

Pyyhejumppa

Suomi on tuhansien järvien maa. Uimme, vesijumppaamme ja –juoksemme sekä saunomme ja nautimme veden tuomasta virkistyksestä ja puhtaudesta. Pyyhkeellä saadaan vesi kuivattua iholtamme pois, mutta se on myös oiva jumppaväline. Lisää ohjelmaasi aina silloin tällöin muutama liike pyyhkeellä joko yksin tai parin kanssa tai tee ennen saunaa koko jumppasarja.



1

1. HARTIOIDEN LÄMMITTELY

Ota käsillä leveä ote pyyhkeen päistä. Hengitä sisään ja nosta pyyhe ylös kohti kattoa, uloshengityksellä laske pyyhe hartioiden päälle. Sisäänhengityksellä taas ylös kohti kattoa ja uloshengityksellä kädet suorina vartalon eteen. Tee muutamia kertoja ja laske sitten pyyhe hartioiden päälle.



2

2. JALAN LIHASTEN LÄMMITTELY

Pida pyyhe hartioiden päällä. Kierrä rintarankaa ja kosketa kyynärpäällä vastakkaisista polvea. Tee kiertoja 8-10 kertaa.



3

3. YMPYRÄN PIIRTO

Seiso haara-asennossa polvet ja lonkat hiukan koukussa, jalkaterät suoraan eteenpäin. Ota pyyhkeen päistä kiinni ja ojenna kädet eteen. Lähde viemään käsiä sivulle, ylös, toiselle sivulle ja alas kuin piirtäisit suurta ympyrää. Vaihda välillä suuntaa.

4. ASKELKYYKKY

Seiso ryhdikkäästi – napa kevyesti vedettynä sisään. Astu askel eteenpäin niin, että molemmat polvet koukistuvat. Palaa lähtöasentoon ja tee sama toisella jalalla. Tee toistoja 8-10 kertaa.



4



5

5. PUNNERRUS PARIN SELKÄÄ VASTEN

Punnertaja on joko jalat yhdessä tai käyntiasennossa. Napa kevyesti vedettynä sisään, jotta keskivartalo pysyy punnerruksen ajan hallittuna. Henkilö, jota vasten punnerretaan, pitää myös vartalon napakkana käyntiasennossa seisten. Voit tehdä punnerruksen myös seinää vasten, jos sinulla ei ole paria tai jos parin kanssa on huomattava kokoero.



6

6. RINTARANGAN KIERTO KASVOT VASTATUSTEN

Seisokaa vastakkain käyntiasennossa, molemmilla ote pyyhkeiden päistä. Viekää vuorotahtiin käsiänne eteen ja taakse. Vaihda välillä toinen jalka eteen, käsillä sama liike. Pitäkää lantio paikalla, liike lähtee vyötäröstä.

7. KYLJEN VENYTYKSET KASVOT VASTATUSTEN
Seiskää haara-asennossa. Ottakaa pyyheliinojen päistä kiinni. Toinen parista nostaa oikean ja toinen vasemman käden ylös ja venyttää rauhallisesti kylkeä vartaloa kallistaen. Sama toiselle puolelle.



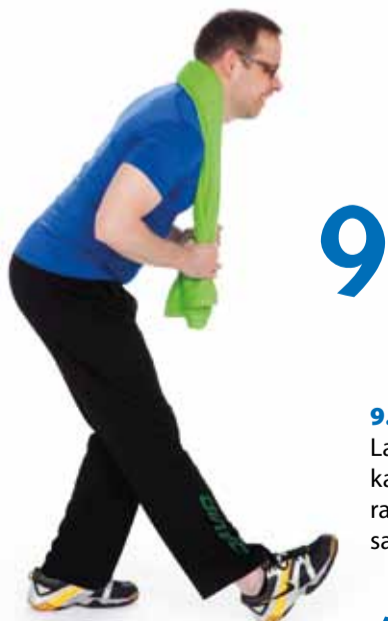
7

8. REIDEN ETUOSIEN VENYTYKSET PAREITTAIN

Laittakaa oikeat kyljet vastakkain. Kumpikin tekee saman liikkeen. Ota tukea parin oikeasta olkapäästä. Ota vasemmalla kädellä vasemmasta nilkasta kiinni ja venytä vasemman jalan etureittä. Tee sama venytys oikealle reidelle.



8



9

9. REIDEN TAKAOSAN VENYTYKSET

Laita pyyheliina harteille. Ojenna toinen jalka suoraksi ja pidä kantapää kiinni lattiassa. Taivuta lonkista eteenpäin selkä suorana. Koukista nilkkaa siten, että tunnet venytyksen pohkeessa ja reiden takaosassa. Vaihda toinen jalka.



10

10. YLÄRAAJAN OJENTAJIEN VENYTYKSET

Ota pyyheliinan pää oikeaan käteen. Nosta käsi ylös niin, että kyynärpää nousee kohti kattoa. Päästä pyyheliina selkää pitkin ja ota toisella kädellä pyyhkeestä alakautta kiinni. Vedä vasemmalla kädellä pyyheliinaa alaspäin, jolloin venytys tuntuu oikean käden ojentajalihaksissa. Tee sama toiseen suuntaan.