

# Kotijumppaohjeet.

Tee kutakin harjoitusta noin 10 toistoa tai oman kunnan mukaan.



1. Istumaan tuolille ja seisomaan nousu



2. Istuen polven/polvien nosto



3. Punnerrus seinää vasten



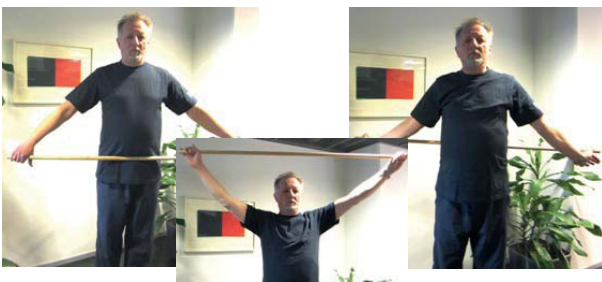
4. Vuoropystypunnerrus kevyellä painolla



5. Päinmakuulla ala- ja yläraajojen ristikkäisnosto



6. Varpaille nousu tuen kanssa tai ilman



7. Kepin vienti selän taakse ja takaisin



8. Ylävartalon kierto kepillä



9. Kyljen venytys kepillä



10. Selinmakuulla polvien kierto puolelta toiselle

## Kotijumppaohjeet

1. Istu tuolilla ryhdikkäänä, jalkapohjat kiinni lattiassa.
2. Istu tuolilla ryhdikkäänä. Kevyempi: nosta polvia vuorotellen, raskaampi: nosta polvet yhtä aikaa.
3. Pidä kädet rinnan tasolla, hartioita hieman leveämmällä. Pidä vartalo tiukkana. Mitä kauempana seinästä seisot, sitä raskaammaksi liike muuttuu.
4. Istu tuolilla ryhdikkäänä. Ojenna noin kilon paino kohtisuoraan ylös ja laske takaisin hartiatasolle. Pidä hartiat rentoina.
5. Pidä katse kohti lattiaa. Nosta ristikkäinen jalka ja käsi yhtä aikaa muutama sentin irti lattiasta. Venytä mahdollisimman paljon pituutta nousevaan käteen ja jalkaan.
6. Seiso ryhdikkäänä katse eteen. Haastavampi ilman tukea kädellä.
7. Seiso ryhdikkäänä ja pidä vartalo tiukkana koko suorituksen ajan.
8. Seiso ryhdikkäänä, polvet hieman koukussa. Älä päästä alavartaloa kiertymään lantiosta alaspäin.
9. Seiso ryhdikkäänä paino tasaisesti molemmilla jaloilla. Työnnä toisella kädellä keppiä mahdollisimman pitkälle ylös niin, että tunnet venytyksen nousevan käden puoleisessa kyljessä. Pidä hartiat rentoina.
10. Pidä selkä ja hartiat kiinni lattiassa, polvet 90 asteen kulmassa lonkkien päällä. Kierrä polvet suoraan sivulle mahdollisimman pitkälle. Kevyempi: pidä jalat lattiassa, kierrä polvet puolelta toiselle.