia, 15 toistoa
- Kylkilihakset -> kylki lattiaa kohden käden ja jalan varassa, laske lantio lattiaan ja suorista takaisin vartalon linjaan, 15 toistoa / kylki
- Kyykkyjä -> varpaat näkyvät polvien edestä, peppu alas kuin istuisit tuolille, selkä suorassa, 15 toistoa
- Hiihtohyppyjä, 20 toistoa



Toista liikesarja 3-4 kertaa.

Pompi pupun lailla – loikkaharjoitus

- Loikkia vuorojaloin, mahdollisimman pitkiä välejä
- Pituushyppy – katso kuinka pitkälle pystyt hyppäämään vauhditonta pituushyppyä merkitsemältäsi lähtöviivalta, kokeile kaksi kertaa peräkkäin
- X-hyppyjä, 20 toistoa
- Jännehyppyjä, 20 toistoa
- Kyykkyhyppyjä, 15 toistoa



Pidä juomatauko ja tee toinen hyppykierros.

Pingo kuin pantteri

- Lämmittele ensin noin 10 minuuttia kevyesti hölkäten
- 2x20 m (20m on noin yksi valotolppa) Polvennostajuoksu
- 2x20 m Pakarapotkujuoksu
- 2x20m Ristiaskeljuoksu



- 2x Kiihdyttävä juoksu mieleisesi matka (kevyesti aloittaen ja vauhtia nopeuttaen kohti loppua)
- Minuuttijuoksu – Katso aikaa kellosta ja juokse 20 sekuntia reipasta vauhtia. Seuraavaksi hiljennä vauhtia reilusti ja hölkkää rauhallisesti 1 minuutti, toista 5 kertaa
- Jatka vielä palauttavalla hölkällä omaan tahtiin

Urheasti urheilemaan

Valitse alla olevista lajeista mieluisin, ja lähtekää koko perheellä ulkoilemaan.

- Hiihto
- Kävely / juoksu
- Luistelu
- Laskettelu
- Uinti
- Sauvakävely



Venyttele vetreäksi

Venyttely auttaa lihaksia palautumaan ja vahvistumaan. Venyttellä tulisi jokaisen treenin jälkeen, ja sen voi tehdä vaikka TV:tä katsellessa.

- Takareidet
(Istuen, pidä molemmat jalat suorana ja kurota varpaita kohti/ ota varpaista kiinni)
- Etureidet
(Aitajuoksija-asennosta taaksepäin nojaten)
- Pakarat
(Istuen, laita toinen jalka toisen yli koukkuun ja vedä itseäsi kohden)
- Nivuset
(Istuen, laita jalkapohjat yhteen ja vedä ne niin lähelle itseäsi kuin mahdollista, ota molemmin käsin varpaiden ympäriltä kiinni ja paina polvia lattiaa kohden)
- Pohkeet
(Kämmenet maassa, toinen jalka toisen kantapään päällä, yritä painaa maassa olevan jalan kantapäätä maahan)
- Selkä
(Nouse seisomaan, pidä jalat yhdessä, kumarru eteenpäin ja laita kädet ristiin polvitaiteiden takaa, yritä suoristaa selkää. Venytyksen pitäisi tuntua alaselässä ja lapaluissa)
- Kyljet
(Ota hieman hartioita leveämpi haara-asento, nosta oikea käsi suoraan ylös kattoa kohden ja taivuta vartaloa vasemmalle. tee sama niin, että vasen käsi on ylhäällä ja taivutat vartaloa oikealle)

