

LIIKKEESTÄ  
hyvinvointia!

# NELJÄ *Jumppahäntä* OHJETTA



## LIIKE 1: *Nyrkkeile*

Anna Jumppahännän kulkea kainaloiden ja lapaluiden alta. Jalat ovat lantionleveyteisessä haara-asennossa. Pidä hartiat rentoina, keskikorsetti tiukkana. Nyrkkeile vuorotahtiin.



## LIIKE 2: *Ammu jousella*

Nosta kädet olkapäiden tasolle eteen. Koukista toinen kyynärpää koukkuun, toinen käsi jää eteen. Kierrä reippaassa tahdissa ylävartaloa puolelta toiselle.

## LIIKE 3: *Nosta-käännä-työnnä*

Pidä Jumppahäntää tukevalla otteella käsissäsi vartalon edessä. Pidä lantion levyinen haara-asento, hartiat rentoina, keskikorsetti tiukkana.

- A.** Vedä Jumppahäntä rinnan päälle, lapaluut yhteen
- B.** Vie nauha pään taakse
- C.** Työnnä nauha yläviistoon ja sieltä takaisin alas kädet suorina



## LIIKE 4: *Sahaa*

Seiso käyntiasennossa, Jumppahännän toinen pää kulkee etummaisesta jalan alla, pidä toista päätä vastakkaisessa kädessä. Koukista etummaisesta jalan polvi ja nojaa kämmenellä reiteen. Vedä kyynärpää voimakkaasti kohti kattoa, vartalo kiertyy mukana.



Lihasten rentoutumiseen riittää 5-10 toistoa. Lisää voimaa saat kun teet liikkeitä lihasväsymiseen asti vähintään 3 kertaa viikossa toistamalla liikkeitä 10-15 kertaa, 2-3 sarjaa. Tahti saa olla reipas. Se laittaa veren kiertämään ja lihakset työskentelevät tehokkaasti.

### Teksti ja ohjeet:

liikuntasuunnittelija Tinja Saarela  
Suomen Reumaliitto ry

