

RYHTIÄ RANKKAAN

Olet kenties huomannut omassa kehossasi, että lihaksista osaa kiristää ja osa on ikään kuin unessa. Ryhti painautuu sitä enemmän kasaan, mitä enemmän on tunteja päivässä kulunut. Luista rankkaamme tukevat monet lihakset, joista meidän kannattaa pitää huolta. Hyvä ryhti edesauttaa tuki- ja liikuntaelimestön terveyttä ja hengityskin tuntuu vapaammalta. Tässä kotijumpassa on esimerkkejä ryhtiä tukevista harjoituksista. Jumpkaa varten tarvittavat kevyet käsipainot (1–2 kg) tai pienet vesipullot, jumpapakuminauhan ja kepin.

2

YLÄSELÄN LIHASTEN VAHVISTUS

Aseta kuminauha ovenripaan ja käy käyntiasentoon kuminauhan päistä kiinni pitäen. Jännitä hieman vatsalihaksia. Vie kädet kyynärpäätä edellä taaksepäin ja palauta takaisin. Toista 2x10 kertaa.



#porraspäivät

PORRASPAIVAT.FI

1

LÄMMITTELY

a) Ota käsiin kevyet käsipainot tai pienet vesipullot. Tee laajaa vuorohiihtoliikettä polvista joustaan. Pidä selkä suorana ja jousa polvista. Toista 2x20 kertaa.

b) Käy käyntiasentoon. Tee nyrkkeilyliikettä yläselkää reilusti kiertäen. Toista 2x20 kertaa.



3

SELKÄLIHASTEN VAHVISTUS

Asetu konttausasentoon. Jännitä hieman vatsalihaksia ja nosta vastakkaiset raajat vaakatasoon. Laske alas ja nosta toinen raajapari ylös. Toista 2x10 kertaa.



4

SYVIEN KAULAN LIHASTEN VAHVISTUS

Käy koukkuselinmakuulle, aseta yläraajat rennosti vartalon vierelle. Vie leuka kaksoisleuka-asentoon ja kohota päätä muutama sentti alustasta. Tunne jännitys kaulalihaksissa ja laske pää alas. Toista 2x10 kertaa.



5

YLÄSELÄN LIHASTEN VAHVISTUS

Asetu päänmakuulle lattialle. Vie kädet vartalon jatkoksi. Nosta käsiä hieman alustasta ja vie ne lantion viereen ja palauta takaisin pään jatkoksi. Jos haluat liikkeestä raskaamman, ota pienet vesipullot punteiksi. Toista 2x10 kertaa.



6

YLÄSELÄN JA OLKANIVELTEN LIKKUVUUS

Asetu seinää vasten istumaan ja nosta yläraajat seinää vasten. Liu'uta yläraajoja seinää vasten ylöspäin ja palauta alas. Jos liike tuntuu liian raskaalta, voit tehdä saman liikkeen selinmakuulla lattialla. 2x10.



7

RINTARANGAN JA RINTALIHASTEN LIKKUVUUS

Asetu kylkimakuulle, vie päällimmäinen jalka eteen koukkuun. Ojenna päällimmäinen yläraaja suorana taakse yläviistoon sisäänhengityksellä ja rentouta käsi uloshengityksellä. Palauta käsi sisäänhengityksellä ja rentouta uloshengityksellä. Toista 5x puoli.



8

LONKAN KOUKISTAJIEN JA YLÄRAAJOJEN LIKKUVUUS

Ota kepeistä hieman hartioitasi leveämpi ote. Astu toisella jalalla eteen ja nosta samalla keppi ylös. Nouse takaisin alkuasentoon ja toista sama toisella jalalla. Toista 2x10 kertaa.



PORRAS- PÄIVÄT

Jumpan suunnittelu:

Liikkuva aikuinen -ohjelma / Kirsti Siekinen

Kuvat: Liikkuva aikuinen -ohjelma / Jiri Halttunen

**LIKKUVA
AIKUINEN**

AKTIIVISUUS ON UUSI NORMAALI



ASKELE PORTAISIIIN PÄIN!

Porraskävely on tehokasta arkiliikuntaa. Se ei maksa mitään, ei vaadi varusteita ja sitä voi tehdä missä ja milloin vain. Porraskävely aktivoi pakara- ja alaraajojen lihaksia sekä keskivartalon lihaksia. Lisäksi se ylläpitää koordinaatiokykyä. Portaiden nousu vastaa teholtaan kevyttä hölkkää, eli vahvistaa sydän- ja verenkiertoelimistön toimintaa, ja kuluttaa myös kaloreita mukavasti.

