

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 liikuntaelimestön terveyttä ja hengityskin tuntuu vapaammalta. Tässä kotijumpassa on esimerkkejä ryhtiä tukevista harjoituksista. Jumpsaa varten tarvitset kevyet käsipainot (1–2 kg) tai pienet vesipullot, jumpapakuminauhan ja kepin.

2

YLÄSELÄN LIHASTEN VAHVISTUS

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



1

LÄMMITTELY

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

b) Käy käyntiasentoon. Tee nyrkkeilyliikettä yläselkää reilusti kiertäen. Toista 2 x 20 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 vierele. Vie leuka kaksoisleuka-asentoon ja kohota päätä muutama sentti alustasta. Tunne jännitys kaulalihaksissa ja laske pää alas. Toista 2 x 10 kertaa.



Jumpaan suunnittelu:

Liikkuvaa aikuinen -ohjelma / Kirsti Siekkinen

Kuvat: Liikkuvaa aikuinen -ohjelma / Jiri Halttunen

5

YLÄSELÄN LIHASTEN VAHVISTUS

Asetu päänmakuulle 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 LIKKUVUUS

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 LIKKUVUUS

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 KOUKISTA-JIEN JA YLÄRAAJOJEN LIKKUVUUS

Ota kepeistä 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.

