

Leikkipuistojumppa

Ulkoilu-aika lasten kanssa kannattaa hyödyntää aikuisenkin. Lapsetkin voi saada mukaan jumppaamaan ja yhdessä lähialueen vanhempien kanssa voi tehdä oikein kunnan pihatreenihetken. Jumppapaikaksi käy leikkipuisto, koulujen tai päiväkotien pihat ilta-aikaan, kuntoilutelineet ulkoilureittien varrella, puistonpenkit tai omassa pihassa oleva tukeva puistonpenkki.

Pihakuntoiluvinkkejä:

- Verryttele kävelemällä leikkikentän ympäri
- Askella hiekkalaatikon reunalla ylös-alas
- Nostele käsiä ja polvia
- Jouta reisistä kyykkyy ja avaa kädet sivuille
- Käytä lapsia jumppakavereina tai lisäpainoina reppuselässä
- Punnerra leikkilinetä/penkkiä vasten
- Istu penkille ja polkupyöräile vatsalihakset piukoiksi
- Tasapainoile puomilla tai kivireunuksella
- Kirmaa pihaleikeissä ja hyppele hyppynarulla
- Palloile seinää vasten
- Jumppaa harjan varrella
- Venyttele puuta vasten

Jumppaohjeet:

- Seiso lantion levyisessä, tukevassa asennossa
- Pidä katse kaukaisuudessa, jolloin ryhti ja tasapaino säilyvät
- Verryttelyksi ennen lasten kanssa yhteisiä pihaleikkejä tai kävelylenkin lomassa jumppaa jokaista liikettä 10- 30 kertaa
- Kuntoa kohentavassa pihakuntopiirissä tee kutakin liikettä 20 kertaa ja toista kierros uudestaan - yhteensä 2-3 kierrosta
- Tee oman kuntosi mukaisesti; ensimmäisillä kerroilla vähemmän, kunnan kohetessa enemmän.
- Askelluksissa aloita matalalla puomilla ja muutaman kuukauden päästä kokeile korkeampaa askelmaa
- Punnerruksissa aloita penkin selkämystä tai leikkilinetin seinää vasten - voimien kasvaessa siirry punnertamaan alemmas



1. Penkkikyykky

Istu penkille ja pidä selkä irti selkänojasta, jalat lantion levyisessä haara-asennossa. Nouse penkiltä ylös-alas. Ethän auta käsillä vaan annat reisilihasten vahvistua.



4. Ojentaja-punnerrus käsivarsille

Nojaa penkkiin vartalon takana ja vie jalat tarpeeksi pitkälle penkin reunasta. Laskeudu alaspäin ja pidä kyynärpäät suoraan taaksepäin.



2. Penkille askellus

Askella ryhdikkäänä ylös- alas puomille, hiekkalaatikon reunalle tai tukevalle penkille. Reidet ja pakarat saavat treeniä ja syke nousee.



5. Vatsalihaksille polkemista

Pidä kiinni penkin reunasta, nojaa taaksepäin ja suorista jalka vuorotellen suoraksi ja koukkuun.



3. Punnerrus rintalihaksille ja syville vartalon lihaksille

Nojaa leikkitelineen seinään tai penkkiin. Vie jalat niin kau'as että vartalo pysyy suorana ja vatsalihakset tiukkoina.



6. Joustoa kehoon

Nojaa penkkiin, kallista selkä suorana ja laske pää käsien väliin. Tunne venytys selässä ja hartioissa.

Nosta toinen jalka suoraksi taakse ja tunne venytys reiden takaosassa ja harjoitus alaselässä ja pakarassa.