



8.12.2014

TEHOKAS KOTIJUMPPA JOULUTAUOLLE!

Pysy kunnossa Tapiolan Voimistelijoiden ryhmäliikunnan joulutauon aikana. Helpot ja tehokkaat kotijumppaohjeet, ovat tauon aikana motivoimassa sinua liikkumaan.

Kotijumppa tarjoaa lihaskuntoliikkeitä koko keholle sekä vinkkejä lämmittelyyn ja venyttelyihin. Kotijumppaan et tarvitse kuntoiluvälineitä, mutta jos käytössäsi on käsipainot tai jump-pakeppi/harjanvarsi, voit napata ne treeniin mukaan.

Parhaan jumpan saat oman mielimusiikkisi tahdissa. Laita taustalle soimaan reipasta musiikkia ja lähde liikkeelle. Huolehdi, että ympärilläsi on riittävästi tilaa.

Lämmittely

Lämmittele kehoasi 10 minuuttia. Hyviä lämmittelyliikkeitä ovat esimerkiksi

- ✓ reipas marssi
- ✓ hölkkä
- ✓ tanssi
- ✓ naruhyppely
- ✓ erilaiset askellukset, joita ovat muun muassa
painonsiirrot,
askel viereen,
kanta-pakaraan ja
polvennostot.
- ✓ Lisäämällä askeliin käsiliikkeitä - kuten käsien vetoja ylhäältä alas tai edestä taakse ja nyrkkeilyiskuja eteen, ylös tai sivulle - saat sykkeen nousemaan.
- ✓ Lämmittelyn voit tehdä myös käymällä ulkona happihyppelyllä.

Lihaskunto

Lihaskunto-osuudessa käyt läpi kehon päälihasryhmät.



8.12.2014

Askelkyykky vuorojaloin:

Kohde: pakara, reidet

Toistot: 12–15 molemmilla jaloilla.

Ensimmäisen kierroksen jälkeen pidä lyhyt tauko ja tee sarja uudestaan.

Asetu lantionlevyiseen haara-asentoon, varpaat ja polvet osoittavat eteenpäin. Astu pitkä askel eteen ja koukista molempia jalkoja siten, että takimmaisena jalan polvi osuu lähes lattiaan. Nouse alkuasentoon ja tee liike toisella jalalla. Pidä itsesi ryhdikkäänä liikkeen ajan, vedä vatsaa sisään ja pidä selkä suorana.

Lisää tehoja! Jos käytössäsi on jumppa-keppi, aseta keppi hartioille. Voit nostaa myös käsipainot hartioille lisäpainoksi.



Askelkyykky sivulle vuorojaloin:

Kohde: pakarot, reidet

Toistot: 12–15 molemmilla jaloilla.

Ensimmäisen kierroksen jälkeen pidä tauko ja toista sarja.

Astu lantionleveydestä haara-asennosta oikealla jalalla pitkä askel sivulle ja laskeudu syvään kyykkyyntä siten, että vasen jalka suoristuu. Ponnista takaisin alkuasentoon ja tee liike vasemmalle puolelle. Huolehdi, että varpaat ja polvet osoittavat kokoajan samaan suuntaan.

Lisää tehoja! Jos käytössäsi on jumppa-keppi tai käsipainot, lisää liikkeeseen pystysoutu. Kyykäessäsi nosta keppi/painot rinnan korkeudelle kyynärpäiden johtaen liikettä, ponnistaessasi ylös ojenna kädet suoriksi kohti lattiaa. Pystysoutu vahvistaa hartialihaksia.





8.12.2014

Punnerrus

Kohde: rintalihakset, käsivarret

Toistot: 8–12 kertaa

Ensimmäisen kierroksen jälkeen pidä pieni tauko ja toista punnerrukset.

Asetu punnerrusasentoon, kädet hartioita leveämpään asentoon ja polvet lattiaan. Pidä keskivartalo tiukkana ja katse maassa. Laske rintakehä lähes lattiaan, punnerra itsesi ylös.

Lisää tehoja! Punnerra suorin jaloin.



