

Lattiajumppa

Keskity kotijumppahetkeen. Säilytä hyvä ryhti ja anna hengityksen kulkea vapaasti. Toista kukin liike 10-15 kertaa ja tee yhteensä 2-3 kierrosta. Pidä välillä taukoja.

Suorita kotijumppahetki päivittäin tai vähintään 3 kertaa viikossa. Lisäksi oman kunnon ja voinnin mukaan on hyvä ulkoilla ja kävellä rappusissa päivittäin.

1. Askelkyykky

- Ota pitkä askel eteen ja pidä jalat lomittain peräkkäin, ikään kuin hiihtoladulla. Katso, että polvet ja varpaat ovat suorassa linjassa. Pidä selkä suorana, katse eteenpäin ja lähde viemään takimmaisensa jalan polvea lattiaa kohti. Palauta ylös ja toista. Ota tukea tarvittaessa. Muista vaihtaa jalkaa. Liike vahvistaa reisilihaksia ja kehittää tasapainoa.



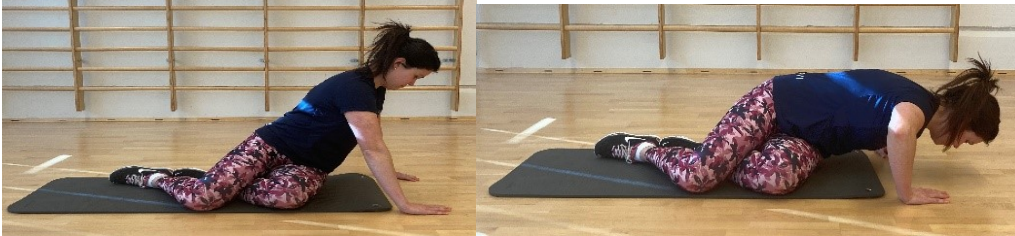
2. Sivutaivutus

- Seiso hyvässä ryhdissä ja vie halutessasi toinen käsi korvan vierelle. Jännitä kevyesti vatsalihakset ja taivuta suoraan sivulle. Palauta keskelle ja toista. Tunne, kuinka toinen kylki rutistuu ja toinen venyy. Muista vaihtaa puolta. Liike vahvistaa kylkilihaksia ja keskivartaloa sekä lisää liikkuvuutta.



3. Punnerrus istuen

- Käy istumaan lattialle kuvan osoittamalla tavalla. Pidä kädet leveällä, niska pitkänä ja katse lattiassa. Lähde viemään rintakehää lattiaa kohti ja punnerra ylös. Kynärpäät aukeavat sivuille ja pää pysyy suorassa. Nojaa riittävästi käsien varaan. Muista vaihtaa puolta. Liike vahvistaa rintalihaksia ja käsien lihaksia.



4. Jalannostot kylkimakuulla

- Käy kylkimakuulle kuvan osoittamalla tavalla. Pidä alempi jalka koukussa, päällimmäinen suorana. Lähde nostamaan päällimmäistä jalkaa suorana ylös ja palauta alas. Muista vaihtaa puolta. Liike vahvistaa pakaralihaksia ja reiden loitontajalihaksia.



5. Ristinostot konttausasennossa

- Käy konttausasentoon, paino tasaisestikäsien ja jalkojen päällä. Jännitä vatsalihaksia kevyesti, pidä selkä suorana ja katse lattiassa. Lähde ojentamaan vastakkaista kättä ja jalkaa pitkälle ja palauta alas. Toista sama toiselle puolelle. Liike vahvistaa selän ojentajalihaksia ja kehittää tasapainoa sekä liikkuvuutta.



6. Vatsarutistus

- Käy koukkuselinmakuulle ja tuo kädet niskan taakse. Pidä katse yläviistossa, kyynärpäät sivuilla auki ja lähde rutistamaan vatsalihaksilla ylöspäin. Palauta alas ja toista. Liike vahvistaa vatsalihaksia.

