



KKI-liikuntavinkki – HYVÄN OLON KOTIJUMPPA

Suunnittelu ja kuva: Anne Soini

Tämä jumppaohjelma on laadittu jokaiselle kotijumpasta pitävälle ja omasta terveydestään huolehtivalle. Keskittymällä liikkeisiin ja säännöllisellä jumppaamisella koet itsesi virkeämmäksi ja vahvemmaksi.

Aloita lämmittelyliikkeellä. Jatka tekemällä muita liikkeitä sinulle sopivalta tuntuvilla toistomäärillä. Tee harjoituksen loppuksi viimeinen dynaaminen venytysliike.

1. Lämmittely: veden kauhominen

Lähtöasento: seiso leveässä haara-asennossa

Uloshengityksen aikana liu´uta käsiä jalan ulkosyrjää pitkin, pidä paino takimmaisella jalalla. Sisäänhengityksen aikana ojenna vartalo suoraksi, vie paino etummaiselle jalalle ja venytä kädet vartalon jatkoksi.

- Tee liikettä vuorotellen oikealle ja vasemmalle.
- Toista liikettä rauhallisesti 10–20 kertaa, tai kunnes tunnet olevasi valmis tulevaan harjoitukseen.

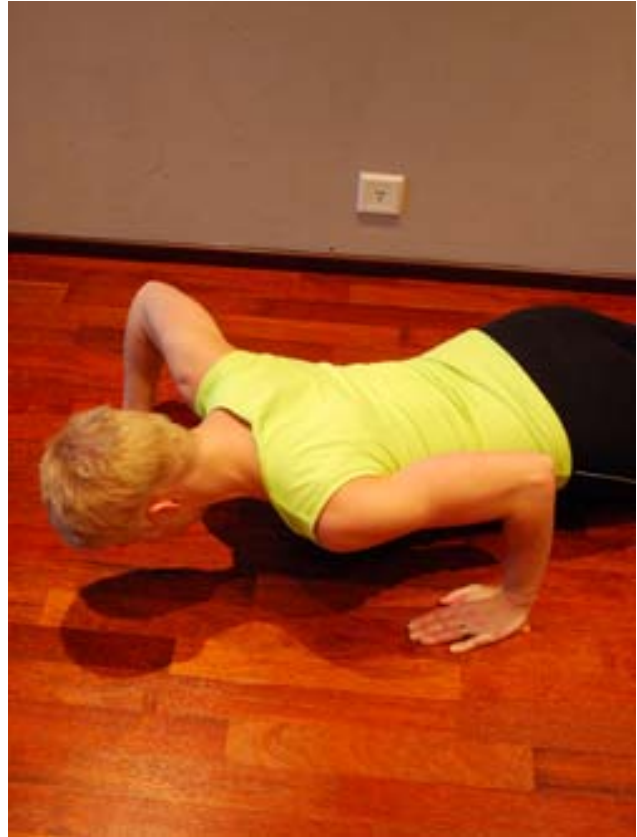


2. Ylävartalo: yhdistetty rinta- /ojentajapunnerrus

Lähtöasento: Asetu konttausasentoon joko polvet lattiaa vasten.

Aseta ojentajapunnerrusta tekevä käsi lähelle vartaloa siten, että kyynärpää taipuu kyljen lähelle. Toinen käsi on aavistuksen kauempana siten, että saat kyynärpäähän auki ja liikkeen kohdistumaan rintalihakseen.

- Tee liike 5–20 kertaa omien voimien mukaan
- Tällä tavalla jaksat punnertaa pidempään, jolloin yleensä vahvempi lihasryhmä, rintalihakset "auttavat" heikompia, ojentajalihaksia
- Pidä vartalo tiukkana koko sarjan ajan
- Venytä taakse, paina kainaloita kevyesti lattiaa kohti ja tee sitten liike kädet toisinpäin.



3. Jalat: lähentäjät salmiakkiasennossa

Lähtöasento: Ojenna selinmakuulla jalat kattoa kohti

Koukista ja avaa polvet auki painaen jalkapohjia toisiaan vasten, säilytä jalkaterät polvien yläpuolella. Ojenna jalat suoraksi ylös ja nosta lantiota aavistus alustasta. Vatsan alaosan lihaksien lisäksi reiden lähentäjälihakset tekevät töitä.

- Toista liikettä 20 kertaa, 3 sarjaa.

