

Ulkojumppa

Alkulämmittely: kävele reippaalla tahdilla valitsemaasi jumppapaikkaan. Kävellessä saa hengästyä.

Tee jokaista liikettä 3 x 10. Voit tehdä kolme kierrosta samaa liikettä peräjälkeen tai kiertoharjoitteluna liikettä yhden sarjan jälkeen vaihtaen.

Varmista, että käyttämäsi penkit yms. eivät ole liukkaita/jäisiä.

1. Askel penkille: Astu vuorojaloin penkille ja ojenna itsesi suoraksi penkillä.
2. Dippipunnerrus: Pidä keskivartalon asento jämäkkänä ja tee liike ojentajilla. Pidä vartalo/peppu lähellä puomia. Voit halutessasi tehdä liikkeen haastavampana jalat suorana.
3. Kevennetty leuanveto: Voit hyödyntää renkaita tai tankoa tähän liikkeeseen. Aseta kantapäät tukevasti maahan ja pidä keskivartalo suorana koko liikkeen ajan. Aloita liike kädet suorana ja vedä rintakehä niin lähelle renkaita/tankoa kuin mahdollista.
4. Yhden jalan kyykky: Tee liike penkillä tai muulla korokkeella. Kyykkäävän jalan polvi ja varpaat osoittavat eteenpäin koko liikkeen ajan. Kyykkää niin syväälle kuin pystyt, pidä kuitenkin selkäsuorassa.
5. Mittarimato: Käytä apuna keinua. Ota keinusta käsillä kiinni ja vie keinua hallitusti eteenpäin niin pitkälle kuin pystyt. Pidä keskivartalo tiukkana koko liikkeen ajan.
6. Punnerrus: Aseta kädet rintakehän tasolle ja tee liike niin syväälle kuin mahdollista.
7. Jalkojen heilutukset: Heiluttele molemmat jalat eteen-taakse ja sivusuunnassa. Tee molemmille jaloille 10 heilautusta eteen-taakse ja sivuttain.
8. Pohkeen venytys: Tue päkiä esim. aidantolppaa vasten ja nosta varpaat taivasta kohti. Pidä venytys 10 sekuntia.
9. Rintalihaksen venytys: Ota kädellä kiinni noin rinnan korkeudelta esim. aidasta ja käännä ylävartaloa pois päin kädestä niin, että tunnet venytyksen rintalihaksessa. Pidä venytys 10 sekuntia.
10. Yläselän venytys: Ota käsillä ote rinnankorkeudelta esim. aidasta, vie pää käsien väliin ja taita lantiosta. Vie liike niin pitkälle, että tunnet venytyksen yläselässä ja lapaluiden alueella. Pidä venytys 10 sekuntia.

Loppuverryttely: Kävele takaisin kotiin.