

# Seniorijumppa

Jokaisesta kodista löytyy tulijumppaan soveltuva tuoli, penkki tai jakkara. Pääasia on että tuoli on tukeva, eikä se keiku tai karkaa alta liikkeitä tehtäessä. Käsinojat lisäävät liikkeiden turvallisuutta ja niistä voidaan ottaa tukea tarvittaessa. Mikäli tasapainosi on hyvä, on parempi jumpata käsinojattomalla tuolilla, sillä ne saattavat olla tiellä joissain liikkeissä.

## 1. Paikallaan marssi tuolilla istuen

### Kohdistus:

Lantionseudun, alaraajojen ja keskivartalon lihakset

### Suoritusohje:

Istu tuolilla ryhdikkäästi molemmat jalkapohjat maassa ja selkä irti selkänojasta.

Marssi reippaasti jaloissasi kuten kävellessä.

Ota kädet mukaan vauhdittamaan ja tehostamaan marssia.



## 2. Pakarakeinunta

### Kohdistus:

Lantionseudun ja keskivartalon lihakset

### Suoritusohje:

Istu tuolilla ryhdikkäästi molemmat jalkapohjat maassa ja selkä irti selkänojasta.

Siirrä vartalon painoa pakarän puolelta toiselle.

Vapaa jalka nousee irti alustasta.

Voit ojentaa vapaan jalan suoraksi eteen, jolloin reiden etuosan lihakset aktivoituvat.



## 3. Nyrkkeily istuen

### Kohdistus:

Lantionseudun ja keskivartalon lihakset

### Suoritusohje:

Istu tuolilla ryhdikkäästi molemmat jalkapohjat maassa ja selkä irti selkänojasta.

Nyrkkeile käsilläsi vuorotahtiin hartiatasossa suoraan eteenpäin.

Vaihda liikkeen suunta halutessasi ylöspäin tai vartalon sivuille.



#### 4. Selän pyöristys ja ojennus istuen

**Kohdistus:**

Lantionseudun ja keskivartalon lihakset

**Suoritusohje:**

Istu tuolilla ryhdikkäästi molemmat jalkapohjat maassa ja selkä irti selkänojasta.

Pyöristä selkää ylävartaloa jalkojen väliin kumartamalla.

Ojenna selkä suoraksi, jopa hieman notkolle asti.

Jatka liikettä vuoroin selkää pyöristäen ja notkistaen.



#### 5. Vastakkaisen kyynärpään ja polven lähennys

**Kohdistus:**

Lantionseudun ja keskivartalon lihakset

**Suoritusohje:**

Istu tuolilla ryhdikkäästi molemmat jalkapohjat maassa ja selkä irti selkänojasta.

Aseta kätesi hartioiden päälle tai niskan taakse.

Nosta toista polvea ylös alustasta ja lähennä vastakkaista kyynärpäätä kohti polvea.

Pyri tekemään liike keskivartaloa kiertämällä.

Jatka liikettä vuorotahtisena vartalon kiertona vastakkaista polvea ja kyynärpäätä lähentäen.



#### 6. Ylävartalon kierrot

**Kohdistus:**

keskivartalon lihakset ja selkärangan liikkuvuus

**Suoritusohje:**

Istu ryhdikkäästi työtuolillasi.

Pidä alkuasennossa molemmat kädet vasemman polven päällä.

Kierrä oikeaa kättä kyynärpääjohtoisesti vartalon taakse.

Voit ojentaa käden suoraksi taakse kurkottaen.



## 7. Rintakehän avaus + halausliike

### Kohdistus:

Rintakehän ja selän liikkuvuus

### Suoritusohje:

Siirrä tuolia hieman etäämmäksi työpöydästä.

Istu ryhdikkäästi tuolillasi ja avaa kädet vartalon sivuille rintalihasten venytykseen saakka.

Pyöristä selkä ja vie kädet ristiin olkapäiden päälle.

Jatka liikettä rintakehää vuoroin avaten ja vuoroin selkää kippuraan pyöristäen.



## 8. Penkkidippi

### Kohdistus:

Lantionseudun ja keskivartalon lihakset

### Suoritusohje:

Istu tuolilla ryhdikkäästi polvet reilusti koukussa, molemmat jalkapohjat maassa.

Aseta kätesi penkin reunalle mahdollisimman lähelle vartaloa siten, että sormet osoittavat eteenpäin.

Laskeudu käsien varassa, selkä penkkiä hipoen alas ja ojenna kädet suoriksi ylös noustessasi.



## 9. Kyykky + varpaille nousu tuoliin tukien

### Kohdistus:

Pakarit ja reiden lihakset

### Suoritusohje:

Asetu seisomaan tuolin taakse ja ota tukea tuolin selkänojasta.

Laskeudu selkä suorana kyykkyyn (polvikulma noin 90 astetta).

Ojentaudu reisi- ja pakaralihasten voimalla ylös kyykystä.

Jatka liikettä nousemalla mahdollisimman ylös varpaille.

Jatka kyykky- ja pohjeliikettä jatkuvana liikkeenä.

