

Jumppaa voi harrastaa jumppasalin lisäksi luontopolulla tai kotona sisätiloissa.

Aloittaa voi vaikka käsienpesulla eli KÄSIJUMPALLA.

Kävelyn voi muuttaa käytettävissä olevien tilojen mukaan paikallaan kävelyksi.

Toistoja liikkeistä vähintään viisi kertaa, jos ei erikseen mainita.

Aloitetaan paikallaan kävelyllä, jota jatketaan jumpan loppuun asti.

Hetki kävellään käsien ja jalkojen ylisuurilla liikeradoilla.

Oikea käsi eteen, napautetaan kraanasta vesi valumaan ja kastellaan molemmat kämmenet (kuvitteellisesti).

Kraana kiinni ja otetaan vierestä saippua, jolla saippuoidaan molemmat kädet hyvin.

Napautetaan kraana auki ja pestään kämmenet, myös sormien välit ja selkäpuolet.

Kraana kiinni ja pyyhitään kädet kunnolla.

Huomaa verenkierto vilkastuu ja sormien toimintakyky paranee.

Räväytä kädet alas sivuille ja rentouta ne ravistellen.

Nosta kädet suoraksi eteen

ja purista vuorotellen kämmenet nyrkkiin ja suoraksi eteenpäin.

Sitten pyöritä kämmeniä sormet suoristettuna eri suuntiin.

Räväytä kädet alas sivuille ja rentouta ne ravistellen

Nosta kädet suoraksi eteen

Pyöritä molempia kämmeniä vastapäivään ja sitten myötäpäivään.

Räväytä kädet alas sivuille ja rentouta ne ravistellen.

Ojenna oikea käsi suoraksi sormet suorina ja kämmenselkä ylöspäin.

Vasemman käden sormilla nosta oikean käden sormia ylös rannetta päin.

Venytyksen pitäisi tuntua.

Seuraavaksi taivuta oikean käden rannetta päinvastaiseen suuntaan.

Tartu vielä oikean käden peukaloon ja käännä sitä ranteeseen päin.

Räväytä kädet alas sivuille ja rentouta ne ravistellen.

Ojenna vasen käsi suoraksi sormet suorina ja kämmenselkä ylöspäin.
Oikean käden sormilla nosta vasemman käden sormia ylös rannetta päin.
Venytyksen pitäisi tuntua.
Seuraavaksi taivuta vasemman käden rannetta päinvastaiseen suuntaan.
Tartu vielä vasemman käden peukaloon ja käännä sitä ranteeseen päin.

Räväytä kädet alas sivuille ja rentouta ne ravistellen.

Nosta kädet suoraksi eteen.

Laita kädet ristiin ja työnnä eteenpäin.

Muljauta kädet ja kurkota ylös ja välillä seiso varpaillasi ja hengitä syvään kolmasti.

Laita kädet ristiin selkäpuolelle ja nostele ylöspäin, pidä selkä suorana.

Oikea käsi eteen ja vasemman käden ranne oikean ranteen päälle.

Laita kädet ristiin ja pyörittele käsiä edestakaisin.

Räväytä kädet alas sivuille ja rentouta ne ravistellen.

Oikean käden pyöritystä etukautta ylös käsi nyrkissä, alas laskiessa nyrkki auki.

Vaihda suuntaa.

Vasemman käden pyöritystä etukautta ylös käsi nyrkissä, alas laskiessa nyrkki auki.

Pyöritä molempia käsiä yhtä aikaa ja lomittain.

Sama toiseen suuntaan.

Laita sormenpäät olkapäille ja pyöritä kyynärpäillä mahdollisimman suurta kaarta ja vaihda suuntaa.

Räväytä kädet alas sivuille ja rentouta ne ravistellen.

Yskäise vielä kahdesti oikeaan ja sitten vasempaan kainaloon.

Hyvin taipui.

Kiitos.

Tätä ohjetta voi soveltaa myös tuolilla istuen.