

Joulun jumppakalenteri

Avaa kalenterista yksi luukku kerrallaan tai tee kaikki liikkeet päivittäin. Harjoittelu lomassa voit pitää omia pieniä taukoja. Tee liikkeet omien tuntemustesi mukaisesti, itseäsi kuunnellen. Ohjeet ovat yleisohjeita, joten muista omat erityisrajoitukset. Mikäli olet epävarma soveltuvatko liikkeet sinulle, keskustele hoitavan lääkärisi kanssa.

Harjoitukset lisäävät tasapainoa, liikkuvuutta sekä alaraajojen lihasvoimia. Halutessasi voit tehdä harjoituksia useamman sarjan esimerkiksi 3 kertaa 10-15 liikettä. Harjoitteita tehdessä voit tarvittaessa ottaa tukea pöydästä tai tuolista.

Reipasta jumppaa!

T. Minna

1



Marssi

Marssi reipasta tahtia noin 5 minuutin ajan. Laita halutessasi reipasta joulumusiikkia taustalle.

2



Kyykyt

Tee kevyitä, pieniä kyykistyksiä 10-15 kertaa.

3



Marssi ja käsi

Askella paikallaan niin, että taputat vastakkaisella kädellä polveen.

4



Varpaille nousu

Nouse varpaille 10 - 20 kertaa.

5



Marssi

Marssi reipasta tahtia nostoen vuorotellen käsiä kohti kattoa.

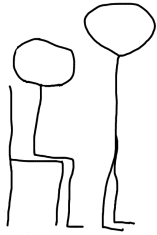
6



Hartioiden pyöritys

Pyöritä hartioita hetki eteenpäin ja vaihda suuntaa. Voit pyöräyttää hartiota suuntaansa 10-20 kertaa.

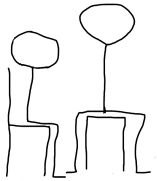
7



Istumasta seisomaannousu

Istuudu tuolille ja nouse seisomaan 10-20 kertaa.

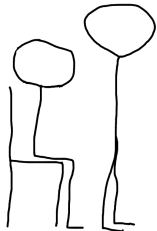
8



Tramppaus

Istu tuolilla ja vie jalat sivulle (loitonnus) ja tuo jalat keskelle yhteen. Tee liikettä 10-20 kertaa.

9



Hitaasti ylös – hitaasti alas

Istuudu tuolille ja nouse hitaasti seisomaan. Laskeudu istumaan hitaasti ja hallitusti. Tee harjoitetta 10-20 kertaa.

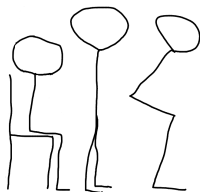
10



Jalka ristiin

Tuo jalka ristiin toisen polven tai nilkan päälle. Vaihda jalkaa. Tee liikettä 10-20 kertaa.

11



Ylösnousu - puoliväli

Istuudu tuolille ja nouse seisomaan. Laskeudu nyt vain puoleen väliin ja nouse takaisin seisomaan. Tee liikettä 10-20 kertaa.

12



Kanta – varpaat

Istu tuolilla ja nosta kannat ja varpaat vuorotellen irti lattiasta. Tee liikettä 10-20 kertaa.

13



Enkelin siivet

Seiso ryhdikkäässä asennossa ja vie kädet selän taakse tai vartalon sivulle. Nosta kädet sivukautta ylös aivan kuin levittäisit siivet. Tee liikettä 10-20 kertaa.

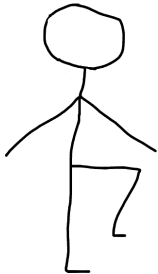
14



Tandemseisonta

Vie jalat peräkkäin, kuin seisoisit viivalla. Seiso noin 30 sekuntia ja vaihda jalkojen paikkaa. Voit halutessasi kävellä esimerkiksi 10 metrin matkan tandemkävelynä.

15



Kävely, korkeat polvet

Kävele paikallaan nostaen polvia “oikein korkelle”. Tee samalla käsillä hiihtoliikettä eli vie kädet pitkälle eteen ja pitkälle taakse.

16



Yhdellä jalalla seisominen

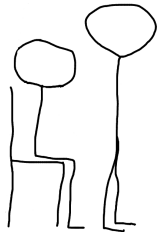
Nosta toinen jalka irti lattiasta ja seiso yhdellä jalalla niin kauan kuin jaksat. Voit tavoitella esimerkiksi minuutin pituista aikaa.

17

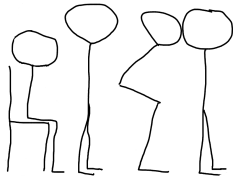


Varvaskävely

Nouse varpaille ja kävele noin 10 metrin matka.

18**Hipaisut**

Istuudu tuolille ja nouse seisomaan. Laskeudu alas kohti tuolia, mutta nouse heti seisomaan, kun tunnet pakaroidesi koskettavan tuolin istuinta. Tee liikettä 10-20 kertaa.

19**Ylösnousu – puoliväli - pysyy**

Istuudu tuolille ja nouse seisomaan. Laskeudu puoleen väliin ja pysy tässä hetken aikaa. Voit laskea mielessäsi vaikka kymmeneen. Nouse takaisin seisomaan. Tee liikettä 10 - 20 kertaa.

20**Lantion pyöritys**

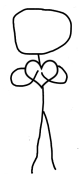
Pyöritä lantiota ympäri. Voit tehdä ympyröitä tai kahdeksikkoja tai vaikka kumpiakkin. Tee liikettä 10-20 kertaa.

21**Jalan vienti taakse**

Seiso ryhdikkässä asennossa. Vie vuorotellen oikea ja vasen jalka taakse. Ota tarvittaessa tukea.

22**Lempiliike**

Tee jokin itselle mieluinen liike.

23**Halaus**

Seiso hyvässä ryhdikkäessä asennossa. Vie kumpikin käsi taakse ja tuo rinnalle yhteen. Avaa uudestaan auki ja tuo yhteen. Vie vielä kerran kädet oikein pitkälle taakse ja rutista yhteen – kiitos kun teit tänään ahkerasti harjoitteita.

24**Lempeyshetki**

Istuudu tuolille ja nojaa tuolin selkänojaan. Tuo kädet syliin ja sulje hetkeksi silmät. Anna tuolin kannatella sinua. Hengitä rauhassa sisään ja ulos. Lempeää oloa sisään ja ulos. Kun sinusta tuntuu sopivalta avaan silmät..

Iloista päivää!