



JUMPPA 2021-2022

Honkarinne / Sirkkusentie 2, VÄÄKSY

Ohjaaja: Heidi Saarelma

Jumppa alkaa torstaina 2.9.2021 klo 19.00-20.00 Honkarinteellä, jos vallitseva tilanne sen vaan sallii. Tervetuloa uudet ja nykyiset jumppaajat!

KUUKAUDEN ENSIMMÄINEN TUNTI LIHASHUOLTOA

1. Ryhtiä rullalla -tunti

Tunti sisältää monipuolista harjoittelua Pilates -rullalla. Rullan päällä kehon hahmottaminen helpottuu, ja sen avulla löytyvät kehon puolierot, mutta se antaa myös haastetta epävakaana alustana. Pilatesrullan avulla kehitetään liikkuvuutta rintakehään ja vakautta lanneselkään. Tunnin tavoitteena vaikuttaa kehon hallintaan, voimaan ja liikkuvuuteen suotuisasti. Liikkeet tukevat kehon hyvää lihastasapainoa. Oikeaan liikesuoritukseen vaaditaan keskivartalon lihasten toimintaa, että rentoa hengitystä. Tällä tunnilla taustalla onkin rauhallinen musiikki. Käymme mm. tämänkaltaisia harjoitteita <https://www.youtube.com/watch?v=4NuKYhYnyn8>

Tai

1. Notkeutta ja voimaa pikkupallolla (Pehmeä multiball tai painopallo)

Tavoitteena on vahva mutta samalla joustava keho sekä hyvä ryhti. Pieni pallo on erinomainen väline tuomaan vaihtelua harjoitteluun. Pikkupallo tunnilla luvassa sopivia ja innostavan haastavia Pilates -tyylisiä harjoitteita rauhoittavan musiikin soidessa taustalla. Luvassa keskivartaloa vahvistavaa ja selkärangan toiminnallisuutta parantavaa liikettä.

3 VIIKKOA REIPPAAMMAN MUSIIKIN TAHDISSA KESTÄVYYSKUNTOA+VOIMAA

2. Kestävyttä ja voimaa lisäävä kiertoarjoittelutunti käsipainojen kanssa

Tunnin tavoitteena lisätä voimakestävyttä, liikkeen hallintaa ja vahvistaa yleistä kuntoa.

3. Kehonpainolla HIIT -tyylinen kiertoarjoittelu -tunti hitaasta nopeaan 60/20

Tunnin tavoitteena lisätä voimakestävyttä, liikkeen hallintaa ja vahvistaa yleistä kuntoa. Tämä HIIT -tyylinen tunti antaa mahdollisuuden myös hyppelyihin, mutta vaihtoehdon myös ilman tärhdyttä tapahtuvaan kestävyttä parantavaan liikkeeseen.

4. Keppijumppaa

Keppijumppa tunnin tavoitteena on parantaa niin kestävyyskuntoa, tasapainoa kuin kehonhallintaakin. Keppi on erinomainen harjoitteluväline ajatellen ryhtiä.