

# JALKA-, SELKÄ- JA VATSAJUMPPAA

- Tee kaikki liikkeet hallitusti ja rauhallisesti
- Lämmittele hyvin ennen harjoitteita, esim. kävelylenkki tms. jotta lihakset ovat hyvin lämmenneet
- Tee kaikkia liikkeitä kolme (3) sarjaa, ja jokaisessa sarjassa 10 -15 toistoa
- Jumppaan tarvitset; käsipainot (myös vesipullo käy) sekä tuolin tai muun vastaavan tason jonka päälle voi nousta

## KYYKKY



- Seiso haara-asennossa
- Koukista polvia ja mene kyykkyy
- Kyykisty, kunnes reidet ovat vaakatasossa
- Katse eteenpäin ja pidä selkä suorana
- Ojenna jalat
- Muista tarkistaa että polvet ja varpaat menevät samaan suuntaan



## TUOLILLE NOUSU YHDELLÄ JALALLA



- Aseta tukeva tuoli tms. eteesi
- Astu yhdellä jalalla tuolille ja laskeudu alas
- Tarkista, että polvet ja varpaat kulkevat samaan suuntaan
- Tee rauhallinen ja hallittu liike
- Valitse tuolin tms. korkeus oman tasosi mukaan
- Muista tehdä liike molemmille jaloille



## BULGARIALAINEN KYKKY



- Nosta vasen jalka tuolille
- Astu oikealla jalalla pitkä askel eteen
- Varmista, että polvi ja varpaat kulkevat samaa linjaa, polvi ei käännä sivulle
- Tee kyykky alas, rauhalliseen tahtiin
- Pidä selkä suorana, katse eteenpäin
- Muista tehdä liike molemmille jaloille



## KULMASOUTU KÄSIPAINOLLA



- Seiso jalat hieman koukussa ja nojaa toisella kädellä tuoliin
- Pidä selkä suorana
- Jännitä vatsalihaksia ja nosta käsipaino mahdollisimman korkealle, kyynärpää lähellä vartaloa
- Palauta liike hitaasti alkuasentoon
- Muista tehdä liike molemmille puolille



## SIVUTAIVUTU KÄSIPAINOILLA



- Seiso jalat hartioiden leveydellä
- Toinen käsi on kevyesti pään takana ja toisessa kädessä käsipaino
- Taivuta vartaloa (oman liikkuvuuden mukaan) käsipainon vastaiselle puolelle
- Palaa lähtöasentoon tai hieman yli pystyasennon
- Muista tehdä liike molemmille puolille



## ISTUMAANNOUSU JALAT PENKILLÄ



- Makaa selälläsi, jalat penkillä
- Aseta kädet kevyesti korvien viereen
- Nosta hartiat irti lattiasta
- Yritä koskettaa kyynärpäillä polviasia
- Palauta liike hitaasti alkuasentoon

