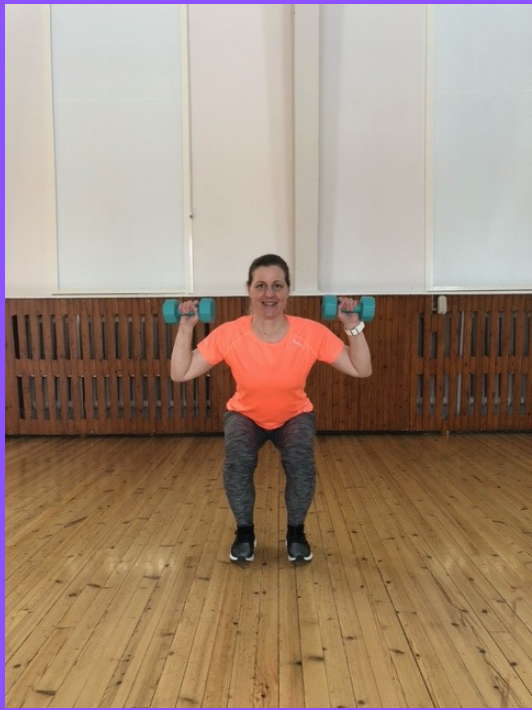


# Toiminnallinen painojumppa

**Ohjeet:** Tee 12-15 toistoa ja 2-4 kierrosta per liike. Voit tehdä painoliikkeet esimerkiksi täyttämällä 0,5 tai 1,5 litran vesipullot jumppaan.

**Lämmittely:** Voit tehdä harjoituksen esim kävelylenkin jälkeen tai lämmittele näin: 1 min nyrkkeily, 1 min polvennosto, 1 min rangan kierto, 30 sek yhden jalan seisonta (vaihda jalka ja toiset 30 sek)



## 1. **Kyykky + työntö ylös**

Ota lantion levyinen asento ja tuo painot hartian korkeudelle. Käy kyykyssä ja työnnä sieltä painot ylös.



## 2. A) **Vipunostot sivuille + jalan ojennus sivulle**

Avaa kädet hartian tasolle kämmen alas päin ja ojenna vuoro jalkaa samaan aikaan sivulle

## B) **Vipunostot eteen + jalan ojennus taakse**

Ojenna kädet vartalon eteen rinnan korkeudelle ja vuoro jalkaa taakse.



## 3. **Kulmasoutu + ojennus taakse**

Tuo paino toiseen käteen ja jätä toinen jalka tukijalaksi vartalon eteen. Vedä napa rankaan ja ojenna itsesi hieman etukenoon, mutta tarkista että ryhti säilyy. Vedä paino kohti napaa ja rutista lapaa. Sen jälkeen ojenna käsi koukusta taakse ja palauta samanlailla takaisin.



## 4. **Maastaveto + pystysoutu**

Tuo painot myötäotteeseen vartalon eteen. Pidä polvet koukussa ja liu'uta painot lähellä vartaloa sääriin ja nosta sieltä ylös. Ylhäällä tuuleta kainalot eli nosta painot rinnan korkeudelle.