

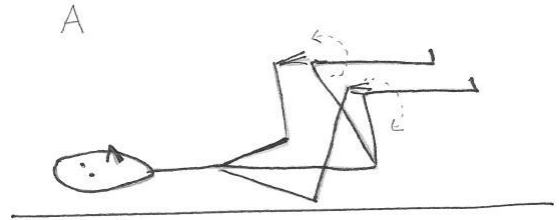
# Suomalainen Klubi, jumppaohjeet kesä 2020

## ALUSTALLA/SÄNGYLLÄ MAATEN

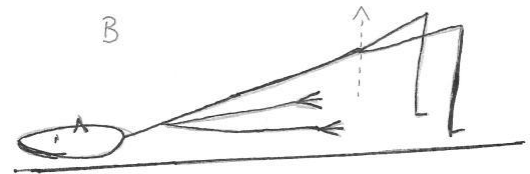
Niskanikamien herättely sängyllä.

Makaat suorana ja kallista päätä puolelta toiselle.

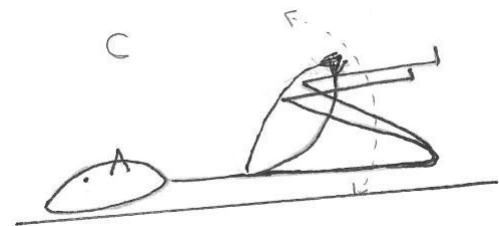
- A Nosta polvet vatsan päälle.  
Laita kämmenet polville, pyöritä  
jalkoja eri suuntiin, käsillä auttaen.



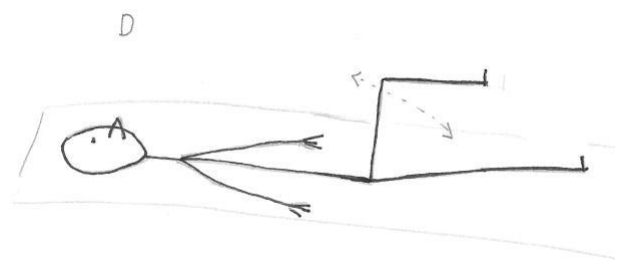
- B Selinmakuulle, jalkapohjat  
alustaan, rullaa lantio ylös alas.



- C Nosta polvet vatsan päälle käsillä  
auttaen. Polvet yhdessä kallista  
puolelta toiselle.



- D Selinmakuulla, jalat 90° kulmaan,  
paina selkää lattiaan. Vuorotellen jalan  
ojennus hitaasti melkein lattiaan ja  
takaisin.

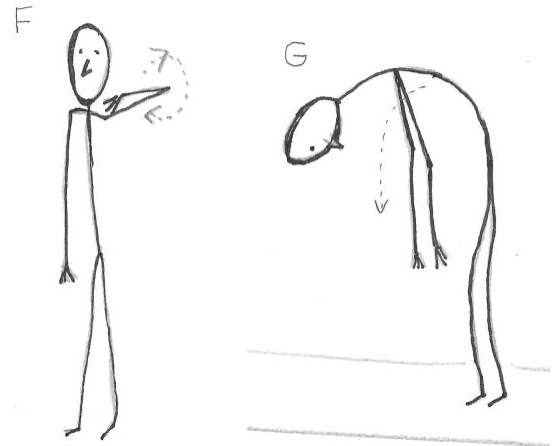


- E Makaa alustalla jalat 90° kulmassa.  
Kallista jalkoja puolelta toiselle,  
polvet yhdessä. Jää jalat oikealle,  
katse vasemmalle. Toinen puoli.

