

LIHASKUNTOJUMPPA KÄSIPAINOILLA

Lihaskuntojumppaa varten painoiksi sopivat n. 1-3kg käsipainot tai vaikkapa vedellä täytetyt pienet juomapullot, joista saat hyvän otteen.

Voit tehdä kaikki liikkeet seisten tai istuen. Säilytä koko ajan hyvä ryhti.

Tee liikkeet omaan tahtiin, oman kunnon ja omantunnon mukaan.

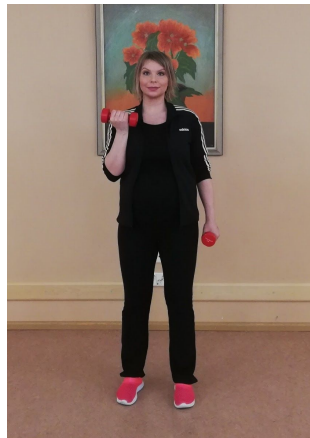
TEE JOKAISTA LIIKETTÄ 10-20 toistoa ja yhteensä 2-3 kierrosta.

Jumpan hyvä kokonaiskesto on 15-20min.

LIIKKEET

1. HAUISKÄÄNTÖ

- Käden koukistus vuorotahtiin tai molemmat kädet yhtä aikaa



2. PYSTYPUNNERRUS

- Nosta käsiä vuorotellen niin ylös, kuin olkapään liikkuvuus antaa myöden



3. KYKKY + ETEENVIENTI

- Laske peppua alas, selkä säilyy suorana ja kantapäät maassa. Painot voivat olla rinnalla tai voit nostaa niitä eteen kyykyn aikana



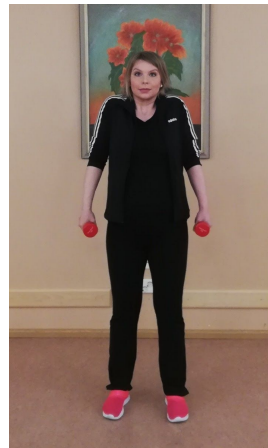
4. ETEENTAIVUTUS

- Painot rinnalla, taivuta selkää suorana eteen ja ojentaudu ylös. Pidä niska pitkänä, polvissa säilyy pieni pehmeys.



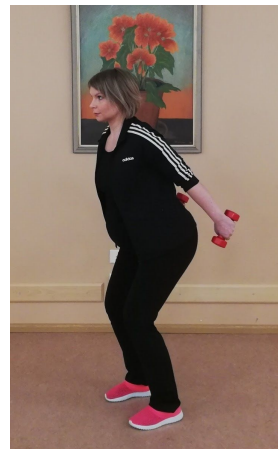
5. HARTIOIDEN KOHOTUS

- Kädet rennosti vartalon vierellä, nosta ja laske hartioita



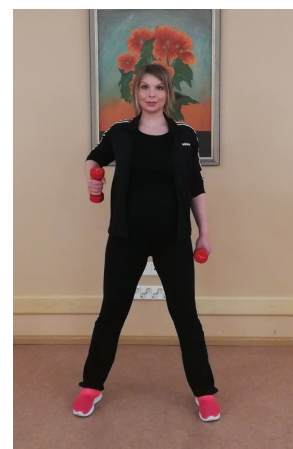
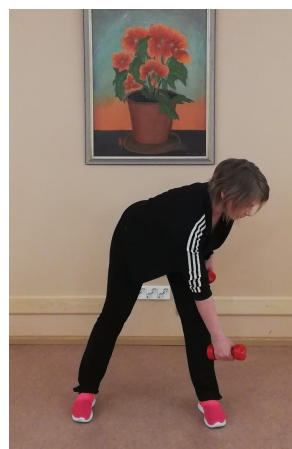
6. OJENTAJAT

- Etunojassa, polvissa pieni koukistus. Ojenna kättä lantiota hipoen suoraan taakse vuorotahtiin tai molemmat kädet yhtä aikaa



7. YHDEN KÄDEN VETO

- Kurkota painoa kohti ristikkäistä jalkaa ja ojentautuessa vedä kyynärpää kyljen taakse. Jatka kaikki toistot samalle puolelle ja tee sitten toisin päin.



8. NYRKKEILY

- Asettaudu tukevaan haara-asentoon, polvissa pieni koukistus. Tee painoilla pientä reipasta nyrkkeilyliikettä alaviistoon säilyttäen napakka tuki keskivartalossa.



9. SIVUTAIVUTUKSET

- Kallista vartaloa suoraan sivulle päin, toinen kylki pitenee ja paino nousee kohti kainaloa. Jatka vuoropuolin.



10. VARTALONKIERTO

- Asettaudu jälleen tukevaan haara-asentoon, polvet hieman koukussa. Tuo painot rinnalle ja kierrä vartaloa puolelta toiselle ilman, että lantio liikkuu mukana. Kokeile ja nopeammin.



hitaammin