RYHTIÄ RANKAAN

Olet kenties huomannut omassa kehossasi, että lihaksista osaa kiristää ja osa on ikään kuin unessa. Ryhti painautuu sitä enemmän kasaan, mitä enemmän on tunteja päivässä kulunut. Luista rankaamme tukevat monet lihakset, joista meidän kannattaa pitää huolta. Hyvä ryhti edesauttaa tuki- ja liikuntaelimistön terveyttä ja hengityskin tuntuu vapaammalta. Tässä kotijumpassa on esimerkkejä ryhtiä tukevista harjoituksista. Jumppaa varten tarvitset kevyet käsipainot (1–2 kg) tai pienet vesipullot, jumppakuminauhan ja kepin.

1 LÄMMITTELY

a) Ota käsiin kevyet käsipainot tai pienet vesipullot. Tee laajaa vuorohiihtoliikettä polvista joustaen. Pidä selkä suorana ja jousta polvista. Toista 2 x 20 kertaa.

b) Käy käyntiasentoon. Tee nyrkkeilyliikettä yläselkää reilusti kiertäen. Toista 2 x 20 kertaa.

2 YLÄSELÄN LIHASTEN VAHVISTUS

Aseta kuminauha ovenripaan ja käy käyntiasentoon kuminauhan päistä kiinni pitäen. Jännitä hieman vatsalihaksia. Vie kädet kyynärpää edellä taaksepäin ja palauta takaisin. Toista 2 x 10 kertaa.

3 SELKÄLIHASTEN VAHVISTUS

Asetu konttausasentoon. Jännitä hieman vatsalihaksia ja nosta vastakkaiset raajat vaakatasoon. Laske alas ja nosta toinen raajapari ylös. Toista 2 x 10 kertaa.

4 SYVIEN KAULAN LIHASTEN VAHVISTUS

Käy koukkuselinmakuulle, aseta yläraajat rennosti vartalon vierelle. Vie leuka kaksoisleuka-asentoon ja kohota päätä muutama sentti alustasta. Tunne jännitys kaulalihaksissa ja laske pää alas. Toista 2 x 10 kertaa.

5 YLÄSELÄN LIHASTEN VAHVISTUS

Asetu päinmakuulle lattialle. Vie kädet vartalon jatkoksi. Nosta käsiä hieman alustasta ja vie ne lantion viereen ja palauta takaisin pään jatkoksi. Jos haluat liikkeestä raskaamman, ota pienet vesipullot punteiksi. Toista 2 x 10 kertaa.

6 YLÄSELÄN JA OLKANIVELTEN LIIKKUVUUS

Asetu seinää vasten istumaan ja nosta yläraajat seinää vasten. Liu'uta yläraajoja seinää vasten ylöspäin ja palauta alas. Jos liike tuntuu liian raskaalta, voit tehdä saman liikkeen selinmakuulla lattialla. Toista 2 x 10.

7 RINTARANGAN JA RINTALIHASTEN LIIKKUVUUS

Asetu kylkimakuulle, vie päällimmäinen jalka eteen koukkuun. Ojenna päällimmäinen yläraaja suorana taakse yläviistoon sisäänhengityksellä ja rentouta käsi uloshengityksellä. Palauta käsi sisäänhengityksellä ja rentouta uloshengityksellä. Toista 5 x puoli.

8 LONKAN KOUKISTAJIEN JA YLÄRAAJOJEN LIIKKUVUUS

Ota kepistä hieman hartioitasi leveämpi ote. Astu toisella jalalla eteen ja nosta samalla keppi ylös. Nouse takaisin alkuasentoon ja toista sama toisella jalalla. Toista 2 x 10 kertaa.

Jumpan suunnittelu:
Liikkuva aikuinen -ohjelma / Kirsti Siekkinen
Kuvat: Liikkuva aikuinen -ohjelma / Jiri Halttunen

LIIKKUVA AIKUINEN
AKTIIVISUUS ON UUSI NORMAALI

LIIKKUJAN APTEEKKI