

# Keltaisen nauhan päivä - Nouse ja liiku

<http://www.keltaisennauhanpaiva.fi>



Tämän vuoden Keltaisen nauhan päivän teemajumppa perustuu lihastasapainon ylläpitoon. Jumpalla vahvistetaan liikettä aikaan saavia, yleisesti heikoiksi tiedettyjä lihasryhmiä. Viime vuoden teemana venyttelimme asentoa ylläpitäviä, yleisesti kireitä lihasryhmiä. Nyt nouse ja liiku -teemalla vahvistetaan kaulan, yläselän, vatsa-, reisi- ja pakaralihaksia.

Pidä liikkeitä tehdessäsi keskivartalo tiukkana ja hartiat rentoina. Hengitä rauhallisesti. Toista kaikkia liikkeitä 10–15 kertaa ja tee sarjoja 2–3 kertaa. Taukojumppana riittää yksikin kierros!



## Leuat esiin

Paina leukaa kohti rintalastaa venyttäen samalla kaulan-ankaa pitkäksi. Älä reuhdo, liike on pieni. Tee pehmeitä pumppaavia toistoja.



## Vatsa tiukaksi

Istu selkä suorassa. Jännitä vatsan ja lantionpohjan sekä takapuolen lihakset. Peppu kohoaa aavistuksen irti tuolista. Pidä jännitys muutaman sekunnin ajan ja rentouta.



## Reisivoimaa

Seiso suorana, kädet lanteilla ja hartiat rentoina. Istu alas siten, että pakarat juuri ja juuri hipaisevat tuolin pintaa. Ponnista taas ylös.



## Liikettä yläselkään

Istu tuolissa, pidä keskivartalo tiukkana ja nojaa kynärpäällä reisiin. Kierrä ylävartaloa siten, että käsi nousee koukussa sivulle. Pää kääntyy mukana. Palaa alkuasentoon ja tee sama toisella kädellä.



## Voimaa käsiin

Istu tuolissa selkä suorana. Ota tukeva ote käsinojista ja punnerra itsesi ylös tuolista. Käsivarret ovat ylhäällä suorina. Punnerra käsivoimia käyttäen ylös alas.

## Pakaravoimaa

Tuo toinen polvi koukussa tuolin istuimelle. Ota molemmilla käsillä tukea selkänojasta. Ojenna tuki-jalka taakse vartalon jatkoksi. Tuo jalka takaisin alas ja toista. Tee sama toisella jalalla.



Liikkeet voit tehdä myös ns. kiertoharjoitteluna, jolloin kierroksia tehdään voimiesi ja tuntojesi mukaan 2-3. Taukojumppana riittää yksikin kierros!

Muistathan nauttia monipuolista liikuntapiirakkaa. Lihaskunnon ja liikehallinnan lisäksi kehitä myös kestävyyskuntoasi mm. kävelyharjoituksilla. Kävelyvinkkejä löydät [www.mekaveley.fi](http://www.mekaveley.fi) -sivustolta. Tule mukaan ennätyskävelyyn Hyvän hoidon puolesta!