Pienikin hengästyminen antaa energiaa päivään!

1

REIPPAILE PORTAISSA

Yhdistä kävelylenkkiisi porrastelu. Kävele portaita ylös ja alas kädet tehokkaasti mukana. Totutellesa voit kuitenkin ottaa tukea kaiteesta.

PAKARAT TÖIHIN (1)

Vie jalat peräkkäisille askelmille. Ota kädellä kiinni kaiteesta. Ponnista ylemmän jalan varaan ja ojenna alempi jalka suoraksi taakse jännittäen pakaralihaksia. Laske jalka alas ja toista useaan kertaan. Pidä vartalo pystyasennossa.

2

**LIKKUVA
AIKUINEN**

AKTIIVISUUS ON UUSI NORMAALI

#porraspäivät

PORRASPAIVAT.FI

3

PAKARAT TÖIHIN (2)

Käänny vartalo kaiteeseen päin jalat peräkkäisille askelmille. Ota kaiteesta tukea. Nouse ylemmän jalan varaan ja loitonna alempi jalka suoraan sivulle. Laske jalka takaisin ja toista useampaan kertaan.

Pidä vartalo ryhdikkäänä pystyasennossa koko liikkeen ajan! Tehokuutta saat jännittämällä vatsa- ja pakaralihakset tiukaksi loitonnuksen aikana.



4

VATSA TIMMIKSI

Asetu istumaan portaille. Nojaa kevyesti taakse, aseta kädet seuraavalle portaalle. Ojenna ja koukista jalkoja vuorotellen alaviistoon. Jännitä vatsalihakset, ”vedä napa sisään”, liikkeen aikana.



PORRAS- PÄIVÄT

Jumpan suunnittelu: Liikkuva aikuinen -ohjelma / Kirsti Siekkinen, Sari Kivimäki
Kuvat: Liikkuva aikuinen -ohjelma / Jiri Halttunen



TAUOTA ISTUMISTA: LEPPOISA SELKÄJUMPPA

Virkisty kevyellä jumballa työpäivän lomassa. Vaihtelee asentoa usein ja tauota istumista vähintään tunnin välein. Tee liikkeet useaan kertaan ja muutaman kerran päivässä.

1

Siirry tuolin reunalle, polvet n. 90 asteen kulmaan. Punnerra kyynärpäät suoriksi ja laske hitaasti alas.



2

Pyöristä selkä, työnnä kädet pitkälle suoraksi eteen. Kallista pää käsien väliin rennoksi. Vie kädet selän taakse ja työnnä hartiat taakse. Samalla kallista leuka kevyesti alas, pidä niska pitkänä.



3

Vie polvet kevyesti koukkuun, pyöristä selkä, roikota käsiä rennosti vartalon edessä. Ojentaudu ja työnnä lantio eteen.



**LIKKUVA
AIKUINEN**

AKTIIVISUUS ON UUSI NORMAALI

#porraspäivät

PORRASPAIVAT.FI

4

Vie polvet kevyesti koukkuun, kallistu rauhallisesti kohti vastakkaista nilkkaa. Ojennu suoraksi ja kierrä ylävartalo kyynärpää edellä taakse. Toista useampaan kertaan ja vaihda puolta.



5

Vie kädet ristiin vartalon eteen. Kierrä vartaloa taakse ja samalla kumarru sivulle. Ojennu suoraksi ja kumarru toiselle puolelle. Pidä hartiat rentoina.

Seiso pienessä haara-asennossa, polvet kevyesti koukussa ja kallista lantio taakse. Työnnä lantio eteen samalla vetäen vatsalihakset tiukasti sisään. Tehosta liikettä avustaen käsillä.

6



PORRAS- PÄIVÄT

Jumpan suunnittelu: Liikkuva aikuinen -ohjelma / Sari Kivimäki
Kuvat: Liikkuva aikuinen -ohjelma / Bjarke Strøm



TOIMISTOJUMPPA

Työskenteletkö koko päivän päätteellä? Olet ehkä etunojassa lähelle ruutua, hartiat jännittyneenä ja sormesi ovat kouristuneet hiiren ympärille. Nouse ylös, satsaa itseesi muutaman minuutin ajan! Toista liikkeitä kymmenen kertaa.