Ylävartalon- ja alavartalon nostot

Kohde: selkä, pakarot

Toistot: 12–15 kertaa

Asetu päinmakuulle. Laita sormenpäät takaraivon päälle. Nosta pää ja rintakehä ylös lattiasta ja laske alas. Toista ylävartalon nostoja 12–15 kertaa.

Laske ylävartalo lattialle. Nosta jalat lattiasta ja laske alas. Toista alavartalon nostot 12–15 kertaa.

Pidä pieni tauko ja toista kumpikin liikesarja.





8.12.2014

Kylkilankku

Kohde: keskivartalon lihakset

Asetu kylkimakuulle. Nosta lantio irti lattiasta nousemalla alemman käden kyynärpäähän ja nilkkojen (tai polvien) varaan. Ojenna ylempi käsi suoraksi kohti kattoa. Pidä keskivartalo tiukkana. Pysy mahdollisimman suorana ikään kuin olisit kahden seinän välissä. Kannattele keskivartaloa ylhäällä niin kauan kuin pystyt. Toista liike toisella kyljellä.

Lisää tehoja! Ota aika: kuinka pitkään pysyt lankussa. Haasta itsesi seuraavalla kerralla lankuttamaan muutama sekunti pidempään!



Lantion nostot

Kohde: alavatsa

Toista: 12–15 kertaa

Asetu selinmakuulle. Ojenna jalat suorina kohti kattoa. Nosta takapuoli lattiasta irti ja laske alas. Vältä heijaamista jalkoja. Keskity tekemään nosto vatsalihaksilla.

Pidä pieni tauko ja toista lantionnostot.





Venyttelyt

8.12.2014

Muista venyttellä harjoituksen jälkeen. Venyttely auttaa sinua palautumaan harjoituksesta. Rauhoita samalla mielesi treenistä. Harjoittelun jälkeen riittää lyhyet, palauttavat venytykset (noin 20 sekuntia per lihas).

Seuraavat venyttelyt tehdään seisten.

Alavartalon venytykset:

- ✓ Venyttele reiden etuosa tarttumalla toisella kädellä kiinni saman puolen nilkasta. Vedä kantapäästä pakaraan. Liike tehostuu, kun työnnät lantiota eteenpäin. Pidä polvet lähellä toisiaan venytyksen ajan. Venytä molemmat jalat.
- ✓ Venytä reiden takaosa ojentamalla toinen jalka suoraksi eteen. Pidä toinen jalka koukussa venytettävän jalan vieressä. Kallista ylävartaloa selkä suorana eteenpäin. Venytä myös toisen jalan reiden takaosan.
- ✓ Astu toisella jalalla pitkä askel eteenpäin. Työnnä lantiota eteenpäin. Saat venytyksen lonkankoukistajaan. Venytä myös toinen jalka.
- ✓ Nosta toisen jalan nilkka vastakkaisen jalan polven päälle. Ota tarvittaessa seinästä tukea. Koukista tukijalka eli maassa oleva jalka, niin saat venytyksen polven päällä lepäävän jalan pakaraan. Venytä myös toisen jalan pakara.

Ylä- ja keskivartalon venytykset:

- ✓ Kallistu pyöreällä selällä eteenpäin ja ota kummallakin kädellä kiinni polvitaipeen takaa. Pyöristä selkä.
- ✓ Avaa rintakehä ristimällä kädet selän takana. Nosta käsi selän takana ylöspäin ja röyhistä rintaasi.
- ✓ Seiso lantionleveyisessä asennossa. Ojenna toinen käsi ylös vartalon jatkeeksi ja taivuta vartaloa ylhäällä olevan käden vastakkaiselle puolelle, näin venytys tuntuu ylhäällä olevan käden puoleisessa kyljessä. Muista venyttää toinen kylki.
- ✓ Ojenna kumpikin käsi kohti kattoa ja venytä pituutta, niin vatsalihakset venyvät.

Ohjelman kokosi Marianne Partanen, mallina toimi Aino Greis ja valokuvaajana oli Katri Kukkola.