

KÄSIJUMPPAOHJE

- Voit tehdä liikkeit käsipainoilla tai vaikka täytetyillä juomapulloilla
- Tee liikkeit kierto- ja harjoitteluna, eli kaikki liikkeit peräkkäin ja tämän jälkeen pieni tauko
- Tee 3 kierrosta
- Toista jokainen liike 15 - 20 kertaa

HAUISKÄÄNTÖ



- Ota painoista kiinni vastaotteella
- Pidä kädet suorina edessäsi
- Pidä olkavarret mahdollisimman paikoillaan
- Koukista kädet ylös, lähelle olkapäitä ja laske alas
- Tee käsillä rauhallinen nosto ja hallittu lasku
- Pidä selkä suorana



KÄSIEN OJENNUS TAAKSE



- Ota pieni etunoja
- Koukista kädet lähelle olkapäitä
- Ojenna kädet taakse suoraksi
- Pidä hetki ja palauta kädet koukkuun
- Muista tehdä ojennus loppuun asti
- Pidä kyynärpäät koko ajan takana



PYSTYPUNNERRUS



- Nosta painot hartioiden korkeudelle
- Ojenna molemmat kädet kohtisuoraan ylös
- Laske kädet rauhallisesti alas
- Tee liike rauhallisesti ja hallitusti
- Voit tehdä liikkeen halutessasi vuorokäsin
- Pidän vartalo suorana sekä hartiat alhaalla



Molemmat
Kädet yhtä aikaa

Vuorokäsin

PYSTYSOUTU



- Pidä painot vartalon edessä
- Nosta painot ylös ja tuo kynärpäät sivuille hartia tasoon
- Pidä hetki ja laske kädet alas
- Tee rauhallinen ja hallittu liike molempiin suuntiin
- Muista pitää hartiat alhaalla



VIPUNOSTO



- Vie painot vartalon etupuolelle
- Koukista käsiä hieman ja käännä kyynärpäät ulospäin
- Nosta kädet sivuille vaakatasoon
- Pidä hetki ja laske alas
- Pidä käsivarret koko ajan hieman koukussa
- Muista rauhallinen ja hallittu liike



OJENTAJAPUNNERRUS



- Ojenna toinen käsi ylös suoraksi
- Koukista käsi taakse ja laske paino alas kohti niskaasi
- Pidä hetki ja ojenna käsi ylös
- Pidä kyynärpää eteenpäin
- Tue toisella kädellä, jotta työtä tekevä käsi pysyy paikoillaan
- Tee liike myös toisella kädellä
- Muista rauhallinen ja hallittu liike