1

Nosta käsiä vuorotellen rytmikkäästi kohti kattoa. Pidä kyynärpäät ja ranteet suorina ja kohota kättä korvaa hipoen ylös. Tee liike peukalo edellä. Tehokkuutta liikkeeseen saat viemällä käden pitkälle korvan taakse.



2

Nyrkkeile vuorotellen molemmilla käsillä etuviistoon kiertäen samalla ylävartaloa ojentuvan käden suuntaisesti.



3

Vie kädet olkapäille ja kallista itseäsi kyynärpäätä edellä alaviistoon lantiota liikuttamatta. Ojentaudu ylös ja tee sama toiselle puolelle. Liike tuntuu rintarangassa.



**LIKKUVA
AIKUINEN**

AKTIIVISUUS ON UUSI NORMAALI

#porraspäivät

WWW.PORRASPAAIVAT.FI

4

Pyöristä rintaranka alaviistoon viemällä kädet edessä yhteen kämmenselkä vastakkain. Katse alaviistoon. Ojenna selkä ja hartiat viemällä kädet peukalo edellä taakse.



5

Venyttele hartialihas kallistamalla leuka kohti kainaloa. Voit tehostaa liikettä viemällä käden pään päälle.

PORRAS- PÄIVÄT

Jumpan suunnittelu: Liikkuva aikuinen -ohjelma / Sari Kivimäki
Kuvat: Liikkuva aikuinen -ohjelma / Bjarke Strøm



VALITSE PARAS TIE HUIPULLE, PORTAAT!

Porraskävely on tehokas ja maksuton arkiliikunnan muoto. Portaiden kapuaminen on tutkitusti vaikuttava tapa nostaa kuntoa ja jo muutaman viikon kuluttua tulokset alkavat tuntua. Pelkästään normaali porraskävely vastaa reipasta kävelyä.



ASKEL JA PONNISTUS

Ota askel ja ponnista seuraavalle askelmalle terävästi nostaen polvea vaakatasoon. Tehosta liikettä käsien myötäliikkeellä. Laskeudu alas ja toista liike. Tee ponnistus molemmilla jaloilla, aloita harjoittelu 3 x 10 toistolla.



HARPPAUS YLÖS JA JARRUTTAEN ALAS

Astu kaksi porrasta ylös reippaalla tahdilla, tehosta liikettä käsien liikkeellä. Laskeudu alas rauhallisesti hypähtäen porras kerrallaan. Tehosta liikettä jännittäen keskivartalon lihaksia. Toista nousuja useampaan kertaan.



NOUSU

Asetu portaille kantapäät portaiden ulkopuolella. Nouse päkiöiden varaan ja palaa jarruttaen alkuasentoon. Toista 3 x 10 sarjana.

**LIKKUVA
AIKUINEN**

AKTIIVISUUS ON UUSI NORMAALI

#porraspäivät

PORRASPAIVAT.FI



VATSALIHASTEN HERÄTYS

Asetu istumaan portaan reunalle. Jännitä keskivartalon lihakset ja ojenna polvia vuorotellen suoraksi. Saman voit tehdä nostaen molemmat jalat yhtä aikaa. Toista liike 3 x 10 sarjana



LIKKUVUUTTA POLVEN KOUKISTAJIIN

Nosta toinen jalka korkeammalle askeleelle, taivuta vartaloa vyötäröstä alas. Koukista hieman taaimmaista jalkaa. Kun tunnet venytyksen reiden takana, pysähdy hetkeksi. Nouse ylös ja tee sama uudelleen muutama kertaan. Katse suoraan lattiaan, vältä leuan eteen työntöä.



VENYVYYTTÄ POHJELIHAKSIIN

Astu portaan reunalle ja anna kantapään pudota alas. Nosta toinen jalka portaalte päkiän varaan. Venytys tuntuu pohkeen takaosassa. Pysäytä liike hetkeksi ja toista venytys muutamaan kertaan.

PORRAS- PÄIVÄT

Mitäs jos ohittaisit hissini? Kaksi minuuttia portaiden nousua kuluttaa noin 15 kcal enemmän kuin hississä seisominen. Esimerkiksi: 2 x 2 min porraskävelyä = -30 kcal.

Jumpan suunnittelu: Liikkuva aikuinen -ohjelma / Sari Kivimäki
Kuvat: Liikkuva aikuinen -ohjelma / Jiri Halttunen

