

HELPPO KOTIJUMPPA

1



2



3



LÄMMITTELY

Tee jokaista liikettä noin 1 minuutti ja toista tarvittaessa.

1. Marssi paikallasi kädet reippaasti mukana.

2. Vuoro- tai tasahiihto, notkista polvia.

3. Uloshengityksellä pyöristä selkä ja vie kädet eteen. Sisäänhengityksellä vie kädet taakse, avaa rintakehä.

LIHASKUNTO-OSUUS

Toista jokaista liikettä 10-15 kertaa, tee liikkeitä 2-3 kierrosta.

1. Koukista polvia ja kyykkää alas tai ponnista tuolilta seisomaan, avusta tarvittaessa käsillä.

2. Ojenna kädet vuorotellen kohti kattoa. Voit tehostaa liikettä vesipulloilla tai käsipainoilla.

3. Vie käsi eteen ja vastakkainen jalka taakse, pidä muutama sekunti ja vaihda toinen puoli.

4. Pyöristä selkää kädet ristissä rinnalla tai istuen nosta polvia kohti rintaa. Jännitä vatsalihaksia.

1



2



3



4





LOPPUVENYTTELY

Pidä jokaista venytysliikettä kehoasi kuunnellen.

1. Taivuta suoralla selällä ojentuneen jalan suuntaan. Koukista nilkka ja ota varpaista kiinni.

2. Vie käsiä selän taakse, paina olkapäät taakse ja alas, avaa rintaa.

3. Aseta jalat peräkkäin, pidä vartalo paikallaan ja vie vain lantiota eteen.

Mukavia liikuntahetkiä tämän jumppaohjeen parissa!

Lisää liikuntaideoita löydät osoitteesta osoitteesta facebook: Liperin kunta.

Terveisin



LIPERIN KUNTA