

Ohjeet kotijumppaan

Jonna Hiljanen // Päivityspvm. 22.03.2020



Alkuopaste

Seuraava harjoitus tehdään kuntopiirinä. Siirry liikkeen suorittamisen jälkeen heti seuraavaan liikkeeseen. Kun olet tehnyt kaikki liikkeet läpi, niin pidä n. 2min palautus. Aloita sen jälkeen uusi kierros. Toista liikkeitä yhteensä kolme kierrosta.

Karhukävely **Ohjeet / video**

Lihasuryhmät: vatsat, yhdistelmäliikkeet ja koko keho Liikkeen tasot: Keskivaikea, Moninivel

1. Asetu A-kirjaimen muotoon ns. karhukäyntiasentoon.
2. Pidä toinen jalka taaempana maassa. Pidä polvet suorana, kantapäät maassa ja takapuoli kohti kattoa.
3. Pysy tiukasti A-asennossa, ja lähde kulkemaan eteenpäin siten, että liikutat samanpuolen jalkaa ja kättä samanaikaisesti eteenpäin.

Toista 20 askellusta



Linkkuveitsi kädet maassa **Ohjeet / video**

Lihasuryhmät: vatsat, vatsat (suora)

1. Asetu maahan istumaan siten, että viet kädet vartalon taakse ja tuot jalat koukkuun eteen.
2. Nyt lähde nojaamaan taakse ja ojenna samalla jalat suoraksi eteen.
3. Tee heti perään koukistus, jolloin jalat palaavat koukussa lähelle ylävartaloa ja samalla ylävartalo ojentuu hieman eteenpäin.

Toista 10x



Burpee Ohjeet / video

Lihasuryhmät: etureidet, jalat, pakarat ja reiden loitontajat, pohkeet, yhdistelmäliikkeet ja koko keho, ylävartalo Liikkeen tasot: Haastava, Moninivel

1. Asetu seisomaan haara-asentoon.
2. Nyt laskeudu alas siten, että kädet menee maahan ja jaloissa tapahtuu kyykistyminen, jonka jälkeen jalat ojentuvat välittömästi suoraksi taakse, jolloin jäädään ns. lankkuasentoon kämmenien varaan.
3. Ala-asennosta ponnistetaan jalat takaisin käsien väliin ja jatketaan liikettä terävällä hypyllä kohti kattoa, jolloin myös kädet kurkottavat kattoon.

Toista 10x



Alavartalon kierrot selinmakuulla (polvet koukussa) Ohjeet / video

Lihasuryhmät: vatsat, vatsat (vinot) Liikkeen tasot: Eristävä, Helppo

1. Asetu selinmakuulle, nosta jalat koukussa ilmaan ja aktivoi keskivartalon lihakset.
2. Lähde viemään jalkoja sivulta toiselle rauhalliseen tahtiin. Pyri pitämään ylävartalo mahdollisimman paikallaan.

Toista 10x



Kulmasoutu ilman vastusta Ohjeet / video

Lihasuryhmät: yläselkä, ylävartalo Liikkeen tasot: Helppo, Moninivel

1. Seiso tukevassa asennossa, polvet hieman koukussa ja pidä kädet noin hartian leveydessä asennossa.
2. Kallista vartaloa selkä suorana eteenpäin. Vedä käsiä olkapääjohtoisesti kohti alavatsaa.

*Tee liikettä hallitulla, pitkällä liikeradalla ja pidä vartalo paikallaan.

.Toista 15x



Kyykky + käsien avaus Ohjeet / video

Lihasuryhmät: etureidet, jalat, pakarat ja reiden loitontajat, yhdistelmäliikkeet ja koko keho, ylävartalo

1. Aseta jalat noin hartioiden leveydelle ja jalkaterät hieman sivullepäin. Jännitä keskivartalo
2. Kyykisty hitaasti alas, kunnes reitesivät ovat melkein vaakatasossa. Vie kädet samalla ylös.
3. Ponnista itsesi takaisin ylös ja tuo kädet vartalon viereen.

Huom, polvien tulee olla samansuuntaisesti varpaiden kanssa.

Toista 10x



Punnerrus seinää vasten Ohjeet / video

Lihasuryhmät: rinta, yhdistelmäliikkeet ja koko keho, ylävartalo

1. Asetu seinän eteen ja laita kädet hartioiden levyiseen asentoon suoraan vartalon eteen.
2. Lähde nyt laskeutumaan seinää kohden, samalla kyynärpäitä taakse alaviistoon työntäen.
3. Punnerra itsesi irti seinästä ja palaa takaisin lähtöasentoon.

Toista 10x



Pyöräilyrutistukset Ohjeet / video

Lihasuryhmät: vatsat, vatsat (suora)

1. Asetu selinmakuulle, vie kädet pään taakse ja ojenna jalat suoraksi. Nosta yläselkä (lavat) irti lattiasta.
2. Lähde nyt koukistamaan toista jalkaa ja samanaikaisesti kurkota vastakkaisen käden kyynärpäällä koukistuvan jalan polvea.
3. Lähde viemään ilmassa ollutta jalkaa nyt maata kohden ja tuo samanaikaisesti maassa ollut

jalka koukkuun. Samaan aikaan sinun tulee tehdä myös ylävartalosta kierto toiseen suuntaan.
Toista 14 kiertoa



Lentokone Ohjeet / video

Lihasuryhmät: alaselkä ja selän ojentajat, pakarat ja reiden loitontajat, takareidet, yhdistelmäliikkeet ja koko keho, yläselkä, ylävartalo

1. Asetu päinmakuulle jumbpamatolle.
 2. Nosta jalkoja ja käsiä samanaikaisesti hieman irti alustasta.
 3. Pidä katse matossa koko liikkeen ajan. älä päästä alaselkää notkolle yläasennossa, vaan pyri venyttämään vartaloon pituutta kaarelle jännittämisen asemesta.
- Toista 10x



Tämä PDF/printti on luotu henkilön Jonna Hiljanen toimesta Syke-palvelusta osoitteessa syketribe.fi



© 2020 Syke info: Tämä PDF/printti on tehty ja lähetetty henkilön Jonna Hiljanen toimesta Syke-palvelusta. Syke ei ota vastuuta sen sisällöstä. Tämä materiaali on tekijänoikeusojattua ja tätä ei saa kopioida, muokata tai välittää eteenpäin kenellekään muulle kuin henkilölle jolle materiaali on alunperin toimitettu.