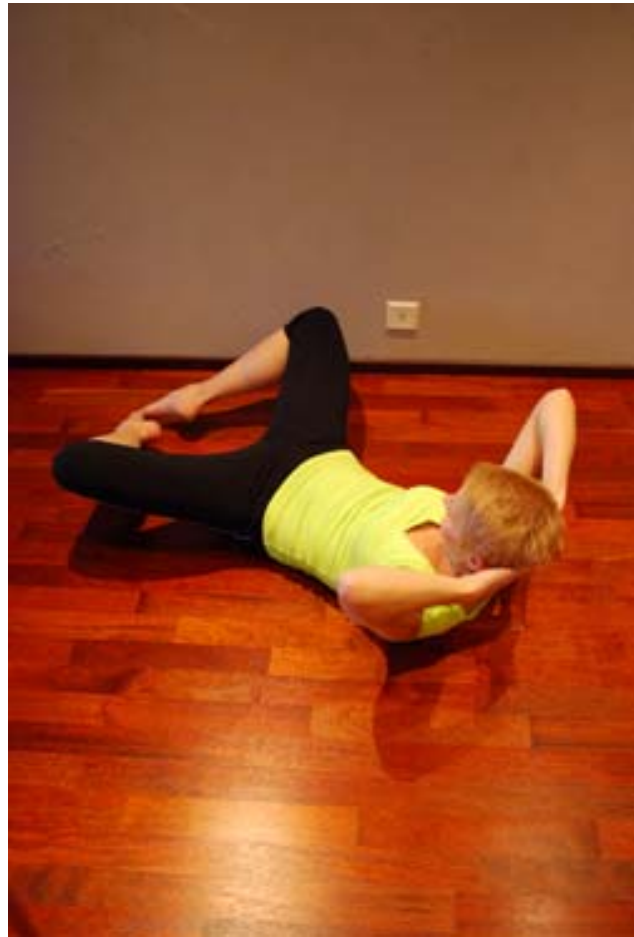


4. Vatsa: "perusnosto jalat salmiakkiasennosta"

Lähtöasento: Avaa polvet auki ja rentouta lonkan koukistajat. Paina jalkapohjat toisiaan vasten. Kädet ovat koukussa pään takana, niska selän jatkeena.

Litistä vatsa leveäksi aktivoiden poikittainen vatsalihas; kuvittele, että vatsan päällä pysyy vesilasi läikkymättä. Aktivoi lantionpohjanlihaksen hissimmäisellä vedolla ylöspäin napaa kohti. Nosta uloshengityksen aikana ylävartaloa ylös ja sisään hengityksellä laske alas vahvistaen suoria vatsalihaksia.

- Toista liikettä 20 kertaa, 3 sarjaa.



5. Linnunsiivet

Lähtöasento: Asetu päinmakuulle kädet vartalon vierellä kämmenten osoittaessa kohti kattoa.

Nosta sisään hengityksellä ylävartalo ilmaan ja rutista samalla lavat yhteen kääntämällä kämmeniä kohti lattiaa. Laske uloshengityksellä ylävartalo takaisin alas. Liike vahvistaa selän ojentajalihasta sekä lavan lähentäjähaksia.

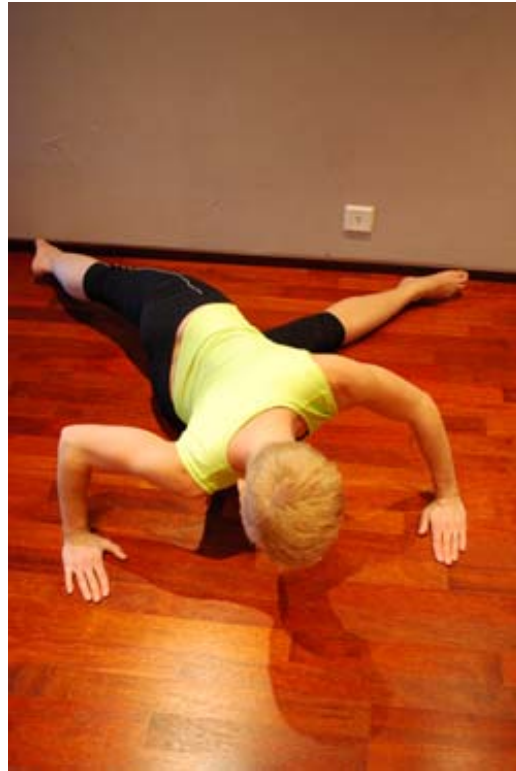
- Toista liikettä 20 kertaa, 3 sarjaa.



6. Venyttely: "haaraistunnasta ylävartalon kierto ja punnerrus" (kaksi kuvaa)

Ojenna selkä suoraksi haaraistunnasta ja paina istuinluut lattiaa vasten. Kierrä uloshengityksen aikana vartaloa pitkälle taakse, punnerra alas ja nouse ylös sisäänhengityksellä. Säilytä jalkaterät lattiassa koko liikkeen ajan.

- Toista liikettä rauhallisesti puolelta toiselle 10–20 kertaa tai kunnes tunnet saaneesi harjoituksen päätökseen.
- Liike edistää selkärangan liikkuvuutta sekä vahvistaa hartian ja käsivarren lihaksia



KKI-ohjelman kuukausittainen liikuntavinkki www.kki.likes.fi