

Helppo kotijumppa

Tässä kotijumpassa tehdään neljä lihaskuntoliikettä. Voit tehdä liikkeet erikseen eli toistaa samaa liikettä kolme sarjaa tai kierrättää liikkeitä kuntopiirin tavoin liikkeestä toiseen. Pidä minuutin tauko sarjojen tai liikkeiden välissä, tai hieman enemmänkin, jos keho ei tunnu vielä valmiilta seuraavaan työsarjaan.

Pyri etsimään sen verran kuormittava tapa tehdä liikettä, että viimeiset toistot tuntuvat jo reippaasti haastavilta. Esimerkiksi punnerruksessa voit käsien korkeudella säädellä kuormitusta ja kyykyssä penkin korkeudella.

Voit tehdä tämän jumpan 2–3 kertaa viikossa, jolloin varmasti huomaat kehitystä lihaskunnossasi.



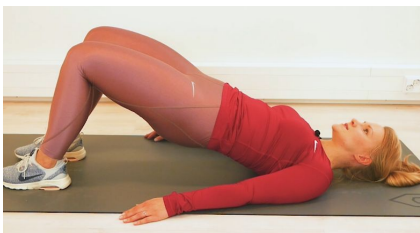
Seinäpunnerrus

- Etsi seinätila, jossa mahdut punnertamaan.
- Aseta kädet seinälle noin hartioiden levyiseen tai hieman leveämpään otteeseen. Kädet saavat olla hieman alempana kuin kasvot.
- Jännitä keskivartalo paikoilleen ja lähde koukistamaan kyynärpäitä niin, että muu vartalo kulkee tiukkana lankkuna mukana.
- Laskeudu hitaasti seinää kohti ja työnnä vähän reippaammin kyynärpäät suoriksi.
- Töissä ovat rintalihakset sekä käden takaosat.
- Toista 3 kertaa 10-15 toistoa ja pidä minuutin tauko sarjojen välissä.
- Jos punnerrus seinää vasten tuntuu kevyeltä, voit punnertaa kädet alempana, esimerkiksi keittiön tasoa vasten.



Penkkikyykky

- Ota esimerkiksi keittiön tuoli ja astu muutama sentti tuolista eteenpäin. Jalat saavat olla lantiota hieman leveämmässä haarassa ja varpaat ovat hieman ulospäin.
- Aktivoi keskivartaloa, tuo kädet eteen ja lähde hitaasti koukistamaan polvia niin, että pakarot koskettavat penkkiä.
- Purista pakaroita ja nouse hallitusti ylös.
- Tärkeintä tässä liikkeessä on kehonhallinta. Penkki tai tuoli voi olla hieman matalampi tai korkeampi. Tärkeää on, että polvet pysyvät samaan suuntaan kuin varpaat. Muista tehdä nosto jaloilla ja pakaroilla; ei heijaamalla!
- Toista 3 kertaa 10-15 toistoa ja pidä minuutin tauko sarjojen välissä.



Lantion nosto

- Mene selinmakuulle esimerkiksi jumppamaton päälle. Avaa rintaa ja paina lapaluita lattiaan.
- Tuo jalat koukkuun, kantapäät melko lähelle pakaroita. Aktivoi keskivartalon lihaksia vetämällä napaa hieman selkärankaa kohti. Voit puristaa pakaroita ja ajatella, että käännät häntäluuta koipien väliin.
- Lähde nostamaan lantiota pakaroiden voimalla. Yläasennossa keskity erityisesti pakaroiden puristamiseen.
- Laske sitten lantio rauhallisesti alas. Aktivoi koko liikkeen ajan vatsalihaksia ja pakaroita, ja pidä häntäluu käännettynä jalkojen väliin.
- Työssä ovat pakarot ja takareidet.
- Toista 3 kertaa 10-15 toistoa ja pidä minuutin tauko sarjojen välissä.



Vatsalihasliike

- Viimeinen liike tehdään myös selinmakuulla, mutta liike tehdäänkin vatsalle.
- Laita jalat taas koukkuun. Aktivoi vatsaa sellaisella ajatuksella, että pukisit vähän liian pieniä farkkuja jalkaan. Vedä napaa hieman sisään ja ylöspäin. Pyri silti hengittämään vapaasti.
- Lähde nostamaan jalkoja vuorotellen muutaman sentin irti lattiasta. Tavoitteena on, että jalat ovat aika rennot ja liike tulee vatsasta. Tämä liike vaatii hieman ajatusjumppaa ja harjoittelua, mutta alkaa kyllä sujua treeni treeniltä pikkuisen paremmin!



- Jos tämä liike on liian helppo, saat haastetta näin: Tuo jalat lantion ylle koukussa ja lähde sieltä viemään jalkoja vuorotellen kohti lattiaa. Keskity siihen, että selän kaari pysyy samana, eli alaselässä ei tapahdu lainkaan liikettä. Vatsalihakset pitävät vartalon paikallaan.