

LEIKKIPUISTOJUMPPA

- *Jokaisesta leikkipuistosta löytyy joku penkki tai taso, jota hyödyntäen voit tehdä tämän jumpan. 😊*
- *Liikkeissä on kaksi vaihtoehtoa, voit valita oman kunnon mukaan kumman teet. Helpompi vaihtoehto on ensin.*
- *Voit tehdä liikkeet toistojen mukaan tai aikaa vastaan 30-45 s / liike.*
- *Tee liikkeet putkeen oman kunnon mukaan ja kierrosten välissä pidä 1-2 min taukoa. Tee 2-4 kierrosta.*
- *Yksikin kierros on hyvä, jos ei enempää ehdi! 😊*

LIIKKEET

1. Kyykky penkille x 10-15 TAI Bulgarianaskelkyykky x 10-15 / jalka





2. Olkapäähän näpäytys etunojassa x 10 / puoli (voit olla penkillä etunojassa tai kevyemmin pöytää tai muuta korkeampaa tasoa vasten) TAI Punnerrus + olkapäähän näpäytykset x 10 (punnerrus + näpäytykset molempiin olkapäihin = yksi toisto)





3. N  p  ytykset penkille vuorotahtiin askeltamalla x 10 / jalka TAI N  p  ytykset penkille reippaammin hypyll   x 10 / jalka



4. Vatsarutistus penkillä x 10 / puoli (nojaa taaksepäin ja näpäytä jalkoja vuorotahtiin alas + rutista polvea kohti rintaa yksi jalka kerrallaan tai yhtä aikaa) TAI Jalkojen nostot selinmakuulla penkillä x 10 (pidä alaselkä tiukasti kiinni penkissä)



5. Sivuaskel-kävely x 10 / suunta (pidä selkä suorana ja kävele kyykyssä kylki menosuuntaan) TAI Askelkyykkäkävely x 20 askelta (molemmissa pidä polvet ja varpaat samaan suuntaan)

