

Jumppa Benalmedenan suomalaisille



1. Kehoa lämmittävä liike: hiihtoliike

- Haara-asento, nilkat ja polvet samansuuntaisesti
- Vapautetaan kädet ylhäältä alas vartalon myötäisesti, joustetaan polvista.
- Liike muistuttaa hiihdon tasatyöntöä.
- 12-15 toistoa, 2-3 sarjaa

(Voitas.fi 2022)



2. Tasapaino, kehonhallinta & lihasvoima –harjoite: polven kosketus pyyhkeeseen

- Huomio hyvä vartalonasento koko liikkeen ajan
- Tartu pyyhkeeseen, ote hartioidenleveyisellä
- Nosta vuorotellen molempia polvia, tavoitteena koskettaa polvella pyyhettä
- 10 toistoa/puoli, 2-3 sarjaa

(Voitas.fi 2022)



3. Ylävartalon lihasvoima: Kevyt punnerrus

- Asetu nelinkontin, kyynärvarret alustassa kiinni, rystyset ylöspäin
- Ojenna kyynärvarret suoriksi, koukista suorilta käsiltä kyynärvarret rauhallisesti takaisin aloitusasentoon
- 10 toistoa, 2-3 sarjaa

(Voitas.fi 2022)



4. Alavartalon lihasvoima: lantionnosto

- Liike suoritetaan selinmakuulla, polvet koukussa
- Kippaa lantio eteenpäin, selkä painuu kiinni alustaan
- Nosta lantio rauhallisesti ylös, jännitä pakaroitia
- Laske lantio rauhallisesti alas
- Lantion kuuluu pysyä tasaisena. Polvien linja suoraan eteenpäin.
- 10 toistoa, 2-3 sarjaa

(Voitas.fi 2022)



5. Vartalon etuosan lihasten venytys: jousikaari

-Astu toisella askel taakse, nosta samalla kädet ylös. Työnnä lantiota eteenpäin. Pidä muutama sekunti venytys, sen jälkeen vaihda puoli.

-10 toistoa/puoli, 2-3 sarjaa

(Voitas.fi 2022)



6. Vartalon takaosan lihasten venytys: kallistus lattialla

-Pyri pitämään istuinkyhmyt kiinni alustassa

- Taivuta painoa vuorotellen rauhalliseen tahtiin sivulle-keskelle-sivulle. Voit ottaa mukaan kyljen venytyksen, kun taivutat sivulle.

-30-60 sekuntia, 2 sarjaa

(Voitas.fi 2022)

Lähteet:

Voitas.fi. 2022. Hiihtoliike. Ikäinstituutti. <https://www.voitas.fi/liike/hiihtoliike-jalat-rennosti-joustaen/> 5.4.2022.

Voitas.fi. 2022. Askellus ja kosketus, vaativa. Ikäinstituutti. <https://www.voitas.fi/liike/askellus-ja-kosketus-vaativa/> 5.4.2022.

Voitas.fi. 2022. Kevyesti punnertaen, helppo. Ikäinstituutti. <https://www.voitas.fi/liike/kevyesti-punnertaen-helppo/> 5.4.2022.

Voitas.fi. 2022. Lantionnosto, keskitaso. Ikäinstituutti. <https://www.voitas.fi/liike/lantionnosto/> 5.4.2022.

Voitas.fi. 2022. Jousikaari. Ikäinstituutti. <https://www.voitas.fi/liike/jousikaari/> 5.4.2022.

Voitas.fi. 2022. Kallistuksia lattialla, keskitaso. Ikäinstituutti. <https://www.voitas.fi/liike/kallistuksia-lattialla-keskitaso/> 7.4.2022