

Liikkuvuusharjoitukset

Välineet: pyyhe ja tuoli

1) Kaularanka: Istu tuolilla ryhdikkäästi. Pidä niska pitkänä.

- Kierrä päätä sivulta toiselle rauhalliseen tahtiin. Tee 10 toistoa puolelta toiselle.
- Taivuta päätä sivulta toiselle rauhalliseen tahtiin. Tee 10 toistoa puolelta toiselle.

2) Rintaranka: Laita kädet vastakkaisille olkapäille. Kierrä yläselkää vasemmalle ja sieltä kohti oikeaa polvea. Toista molemmille puolille 5 kertaa

3) Yläraajat ja selkä: Ota pyyhkeen päistä kiinni, nosta kädet ylös suoriksi. Taivuta vuorotellen oikealle ja vasemmalle. Laske kädet välillä alas. Toista taivutuksia 5 kertaa/kylki.

4) Lonkankoukistajat: Asetu käyntiasentoon. Työnnä lantiota takana olevan jalan puolelta eteen. Pidä hetki ja vaihda toinen jalka eteen. Toista 5 kertaa/jalka.



Kotivoima

Toista kutakin liikettä 10 kertaa ja tee 2 kierrosta

Välineet: tukeva tuoli, 2 käsipainoa, jumppakuminauha ja pieni tyyny

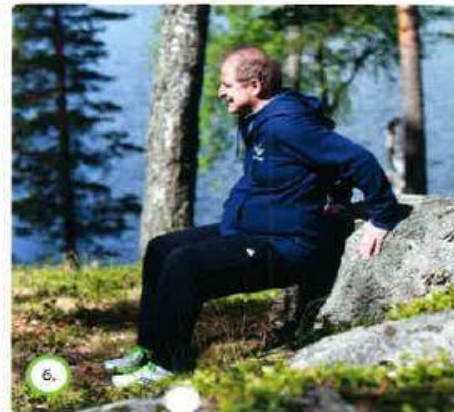
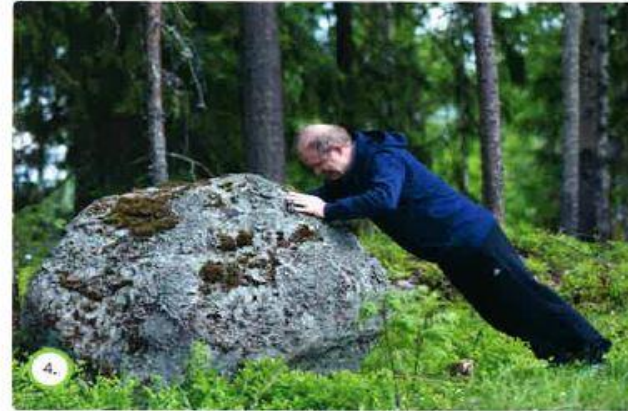
- Hartia- ja käsilihakset:** Ota käsipainot molempiin käsiin. Nosta kädet vuorotellen hartiatasolta ylös ja laske jarruttaen alas. Joustu hieman polvista.
- Pakara- ja jalkalihakset:** Istu tuolin reunalla. Kallista vartaloa hieman eteen ja nouse ylös. Istuudu mahdollisimman hitaasti alas. Voit myös kokeilla yhden jalan varassa laskeutumista.
- Yläselän ja hartioiden lihakset:** Istu tukevan tuolin etureunalle ja pujota kuminauha toisen jalkapohjan alta. Ota molemmilla käsillä kuminauhan päistä kiinni. Koukista kyynärpäät ja vedä kuminauha lähelle vartaloa. Paina samalla jalkaterää kuminauhaa vasten. Palauta hitaasti jarruttaen.
- Käsien ja vartalon lihakset:** Asetu lattialle konttausasentoon, kädet olkapäiden alla ja sormet eteenpäin. Laske ylävartalo tästä asennosta käsien väliin ja ojenna itsesi napakasti ylös. Pidä niska ja vartalo suorana koko liikkeen ajan. Liike on tehokkaampi etunojassa tehtynä.
- Alaraajan loitontajat:** Asetu lattialle ja pujota kuminauha alareisien ympärille. Käänny kylkimakuulle ja koukista polvet. Nosta päällimmäistä jalkaa vastusta vasten ja laske jarruttaen alas.
- Vatsalihakset:** Asetu selinmakuulle ja laita tyyny lannenotkon alle. Vie kädet niskan tueksi. Jännitä vatsalihaksia ja kohota ylävartaloa hieman alustasta. muista hengittää liikkeen aikana.
- Selkälihakset:** Käy konttausasentoon lattialle ja aseta tarvittaessa polvien alle tyyny. Nosta vastakkainen käsi ja jalka ylös ja tuo ne vatsan alle lähelle toisiaan. Pidä keskivartalo paikallaan. Toista 5 kertaa ja tee sama toisella raajaparilla.



Metsäjumppa

Lämmittele 10min reippaasti kävellen. Pujottele välillä puiden ympäri. Toista liikkeitä 10 kertaa ja tee liikkeitä voimiesi mukaan 1-3 kierrosta.

