

ULKOJUMPPA IKÄINSTITUUTIN OHJEILLA TEHTYNÄ

- ohjeet löytyvät sivuilta www.voitas.fi

1. ALKUVERRYTTELY:



VUOROTAHTIIN HIIHTÄEN

Seiso lantion levyisessä haara-asennossa, polvet hieman koukussa

→ jouta polvia ja tee hiihtoliikettä

Liike vilkastuttaa verenkiertoa ja lämmittää lihakset koko kehon alueella.



VUORIKIIPEILY

Seiso kapeassa haara-asennossa

→ kurkota oikealla kädellä ylös samalla kun nostat vasenta polvea. Tee sama toisinpäin ikään kuin kiipeäisit kohti vuoren huippua. Pidä välillä tauko ja jatka kiipeämistä.

Liike parantaa koordinaatiota, tasapainoa, lihasvoimaa ja liikkuvuutta .



NYRKKEILY

Seiso kapeassa haara-asennossa, polvet joustavina

→ Nyrkkeile molemmilla käsillä vuorotahtisesti eri suuntiin. Tehosta liikettä 'HUH' -huudoilla ja puhkumisella.

Liike parantaa ylävartalon verenkiertoa ja vähentää hartiasseudun jännityksiä ja kipuja. Liike myös lämmittää lihakset, nostaa sykettä sekä vilkastuttaa verenkiertoa koko kehossa.

2. HARJOITTELUOHJELMA:



VIIVALLA TAITEILLEN

Seiso viivalla ryhdikkäässä asennossa

→ Kävele viivaa pitkin niin, että askeleen ottavan jalan kantapää koskettaa taaimmaisen jalan varpaita. Käänny ja kävele takaisin. Voit myös kokeilla kevyen tuen kanssa kävelyä taaksepäin.

Ota tarvittaessa tukea kaverista!



ILMANSUUNTALIIKE

Seiso ryhdikkäänä ja ota tarvittaessa tukea

- Ota askel oikealla jalalla siirtäen paino eteen ja tuo jalka takaisin viereen. Ota samoin askel vuorotellen eri ilmansuuntiin. Tee liikesarja ripeästi 5 kertaa. Tee sama toisella jalalla.

Nopea askeleen ottaminen auttaa pysymään pystyssä



HYVÄÄ HUOMENTA -liike

Seiso pienessä haara-asennossa, lantio nojaa seinään tai pylvääseen. Aseta kädet ristiin hartioille

- kallista ylävartaloa eteenpäin lähes 90 asteen kulmaan. Pidä selkä suorassa koko ajan → ojenna vartalo suoraksi. Tee kallistuksia ja ojennuksia rauhallisesti useita toistoja.

Liike vahvistaa selän ja reiden takaosan lihaksia, mikä auttaa ryhdin säilyttämisessä.



PENKILTÄ YLÖS

Istu penkin reunalla, selkä suorana

- Kallista ylävartaloa eteenpäin ja nouse seisomaan. Ojenna vartalo kokonaan. Istuudu hitaasti. Toista liike useita kertoja, voimien mukaan. Pidä tauko ja toista sarja uudelleen.

Liike vahvistaa reisi- ja pakaralihaksia



RANKKA RUTISTUS

Istu penkillä ryhdikkäänä ja pidä käsillä kiinni penkin reunoista

- ➔ Nosta molemmat polvet nopeasti yhtä aikaa ylös, pidä hetken aikaa ja laske hitaasti alas. Muista hengittää!

Liike vahvistaa alavatsan ja lantionpohjan lihaksia, mikä parantaa myös virtsanpidätyskykyä.



SOUTELEMASSA

Istu penkillä, voit halutessasi pitää huivia tai hansikkaita käsien välissä

- ➔ Kallista ylävartaloa eteenpäin ja työnnä kätesi pitkälle eteen. Ojenna selkä ja tuo kyynärpäät kylkien viereen. Souda useita tasavetoja ja pidä tauko. Toista sarja uudelleen.

Liike parantaa lapaluiden ja olkanivelten liikkuvuutta sekä ryhtiä.



VARTALON KALLISTUKSET

Seiso lantion levyisessä haara-asennossa kuvan mukaisesti

- ➔ Kallista vartaloa vasemmalle ja ojentaudu ylös alkuasentoon. Toista muutamia taivutuksia. Pidä tauko käsiä ravistellen ja tee kallistukset myös toiseen suuntaan vaihtaen käsien asentoa. Pidä vartalo tiukkana.

Liike vahvistaa yläselkää, vatsalihaksia ja kylkilihaksia, mikä kohentaa ryhtiä ja auttaa hyvän pystyasennon säilymistä.



ISOJEN PALLOJEN PIIRTÄMINEN

Seiso hartian levyisessä haara-asennossa. Kosketa molempien käsien sormilla olkapäitä

- ➔ Piirrä toisen käden kyynärpäällä sivullesi iso pallo. Piirrä palloja molempiin suuntiin aloittaen pyörittäminen ensin edestä taakse ja sen jälkeen takaa eteen. Piirrä useita palloja ja vaihda piirtävää kättä. Voit myös kokeilla pallojen piirtämistä yhtä aikaa molemmilla käsillä.

Liike parantaa olkanivelten liikkuvuutta ja ryhtiä.