

JOULUVIIKKOJEN JUMPPA



MUORIN PUURON KEITTO MAANANTAILLE

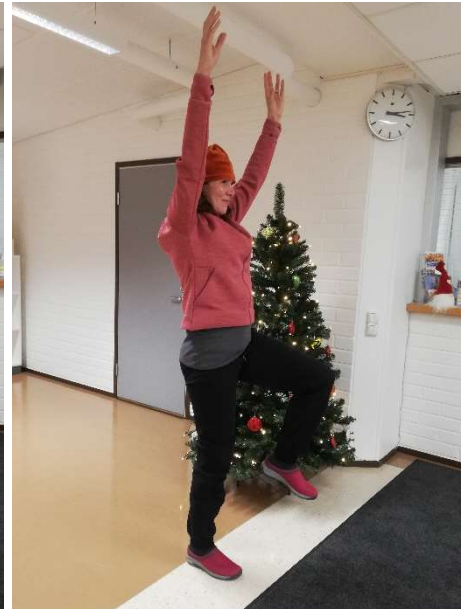
Ota pitkä askel sivulle, koukista astuvan jalan polvea, vie paino jalalle ja kierrä ylävartaloa jalan suuntaan. Ponnista samalla jalalla itsesi takaisin seisoma-asentoon ja toista liike toiselle puolelle.

Tee askelkyykkyä sivulle vartalon kierrolla päivän aikana 30 kertaa kummallekin jalalle.

TIISTAIN TONTTUILUT

Kurota käsilläsi kohden lattiaa seistessäsi yhdellä jalalla ja selkä suorana. Kurota tämän jälkeen kohden kattoa ja nosta ilmassa olevan jalan polvea ylöspäin. Voit pitää myös toisella kädellä tukea liikkeen aikana.

Toista päivän aikana eteentaivutus- ja kurotusliikkeitä 20 kertaa per jalka.



KESKIVIIKON KYNTTILÄT

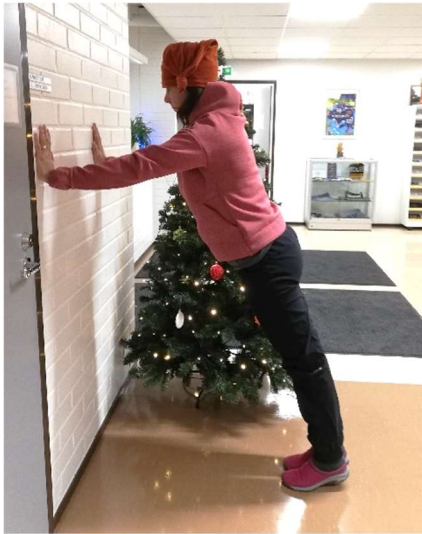
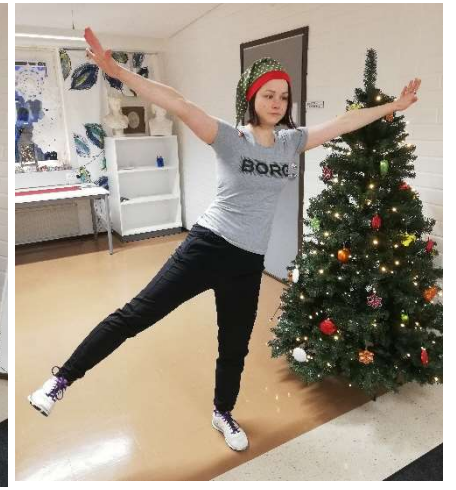
Aseta päkiäsi rappuselle tai kynnykselle. Paina kantoja alaspäin ja sen jälkeen nosta kantoja mahdollisimman ylös sekä kurota kohti kattoa.

Toista päivän aikana varpailleen nousuja 50 kertaa.

TORSTAIN TÄHDET

Kyykisty painamalla takapuoltasi alas ja taakse. Ylös tullessa loitonna toista jalkaasi sivulle ja ojenna kätesi yläviistoon. Toista kyykkyjä tehden tähtiasentoja vuoropuolin.

Toista päivän aikana molemmille puolille 30 kertaa.



PUKIN PUNNERRUKSET PERJANTAILLE

Aseta kätesi hieman hartioita leveämpään asentoon seinää vasten. Vie rintaa kohti seinää koukistamalla kynärpäitä. Vedä saman aikaisesti toista polveasi vatsan alle. Punnerra itsesi takaisin lähtöasentoon. Pidä keskivartalosi tiukkana. Haastavampi versio: tee liike asettamalla kädet esim. pöytää vasten.

Toista päivän aikana 40 kertaa.

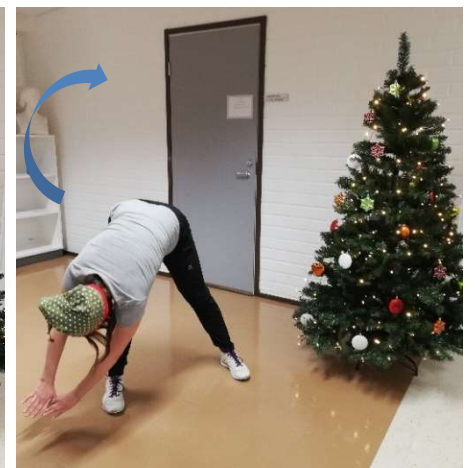


Haastavin versio on tehdä liike lattiatasossa. Vedä tällöin jalka sivulle, jolloin polvi kulkee kohden saman puolen kättä.

LAUNTAIN LUMIPALLO- PYÖRÄYTYKSET

Asetu tukevaan haara-asentoon. Piirrä käsilläsi mahdollisimman isoja lumipalloja kuvan mukaisesti. Tee liikettä kumpaankin suuntaan.

Toista lumipallopööräytyksiä päivän aikana 30 kertaa molempiin suuntiin.





SUNNUNTAIN SEIMIPITO

Asetu kuvan mukaiseen seimiasentoon joko lattialle tai penkille. Asento on sitä helpompi, mitä pystymässä keskivartalosi on.

Pysy asennossa päivän aikana yhteensä 2 minuuttia.