

## Mattojumppa

Helppo jumppa keskittyy keskivartalon lihasten vahvistamiseen. Jumppa koostuu 16 lattialla suoritettavasta liikkeestä. Jumpan voi vaihtoehtoisesti tehdä myös sängyllä maaten.



### Nilkkojen pumppaus, helppo

Tee nilkkojen pumppaavia liikkeitä koukistamalla ja ojentamalla nilkkoja sekä yhtä aikaa että erikseen. Voit myös pyörittää nilkkoja ja liikuttaa jalkaterää sivusuunnassa.



### Marssia maaten, helppo

Vedä polvia koukussa vuoronperään vatsan päälle. Paina samalla ristiselkää alustaa vasten.



### Napa kiinni selkärankaan

Jännitä vatsalihakset ja paina ristiselkä alustaan. Pidä jännitys hetken aikaa ja päästä rennoksi. Tee useita vatsasupistuksia, pidä tauko ja toista liike.



### Heiluri kiertäen, helppo

Pidä polvet yhdessä ja kierrä jalkoja rauhallisesti puolelta toiselle.



### Polkupyöräile, helppo

Polkupyöräile jaloilla suoraan ylöspäin. Pyöräile 10 kierrosta vuorotellen suuntaa vaihtaen. Pidä välissä sopiva tauko.



### Matala silta, helppo

Paina jalkapohjat alustaan, jännitä pakarot yhteen ja kohota lantio hieman irti lattiasta. Avusta lantion nostoa painamalla käsiä alustaan. Laske lantio hitaasti alas. Tee useita nostoja (=sarja), pidä tauko ja toista sarja uudelleen.



### Varpaat kattoa kohti, helppo

Paina koukussa olevan jalan jalkapohjaa alustaan ja kohota toista jalkaa suorana irti alustalta. Laske jalka jarruttaen alas. Tee useita nostoja, vaihda sen jälkeen jalkojen asentoa ja tee sama toisella jalalla (=sarja). Pidä tauko ja toista sarja uudelleen.



### Kierrä ja kohota, helppo

Kohota päällimmäinen jalka hiukan irti tyynyiltä ja laske jalka hitaasti alas. Tee useita nostoja (=sarja). Pidä tauko ja toista sarja uudelleen. Käänny toiselle kyljelle ja tee sama toisella jalalla.



### Kohota ja venytä, helppo

Kohota toinen jalka suorana ylöspäin ja laske se hitaasti jarruttaen alas. Tee liike muutamia kertoja peräkkäin, minkä jälkeen on toisen jalan vuoro.

## Ylävartalon kohotus, keskitaso



Kierrä käsiä ulospäin, samalla ylävartaloa kohottaen. Pysy asennossa hitaasti viiteen laskien. Laskeudu hitaasti alas. Toista muutamia kertoja (=sarja), pidä tauko ja toista sarja vielä kaksi kertaa.

## Kipurassa, helppo



Vedä reisiä lähelle vartaloa ja jousa kevyesti niin, että tunnet venytyksen ristiselässä. Voit myös keinuttaa vartaloa puolelta toiselle tai pyörittää jalkoja vatsan päällä.

## Korkkiruuvi



Nosta vasen jalka koukkuun ja vie se mahdollisimman pitkälle oikean jalan yli. Paina vasenta polvea alaspäin oikealla kädellä. Avaa vasen käsi suorana sivulle kämmen kohti kattoa. Pidä venytys noin 30 sekuntia ja tee venytys vasemmalle kyljelle.

## Liu'uta pitkäksi, helppo



Venytä suorana olevaa jalkaa ja samanpuoleista, pään yläpuolella olevaa kättä lattiaa pitkin. Rentouta hitaasti ja tee sama toisella puolella.

## Sitkeitä vetoja, helppo



Vedä hyppynarun ym. avulla jalkaa suorana itseesi päin. Pidä venytys noin 30 sekuntia ja tee sama toisella jalalla.



### **Kohti ja poispäin, helppo**

Vedä käsien avulla polvea itseesi päin ja samanaikaisesti paina suorana olevaa jalkaa nilkka koukussa alustaa vasten. Tunne venytys suorana olevan jalan nivusessa. Pidä venytys noin 30 sekuntia ja tee sama toisella jalalla.



### **Flamingo kyljellään, keskitaso**

Ota kiinni venytettävän jalan nilkasta ja vedä kantapäätä kohti pakaraa. Pidä venytys noin 30 sekuntia ja tee sama toisella jalalla.