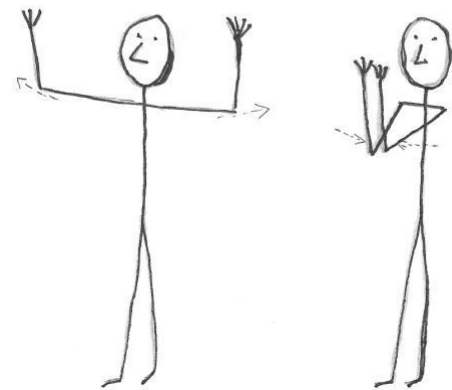


## SEISTEN

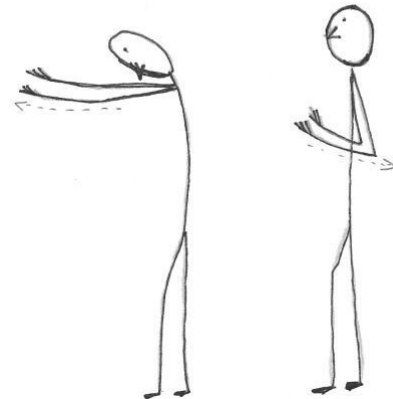
- F Pyöritä vuorotellen olkapäitä.  
Kämmen olkapäälle, pyöritä  
kynärpäätä. Toinen käsi.  
Pyöritä suoraa kättä edestä  
taakse. Toinen käsi.
- G Seiso suorana, rullaa selkää alas, sormet  
käy lattiassa, rullaa ylös. Toista sivuille.



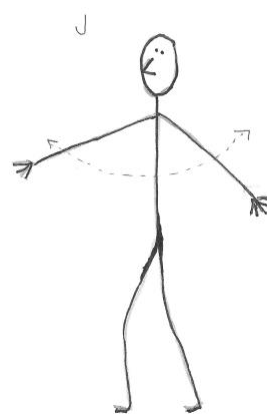
- H Kynärpäät olkapäiden tasolla, sormet  
kohti kattoa (avaa rintakehää). Purista  
kynärpäät yhteen, yläselkä pyöristyy.



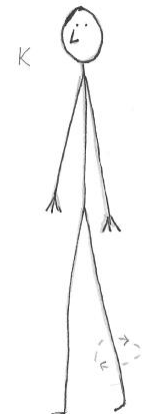
- I Kädet eteen, kämmenet ylöspäin,  
työnnä käsiä eteen.  
Koukista kynärpäät, vie taakse ja alas.



- J Kädet heilahtaa sivuilla puolelta toiselle.  
Lisää rintakehän kierto.

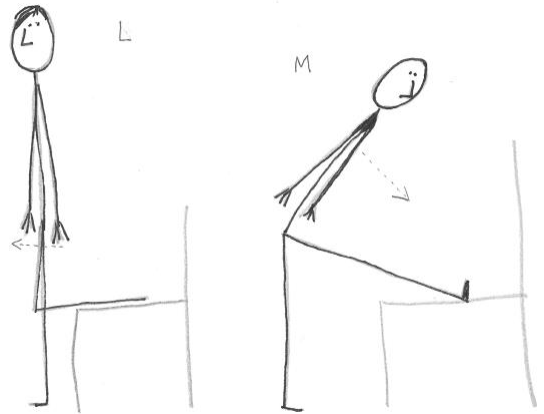


- K Tasapaino; pyöritä jalkaa ilmassa,  
vaihda suuntaa. Sama toisella  
jalalla.



L Etureisi, lonkankoukistajat.  
Jalkapöytä tuolille, työnnä lantiota  
eteenpäin.

M Takareidet seisten.  
Jalka suorana tuolille, kallista eteen.



## JUMPPAOHJEET - II

**HARTIAT** Pyöritä olkapäitä, isonna liikettä koukistaen kyynärpäitä. Käsi pyörähtää suorana sivulta taakse, katse mukaan.

**YLÄSELKÄ** Kyynärpäät koukussa olkapäiden tasolla, vie kyynärpäät yhteen ja irti.

**KÄDET** Kädet alhaalla, kämmenet yhdessä nosta rintakehälle kyynärpäät olkapäiden yläpuolelle, ojenna kädet alas.

### TASAPAINO

Jalka sivulle irti lattiasta, kädet auki ylös, "tähti-asento"  
Polvi koukussa eteen, jalka taakse, kallistu eteen, vaaka.  
Polvi koukistuu, nosta selkä pystyyn, laske jalka lattiaan.  
Vaihda toinen puoli, toista.

Jalka irti lattiasta, pyöritä ilmassa, vaihda pyöriyysuuntaa.

**KYYKYT** Jalat lantion levyisessä asennossa, jalkaterät ja kantapäät samassa linjassa. Selkä suorana kyykkyy ja ylös. Irrota toinen jalka lattiasta, kyykkyy yhdellä jalalla.

### LATTIALLE KYLJELLÄ

Kyljellä, alimmainen jalka koukussa, pää lepää kädellä.  
Ojenna päällimmäinen jalka, nosta hieman.  
Vedä kyynärpää ja polvi yhteen.