- 1) **Lämmittely:** Ota puusta tukea toisella kädellä ja heilauta jalkaa eteen ja taakse. Tee sama toisella jalalla.
- 2) **Tasapaino:** Etsi pienehkö kivi käteesi. Nosta toinen jalka maasta. Kierrä kiveä vartalon ympäri. Vaihda välillä kiertosuuntaa. Tee sama toisella jalalla. Kokeile, onnistuuko sama silmät kiinni, molemmat jalat maassa.
- 3) **Jalkalihakset ja tasapaino:** Nouse toisen jalan varassa tukevan kannon tai kiven päälle, pysähdy hetkeksi säilyttäen tasapaino ja laskeudu alas. Vaihda vuorotellen kannon päälle astuvaa jalkaa.
- 4) **Rinta- ja käsilihakset:** Nojaa puuhun tai isoon kiveen. Punnerra puuta vasten, pidä keskivartalo suorana ja niska pitkänä.
- 5) **Jalkalihakset:** Etsi käsiisi kivi tai vastaava hieman painava esine. Ota siitä tukeva ote ja aseta kädet koukkuun rinnan eteen. Kyykisty, suunta polvet ja varpaat eteenpäin.
- 6) **Käsilihakset:** Istu kannon tai kiven päällä, jätä polvet koukkuun ja aseta kädet lonkkien viereen. Nosta vartalo käsien varaan ja työnnä vartaloa hieman eteenpäin. Koukista ja ojenna kyynärpäitä.
- 7) **Kokovartaloliike:** Nojaa molemmilla käsillä kiveen ja puistonpenkkiin. Koukista vuorotellen polvea rintaa kohti raaja kerrallaan tai pienellä hypähdyksellä. Pidä keskivartalo suorana liikkeen aikana ja jännitä vatsalihaksia.



Keppijumppa

Välineet: Keppi, tuoli ja tyyny

1) Lämmittelyksi hiihtoliikettä: Vuorohiihtoa ja tasatyöntöä. Jouta hieman polvista. Toista 20 kertaa jumpan aluksi ja lopuksi.

2) Yläraajojen liikkuvuus ja tasapaino: Seiso ryhdikkäänä. Ota hartioiden levyinen ote kepeistä ja vie se hartioiden eteen. Nosta samanaikaisesti keppi ja toinen jalka ylös. Laske alas ja toista liike vuorojaloin 10 kertaa.

3) Olkanivelten liikkuvuus: Istu ryhdikkäästi. Ota kepeistä leveähkö ote. Nosta keppi vartalon eteen ja kierrä sitä rauhalliseen tahtiin kuin isoa autonrattia kääntäisit. Toista 10 kertaa.

4) Jalkalihakset ja pakarat: Seiso ryhdikkäänä ja aseta keppi vartan eteen tyynyn päälle. Ota kepin päästä kiinni. Tee rauhallinen kyykistys ja nouse reippaasti ylös. Toista 10 kertaa.

5) Yläselän liikkuvuus: Istu ryhdikkäästi tuolin etureunalla ja aseta keppi tyynyn päälle. Ota kepin päästä kiinni. Pyöritä keppiä laajaa liikerataa 10 kertaa molempiin suuntiin.

6) Yläselän kierto: Istu ryhdikkäänä. Ota kepeistä hieman hartioita leveämpi ote ja nosta keppi hartioiden eteen. Kierrä ylävartaloa vasemmalle ja nosta samalla vasen polvi ylös, tavoittele oikealla kyynärpäällä vasenta polvea. Pidä katse edessä. Toista molemmille puolille 10 kertaa.

7) Alaraajat: Seiso ryhdikkäänä ja aseta keppi niskan taakse hartioille. Ota askel sivulle. Polvi ja varpaat osoittavat samaan suuntaan. Ponnista itsesi takaisin pystyasentoon. Toista liike 10 kertaa vuorotellen molemmille puolille.



Tasapaino-lihasvoimajumppa

Välineet: 4 tyynyä, tuoli

- Polku:** Aseta 4 tyynyä lattialle ”poluksi”. Astu vuorojaloin tyynyn päälle ja vie toinen jalka sivulle. Tasapainota liikettä käsillä. Kävele polku 4 kertaa päästä päähän.
- Vaaka:** Seiso tyynyn päällä. Ota tarvittaessa kiinni kädellä tuolin selkänojasta. Nosta toinen jalka eteen koukkuun ja vie sieltä se taakse suoraksi vaaka-asentoon. Toista 5 kertaa molemmilla raajoilla.
- Pakarakävely:** Istu lattialla täysistunnassa. Siirrä vuorotellen oikeaa ja vasenta pakaraa eteenpäin ja tee sama taaksepäin. Pidä alaraajat mahdollisimman suorana. Ota kädet tehokkaasti liikkeeseen mukaan. Toista 10 kertaa.
- Seinäpunnerrus:** Seiso yhdellä jalalla lähellä seinää. Vie kädet hartiatasolle seinää vasten. Punnerra seinää vasten, koukistaen ja ojentaen kyynärpäistä. Pidä niska pitkänä ja keskivartalo tiukkana (vedä vatsaa kevyesti kohti selkärankaa). Toista 10 kertaa.
- Raajojen kohotus:** Asetu konttausasentoon. Tue asento jännittämällä hieman vatsalihaksia. Kohota vastakkaiset raajat vuorotellen alustasta vaakatasoon ja laske hitaasti ala. Toista 10 kertaa.
- Askelkyykky:** Seiso jalat vierekkäin, kädet lantioille. Astu reilu askel eteen molempia polvia koukistaen. Pidä selkä suorana ja jännitä vatsalihaksia. Ponnista takaisin lähtöasentoon. Toista 5 kertaa molemmilla jaloilla.

