

# KUNTOJUMPPA

## Alkulämmittely

### 1. JOUSTO

Pidä polvet ja varpaat samaan suuntaan. Jousta polvista alas ja tuo hartiat vuorotellen eteen ja taakse.



### 2. YLÄSELÄN PYÖRISTYS

Niiaa polvista alas ja pyöristä yläselkää eteen ja ojennu ylös.



### 3. PAINONSIIRTO

Tee painonsiirto puolelta toiselle ja ojenna käsi pitkälle eteen. Jatka painonsiirtoja ja vedä kantapäätä kohti pakaraa.



### 4. MARSSI

Marssi paikalla. Rullaa koko jalkapohja lattiaan jokaisella askelluksella.



## Tasapainoliikkeet

### 1. PÄKIÄNOUSU

Seiso lantionleveyisessä haara-asennossa polvet ja varpaat eteenpäin (perusasento). Nouse päkiöille ja laske kantapäät alustaan. Halutessasi voit myös nostaa kädet ylös vartalon jatkoksi päkiänousun aikana.



### 2. KANTAKALLISTUS

Seiso perusasennossa. Tuo painoa kantapäille, kohota varpaita alustasta ja laske takaisin alas. Voit tehdä liikkeen vuorojaloin tai molemmilla jaloilla yhtä aikaa.



## Lihaskuntoliikkeet

### Alaraajat

#### 1. LEVEÄ KYKKY

Astu leveään haara-asentoon, polvet ja varpaat samaan suuntaan, hieman ulospäin. Kyykisty alas ja nouse ylös.



#### 2. KAPEA KYKKY

Tuo jalat lantionleveyiseen haara-asentoon, polvet ja varpaat eteenpäin. Kyykisty alas ja nouse ylös. Pidä selkä suorana koko liikkeen ajan. Ojenna lantio ylhäällä.



#### 3. LOITONNUS

Jatka kapeaa kyykyä kuten edellä. Noustessasi ylös loitonna toista jalkaa sivulle. Voit pitää varpaankärjet lattiassa tai kohottaa jalan irti lattiasta. Kyykisty alas ja tee loitonnus toisella jalalla.



## Ylävartalo

### 4. RINTALIHASPUNNERRUS SEINÄÄ VASTEN

Seiso 30–40 cm:n päässä seinästä rintamasuunta ja varpaat kohti seinää. Pidä jalkapohjat lattiasa ja vartalo suorana. Tuo kämmenet seinälle noin olkapäiden tasalle, hieman hartialeveyttä leveämmälle.

Koukista kyynärniveliä ja nojaudu vartalo suorana kohti seinää. Ojenna kyynärnivelet ja työnnä vartalo takaisin alkuasentoon.



### 5. OJENTAJAPUNNERRUS SEINÄÄ VASTEN

Seiso kuten edellä rintalihaspunnerruksessa, mutta tuo kämmenet hartialeveydelle.

Koukista kyynärniveliä, liu'uta kyynärpäät kylkien vierestä taakse ja nojaudu vartalo suorana kohti seinää. Ojenna kyynärnivelet ja työnnä vartalo takaisin alkuasentoon.



## Keskivartalo

Nojaa seinää vasten kädet kuten edellä rintalihaspunnerruksessa. Kyynärnivelet voivat olla hieman koukussa.

### 6. VARTALON HALLINTA, A

Kosketa kämmenellä vastakkaiseen olkapäähän. Tee kosketus vuorotellen oikealla ja vasemmalla kädellä. Pidä keskivartalo hallittuna koko liikkeen ajan.



### 7. VARTALON HALLINTA, B

Siirrä käsiä vuorotellen kapeaan ja leveään asentoon. Pidä keskivartalo hallittuna koko liikkeen ajan.



### 8. HYVÄÄ HUOMENTA -LIIKE

Seiso lantionleveydessä haara-asennossa, polvet ja varpaat eteenpäin, polvet ojennettuina, mutta ei lukossa.

Pidä selkä suorana. Kallista ylävartaloa lonkista eteen, tuo vaakatasoon ja palaa takaisin pystyyn.

Jatka samaa liikettä, mutta kallistuksen aikana ojenna toinen käsi suoraksi vartalon jatkoksi. Palaa alkuasentoon ja toista liike toisella kädellä.



### 9. JALAN LIU'UTUS TAAKSE

Seiso perusasennossa. Nojaa ylävartaloa vähän eteen ja liu'uta toista jalkaa taakse. Pidä varpaat, polvet ja lantio eteenpäin. Voit pitää liukuvan jalan varpaat alustassa tai voit kohottaa ne ilmaan. Palaa alkuasentoon ja toista toisella jalalla. Voit myös ottaa kädet mukaan liikkeeseen.



### 10. VARTALON KIERTO ISTUEN

Käy istumaan alustalle. Tuo polvet koukkuun, nojaa ylävartaloa hieman taakse ja tuo käsivarret rinnan päälle ristiin, kämmenet olkapäille. Pidä vartalo paikoillaan ja kierrä ylävartaloa vuorotellen oikealle ja vasemmalle.



### 11. NOJA TAAKSE ISTUEN

Istu alustalla polvet koukussa ja anna selän vähän pyöristyä. Voit ojentaa kädet kohti polvia. Pidä jalat paikoillaan, nojaa pyöreällä selällä taakse ja palaa takaisin ylös.



# Venyttely

## 1. PAKARALIHAKSET

Istu alustalla. Ojenna toinen jalka suoraksi ja koukista toinen jalka lähelle vartaloa ojennetun jalan yli. Ojenna selkä suoraksi, vedä koukkujalan polvea itseäsi vasten ja kierrä ylävartaloa vastakkaiseen suuntaan. Toista toisella puolella.



## 2. REIDEN ETUOSAN LIHAKSET

Käy alustalle kylkimakuulle. Koukista päällimmäisen jalan polvi, ota kädellä kiinni nilkasta ja vedä kantapää kohti pakaraa. Pidä lantio eteenpäin. Toista toisella puolella.



## 3. REIDEN TAKAOSAN LIHAKSET

Nouse istumaan. Ojenna toinen jalka etuviistoon ja koukista toinen jalka vartalon eteen. Nojaa ylävartaloa ojennetun jalan puoleen. Pidä selkä suorana. Voit tehostaa venytystä vetämällä ojennetun jalan nilkkaa koukkuun. Tällöin venytys tuntuu myös pohkeessa. Toista toisella puolella.



## 4. RINTALIHAKSET (AVAUS TAAKSE)

Istu risti-istunnassa ja avaa käsiä sivukautta taakse. Käännä kämmenet kohti kattoa ja tuo kädet mahdollisimman pitkälle taakse. Palaa alkuasentoon.



## 5. YLÄSELÄN LIHAKSET (PYÖRISTYS ETEEN)

Istu risti-istunnassa. Tuo kädet yhteen ja pyöristä yläselkää eteen. Palaa takaisin alkuasentoon.

Voit tehdä rintalihasvenytyksen ja yläselän pyöristyksen myös dynaamisena liikkeenä toistamalla niitä vuorotellen.



## 6. KESKIVARTALON LIHAKSET (SIVUTAIVUTUS)

Istu risti-istunnassa ja taivuta ylävartaloa sivulle. Pidä molemmat pakarot alustassa. Palaa keskiasentoon ja taivuta toiselle puolelle. Voit ottaa myös venyvän puolen käden mukaan liikkeeseen.