Suoralla jalalla pyöritä jalkaa ilmassa.

- SELKÄ Päinmakuulle, kohota kädet hiukan irti lattiasta. Kyynäpäät kylkeen ja ojenna kädet.
- Jalat auki, polvitaiepet suorana nosta ilmaan, purista jalat yhteen, avaa, laske alas.
- LONKAT Selinmakuu, polvet vatsan päälle, kämmenet polville, pyöritä jalkoja, alaselkä hieroo alustaan.
- Selinmakuulla, jalkapohjat alustaan, polvi kallistaa lattiaan, nosta ylös. Toinen polvi kallistaa.  
Molempia yhtä aikaa, jalkapohjat yhteen.  
Paina ristiselkää lattiaan.
- SELÄN  
KIERTO Polvet yhdessä 90° kulmaan,  
kädet auki vaakatasossa lattiaan.  
Jalkapohjat irti lattiasta, kallista puolelta toiselle.
- VATSA Selkä lattiaan, jalkapohjat lattiaan.  
Kämmenet niskalle, kyynäpäät pysyy sivuilla.  
Rutista vatsalihaksilla ylävartaloa ylös, hartiat irti lattiasta.
- Sama kiertäen puolelta toiselle.
- VATSA Jalat ylös, peppu irti lattiast, jalat suoran auki ja kiinni.  
Kädet niskalla, haastavampi; nostaa hartiat irti alustasta.
- RULLAUS Selkä lattiassa, rullaa lantio ylös, rullaa alas.  
Jätä ylös, siirrä paino jalalta toiselle pitäen lantio ylhäällä.
- LANKKU Kyynäpäät olkapäiden alle, työnnä rintakehää ylös,  
levitä yläselkää, olkapäät poispäin toisistaan.  
Irrota lantio lattiasta, vasta sisään, alaselkä suoraksi.  
Haastavampi; irrottaa polvet lattiasta, heijaa vaakatasossa eteen taakse pysyen lankussa.



# VENYTTELY

## TAKAREIDET

Takareidet lattialla, käytä kuminauhaa. Hengityksen tahdissa. Polvi rintakehälle, kuminauha jalkapohjan alle, ojenna polvitaive. Sisäänhengitys koukistaa, uloshengitys ojentaa.

Jätä jalka suoraksi ylös, kuminauhan päät vastakkaiseen käteen. Käännä jalkaterää sisään päin, kallista jalka toisen yli.

Jalka suorana ylös, koukista ja ojenna nilkkaa.

Jalka jää ylös, poista kuminauha, pyöritä nilkkaa kumpaankin suuntaan, ravista reisilihasta, laske jalka lattiaan.

Kaikki alusta toiselle puolelle.

## ETUREISI

Kyljellä, päällimmäisetä nilkasta kiinni, selkä suora.

Vaihtoehto Päinmakuulla, nilkasta kiinni, paina lantiota lattiaan.

## PAKARA

Selinmakuulla, oikea jalkapohja lattiaan, vasen nilkka oikealle polvelle.

Nosta oikea jalkapolja irti lattiasta, oikeasta polvitaiveesta kiinni. Sama toiselle puolelle.

Vaihtoehto Istu oikea jalka suorana, vasen suoran jalan yli, oikealla kädellä ote vasemmasta polvesta, vasen käsi selän taakse, suorista alaselkää, kierrä vasemmalle. Sama toiselle puolelle.

## RINTAKEHÄ

Istu jalat ja selkä suorana, ojenna nilkat.

Kämmenet lattiaan, sormet itseesi päin, työnnä rintakehää ylös, olkapäitä taaksepäin.

## SELKÄ

Istu jalkapohjat lattiassa, otat polvitaiveista kiinni. Pyöristä selkää, leuka rintakehälle, "roikut" jaloista.

## YLÄSELKÄ

Istu jalat koukussa, kantapäät lattiassa.  
Ristikkäisellä kädellä jalan ulkosyrjästä kiinni.

Istu jalat suorana, kallista ylävartaloa jalkojen päälle.  
Rentouta niska ja hartiat.

## NISKA

Niskavenytykset lattialla. Selinmakuulla, nosta leuka rintakehään

Kallistat korvaa alustaan, työnnä vastapuolen olkapäätä alas.