

Harrastan kotona viikko 9

Reettamix - Reetta Heikkinen ja Suomen Työväen Musiikkiliitto

Jumppaohjelma on suunniteltu kaikenikäisille soittajille ja laulajille, siten että hengitystä käytetään liikkeissä mukana ja liikkeet aktivoivat koko vartaloa. Liikkeet voi tehdä pikaisena taukojumppana toistaen jokaista n. 4-5 kertaa, tai erillisenä pidempänä liikkuvuusharjoituksena tehden enemmän toistoja (10-20 kpl). Hengitykseen tai suoritustekniikkaan ei kannata juuttua liikaa, koska oman kehon painoa vastuksena käyttäen vammariski on hyvin pieni, ja tärkeintä on liikkeelle lähtö.

Liike 1: Aloitushengittelyt

Tuo kädet vartalon viereen ja kyykkää alas. Vie kädet sisäänhengityksellä vartaloa myöten suoraan ylös ja nouse samalla niin ylös kuin pääset (jopa varpaille asti). Puhalla ulos, kun tuot kädet sivukautta alas ja tulet kyykkyyyn.



Liike 2: Tuulimylly (jalan nostolla)

Avaa jalat ja lähde tuomaan sormia kohti ristikkäisen jalan varvasta tai säärtä. Vaihda puolta, kädet pysyvät sivuilla kannatuksessa koko ajan.

Jos haluat lisätä vaikeustasoa, nosta vapaata jalkaa, kun toisen puolen käsi laskeutuu.

1



3



2



4



Liike 3: Vuorokädet taakse, kyykyllä

Kyykkää alas, nouse sisäänhengityksellä ylös ja tuo toinen käsi etukautta ylös pään viereen. Uloshengityksellä tuo käsi takakautta alas, siten että koko ylävartalo kiertyy käden mukana. Palaa kyykkyyn ja tee sama toisella kädellä.



Liike 4: Ämpärikippailu

Tuo lantio eteen siten, että hartiat tulevat eteen samaan aikaan. Yläselkä pyöristyy, ja vatsassa tuntuu rutistus. Tuo lantio taakse, ja hartiat tulevat samaan aikaan taakse. Rinta työntyy eteen, ja alaselässä tuntuu rutistus. (Kuvittele, että lantio on vesiämpärin kahva, josta heilutat ämpäriä eteen taakse. Vesi ei kuitenkaan läiky ämpäristä!)



Liike 5: Keuhkot tyhjiksi -uinti

Vedä keuhkoihin ilmaa ja aktivoi alavartalon paine. Lähde uimaan käsillä eteen, päästäen samalla kolme pientä tiukkaa puhallusta. Neljännellä puhalla keuhkot tyhjiksi ja avaa kädet. Tuo kädet vartalon viereen ja vedä samalla henkeä.

