Helppo Voitas-jumppa

Helpon Voitas-jumpan yhdeksän liikkeen avulla pääset helposti voima- ja tasapainoharjoittelun alkuun. Jumppa on julkaistu myös videona, jonka kesto on 22 minuuttia.

Löydät videon täältä: Voitas.fi Jumppavideot ja YouTube / Ikäinstituutti: Jumppavideot -soittolista

- Tee liikkeet rauhallisesti.
- Säilytä hyvä ryhti liikkeitä tehdessäsi.
- Pidä pieni tauko jokaisen eri liikesarjan välissä.
- Tehosta ohjelmaa käyttämällä 1-3 kilon tarrapainoja nilkoissa. Aloita kevyillä painoilla.
- Toista ohjelma päivittäin tai ainakin kaksi kertaa viikossa.
- Tee kutakin liikkettä 10-15 kertaa. Pidä pieni tauko ja tee sitten sama uudelleen.

Hiihtäen tasatyönnöillä, helppo

Jousta polvista ja heiluta käsiä yhtäaikaisesti eteen ja taakse.

Aallokossa, helppo

Keinahtele puolelta toiselle. Siirry keinahtelun avulla tuolissa eteen- ja taaksepäin.

Kohti keskipäivää, helppo

Nosta vuorotellen oikea ja vasen käsi edestä venyttäen suoraan ylös ja alas. Jatka nostamalla ja venyttämällä kättä taakseviistoon molemmille puolille.

Voimaa vartaloon, helppo

Nosta polvi ja kosketa vastakkaisella kädellä polvea tai säären ulkoreunaa. Tee liikettä molemmin päin useita kertoja (=sarja). Pidä tauko ja tee toinen sarja.

Auki ja kiinni, helppo

Vie oikea jalka sivulle ja tuo takaisin alkuasentoon. Tee sama toisella jalalla.

Notkistaen ja varvastaen, helppo

Kyykisty notkistaen polvia ja nouse sen jälkeen varpaille. Ojentaudu hyvään ryhtiin.

Hiihtäen vuorotahtiin, helppo

Jousta polvista ja heiluta käsiä vuorotahtiin rentoina eteen ja taakse.

Kankkuvenytys

Nosta venytettävän jalan nilkka toisen polven päälle. Kallista ylävartaloa selkä suorana eteenpäin. Tunne venytys sylissä olevan jalan pakarassa. Pidä venytys hetken aikaa. Tee sama toisella jalalla.

Eteenkallistus istuen, helppo

Paina kantapää alustaan, jännitä reisilihas ja taivuta vartaloa selkä suorana eteenpäin. Voit halutessasi ottaa kiinni varpaista. Pidä venytys noin 30 sekuntia ja tee sama toisella jalalla.