

Kaikille sopivat kuuden liikkeen kotijumppaohjeet

Koko jumppa: <https://www.youtube.com/watch?v=2GWvtBU2H30>

Sohvakyykky: <https://youtu.be/pcn2drv0LAY>

Veskipaperipunnerrus: <https://youtu.be/FZn0Amd7NK4>

Takareisien villasukkaliuku: <https://youtu.be/Hhnn75nOb2c>

Penkkidippi: <https://youtu.be/oKwWTuTZzJw>

Vatsarutistus: <https://youtu.be/l-dOHVR-voE>

Askelkyykky: <https://youtu.be/wm8BQgWbzHU>

Tämä Haikaraisen Timon vetämä jumppa sopii ihan kaikille, oli lempipaikka sitten sohva tai kuntosali. Mukana on myös #koutsikoiraaleo.

Näihin kuuteen liikkeeseen et tarvitse muita välineitä kuin sohvan tai tuolin. -Ja villasukat ja pari vessapaperirullaa voit ottaa hollille myös.

Voit tehdä harjoitteita sopivissa väleissä päivän varrella. Tarkka toistomäärä riippuu kuntotasosta, mutta tehokkaimman voima- ja lihaskuntovaikutuksen saat noin 8-12 toiston alueella. Muista kuitenkin, että jokainen toisto on kotiinpäin!

Jos haluat tehdä harjoitteita systemaattisemmin ohjelmana, voit seurata näitä suuntaviivoja:

-Ennen harjoitusta on hyvä tehdä kevyt, 5-10 minuutin aerobinen lämmittely esimerkiksi kävellen. Jos olet esimerkiksi sisätiloissa niin, että verryttelyn tekeminen on vaikeaa, voit tehdä liikkeitä hyvin kevyesti kerran verryttelyksi ja jatkaa sitten varsinaiseen ohjelmaan. Samoin, jos teet liikkeitä vaikkapa telkkari- tai työtauoilla, et tarvitse erillistä verryttelyä.

-Voit tehdä kaikki harjoitteet läpi 1-3 kertaa viikossa. Tee silloin harjoitteet peräkkäin kiertoharjoituksena, lepää harjoitteiden välissä kunnostasi riippuen 30-60 sekuntia. Kun olet tehnyt kaikki liikkeet, huilaa 1-1,5 minuuttia ja tee kierros uudelleen, yhteensä 2-3 kertaa.

-Yksi harjoitus viikossa sopii hyvin lihaskunnan ylläpitoon. 2-3 harjoitusta viikossa kehittää hyvin lihaskuntoa. Yli 3 systemaattista harjoitusta viikossa on hieman liikaa, ja palautuminen sekä kehittyminen alkavat kärsiä.

-Tee liikkeissä mielellään 10-12 toistoa. Jos tämä toistomäärä on liian kevyt, vaihda liike haastavampaan versioon. Toinen, mutta ei niin tehokas vaihtoehto on lisätä toistomäärää 15-20 toistoon.

www.liikkuvaakuinen.fi

www.olipakerranmies.fi