

Voimaa lisäävä kehonpainojumppa

Alkulämmittely:

noin
10
min

- Nivelten pyörittelyä hitaalla tempolla.
- Varpaille nousua ja laskua.
- Käsillä polviin nojaten polvien pyörittäminen molempiin suuntiin.
- Hartioiden levyisessä asennossa lantion pyörittäminen molempiin suuntiin.
- Käden pyörittäminen suorana taakse päin, molemmat kädet.
- Hartioiden nosto korviin ja lasku rennosti alas.
- Pään kääntö rauhallisesti oikealle ja vasemmalle.



Lihaskunto-osuus:

noin
15
min

Toista seuraavia liikkeitä 15–20 kertaa.

- Istumasta seisomaan nousu: Ponnista räjähtäen ylös ja laskeudu jarruttaen istumaan.
- Punnerrus seinää vasten: Muista pitää keskivartalo tiukkana.
- Pakarapotku: Nosta kantapäätä pakaraa kohti.
- Vartalon sivutaivutus: Laita kädet korvien viereen ja taivuta suoraan sivuille. Vaikeuta nostamalla kädet suoraksi ylös.
- Luistelupotku: Seiso suorassa, jännitä pakaralihas ja ojenna jalka suorana takaviistoon. **Kuva 1**

1

Loppuverryttely:

noin
5–10
min

- Ravistele ja taputtele käsiä ja jalkoja.
- Reiden takaosa ja pohje: Tuolissa istuen ojenna toinen jalka maassa eteen, koukista nilkka, paina ylävartaloa kohti ojennettua jalkaa. **Kuva 2**
- Vie lopuksi kädet ylös sivuille avaten rintakehä, toista 5–10 kertaa.



2

Tasapainoa lisäävä kehonpainojumppa

Alkulämmittely:

- Marssia paikallaan, kädet reippaasti heiluen.
- Nyrkkeilyä kevyesti eteen, sivuille, ylös ja alas.
- Vartalon kiertoa oikealle ja vasemmalle.
- Nouse varpaille ja kantapäille vuoron perään.

Lihaskunto-osuus:

Toista seuraavia liikkeitä 15–20 kertaa sopivalla tempolla.

- Rutistus polvi-kyynärpää: Tuo vastakkainen polvi ja kyynärpää yhteen vuorotellen. **Kuva 1**
- Viivaa pitkin kävely: Nopea kävely kehittää ketteryyttä ja hidas tasapainoa.
- Painonsiirrot: Iso askel eteen ja perusasentoon. Liikkeen toisto myös sivulle, taakse, molemmilla jaloilla.
- Tähtiliike: Pieni niiaus, ojentautuminen yhden jalan seisontaan ja kädet ylös tähtiasentoon. **Kuva 2**
- Nyrkkeilyä voimakkaasti vartaloa kiertäen eteen, sivuille, ylös ja alas.
- Vuorohiihtoliike: Katsetta kääntämällä sivuille samaan aikaan voi haastaa tasapainoa.

Loppuverryttely:

- Taivuta käsiä rennosti kohti varpaita, ravistele käsiä alhaalla ja ojentaudu hitaasti ylös seisomaan.
- Vie lopuksi kädet ylös sivuille avaten rintakehä, toista 5–10 kertaa.

noin
15
min

1

2