



Perusjumppaohjeita joka naiselle

Tee toistoja kuntosi mukaan, ensin 5–10 ja lihasten voimistuessa jopa 30. Lämmittele alussa vaikkapa hypellen ja venyttele loppussa. Nuolet kuvaavat liikkeen suuntaa.

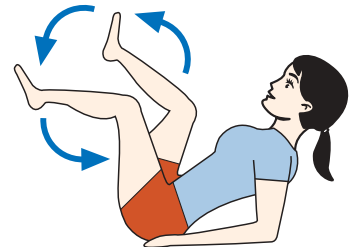
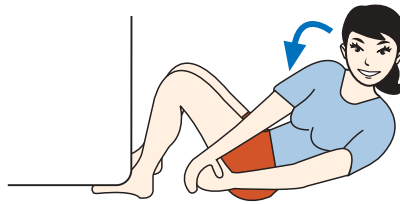
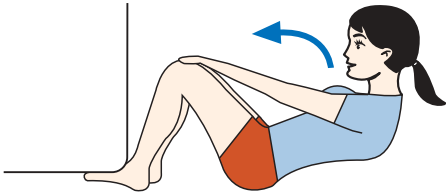
1. Vatsalihakset

Asetu selinmakuulle, polvet koukussa, jalkaterät tuettuina esim. sohvalla.

Nosta ylävartaloa niin, että kädet ylettyvät polviin. Pidä leuka kiinni rinnassa ja laskeudu hitaasti alas.

Pidä polvet koukussa, jalkaterät tuettuina. Nosta ylävartaloa kiertäen yläviistoon ja vie kädet vartalon toiselle puolelle. Pidä leuka kiinni rinnassa ja laskeudu hitaasti alas. Tee sama liike toiselle puolelle.

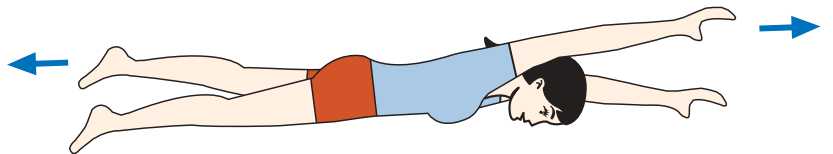
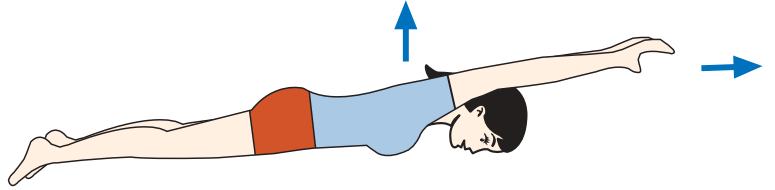
Asetu kyynärnojaaan, jalat kohti kattoa, polvet vähän koukussa. Pidä leuka kiinni rinnassa. Tee jaloilla pyöräilyliikettä.



2. Selkälihakset

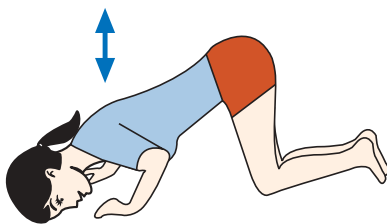
Asetu päinmakuulle. Ojenna kädet suoriksi eteen, nosta rintakehää ja käsiä lattiasta ja venytä pituutta. Pidä pää käsivarsien välissä, katse lattiassa ja jalat paikallaan. Laskeudu hitaasti takaisin.

Nosta oikea käsi ja vasen jalka yhtä aikaa irti lattiasta ja venytä pituutta. Pidä katse lattiassa. Laskeudu hitaasti takaisin. Tee sama vasemmalla kädellä ja oikealla jalalla.



3. Käsivarret ja rintalihakset

Asetu konttausasentoon käsivarret suorina. Koukista kyynärpäitä ja laske ylävartalo alas niin, että otsa hipaisee lattiaa. Pidä selkä suorana. Punnerra käsivarsien varassa takaisin ylös.



4. Reisilihakset ja pakarot

Seiso jalat yhdessä. Astu oikealla jalalla pitkä askel eteen ja koukista samalla molemmat polvet noin suoraan kulmaan. Vasen polvi on lähellä lattiaa. Ponnista takaisin ylös ja tee sama vasemmalla jalalla.

