

Kotijumppa

Ohjeet: 1 min / liike, tee 2-3 kierrosta

Alkulämmittely:

1. Marssi paikallaan, heiluta reippaasti käsiä.

2. Tee hiihtoliikettä käsillä, heilauta käsiä vuorotellen ja tasatyönöillä eteen ja taakse. Jalat joustaa mukana.

3. Astu askel viereen ja palaa takaisin + avaa käsiä samalla auki-kiinni.



Liike 1. Leveä kyykky + kurotus

Tarkista varpaat ja polvet samaan suuntaan, kurkota kyykyn jälkeen korkealle.



Liike 2. Punnerrus/Vauhtipunnerrus seinää vasten

(Vinkki: Voit myös hakea haastetta punnertamalla vauhdilla seinästä)



Liike 3. Tasapainoile yhdellä jalalla ja tee rintauintiliikettä käsillä



Liike 4. Vatsalihakset pyöräillen

Tiivistä napa. Pidä alaselkä kiinni lattiassa ja ylävartalo rentona.



Liike 5. Selkälihakset, vast. käsi + jalka

Vedä napa sisään, pidä katse lattiassa. Nosta vast. jalka ja käsi ilmaan. Palauta ja vaihda toinen puoli.



Tasapainotehtävä:

kävele "kuvitteellista" viivaa pitkin varpailla etuperin ja peruuttaen.

Ps. Voit hyödyntää tämän jumpan jälkeen venyttelyliikkeet erillisestä ohjeesta!