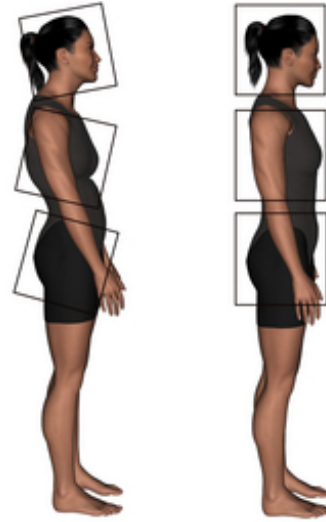


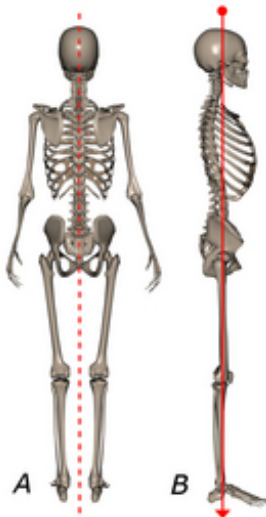
Info



INFO "keskivartalojumppa"

Keskivartalolla tarkoitetaan ns. core-lihaksia eli tukilihaksia, jotka tukevat asentoamme liikkeen aikana. Toisin sanoen niitä tukilihaksia, jotka pitävät hyvän ryhdin (ks. seuraavat kuvat) yllä ja linjaukset kohdillaan niin selkärangassa, lantiossa, ylä- ja alaraajoissa (polvilinjaus, lapatuki).

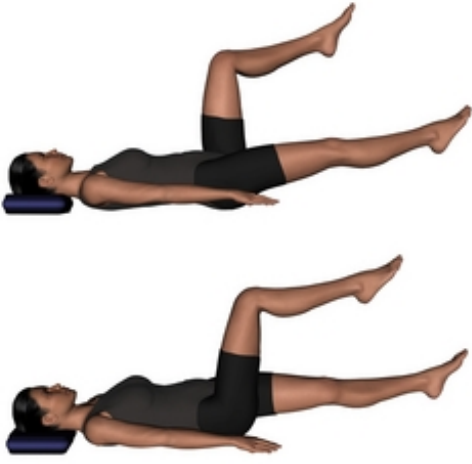
Säilytä siis HYVÄ RYHTI jokaisen liikkeen aikana eli alaselässä normaali notko, lantio paikallaan (ei kallistele/liiku), lavat tuettuina keskivartaloon ja polven keskilinja "kakkosvarpaan" yllä.



Takaa ja edestä keho jakaantuu kahteen symmetriseen osaan. Luotisuora kulkee keskellä. Sivusta katsottuna luotisuora kulkee korvan, olkapään, lonkan ja polven keskeltä sekä kehräsluun edestä.



Hyvässä ryhdissä seisotessa luotisuora kulkee sivusta katsottuna korvan, olkapään, lonkan ja polven keskeltä sekä kehräsluun edestä. Kuvan B asennossa keskiasento menetetään ja asento kuormittaa pehmytkudoksia ja niveliä virheellisesti.



Suorita harjoite selinmakuulla. Pidä kädet vartalon vieressä. Tuo lonkka ja polvi koukkuun, jonka jälkeen suorista jalka. Tee liike vuorojaloin. Säilytä lantion ja lannerangan keskiasento.

Toistot: 10-15



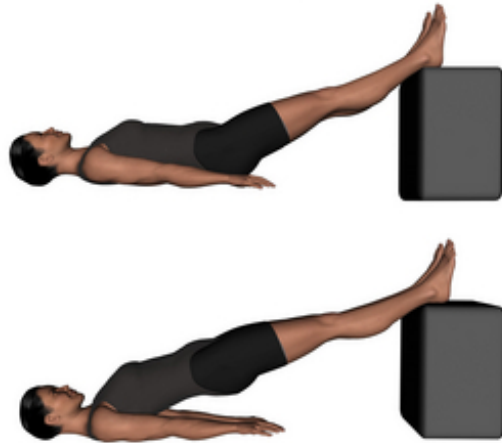
Seisten. Vie paino toiselle jalalle. Nosta toinen jalka sivulle sekä kädet sivulle vaakatasoon. Säilytä nivelalueiden keskiasento.

Toistot: 10-15



Nosta käsi etuviistoon 90° kulmaan ja palauta alkuasentoon. Nosta käsi ylös peukalo ylhäällä. Säilytä olkapään keskiasento sekä lapa paikoillaan.

Toistot: 10-15



Selinmakuulla. Nosta jalat korokkeelle ja lantio ylös alustalta. Säilytä lantion ja lannerangan hallinta.

Toistot: 10-15



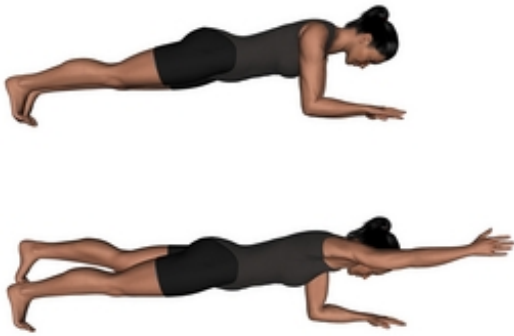
Suorita harjoite seisten. Vie paino toiselle jalalle ja tee pieni kyykistys. Säilytä nilkan, polven ja lantion linjaus (lantio pysyy vaakatasossa).

Toistot: 10-15



Nosta samanaikaisesti kantapää kiinni pakaraan ja polvi lonkkanivelen korkeudelle eteen. Kontrolloi lantion asentoa käsilläsi. Lonkan liike ei saa muuttaa selän tai lantion asentoa.

Toistot: 10-15



Asetu kyynärnojaan, lantio ja lanneranka keskiasentoon. Nosta toinen jalka sekä vastakkainen käsi irti alustalta. Säilytä lantion ja lannerangan keskiasento.

Toistot: 10-15



Kylkiasennossa, käsinojassa, lantio irti alustasta. Nosta toista kättä ja jalkaa. Pidä asento.

Toistot: 10-15



Vatsamakuulla pallon päällä. Nosta vastakkainen käsi ja jalka irti alustalta.

Toistot: 10-15



Selinmakuulla, polvet koukussa, lantio ja lanneranka keskiasennossa. Nosta lantio irti maasta n. 5cm. Sen jälkeen ojenna yhden jalan polvi suoraksi. Nosta lantio ylös pakaralihaksilla. Säilytä lantion ja selän neutraaliasento.

Toistot: 10-15



Nelinkontin, hae lantion ja lannerangan keskiasento. Ojenna toista jalkaa ja vastakkaista kättä rauhallisesti suoraksi. Säilytä lantion ja lannerangan keskiasento.

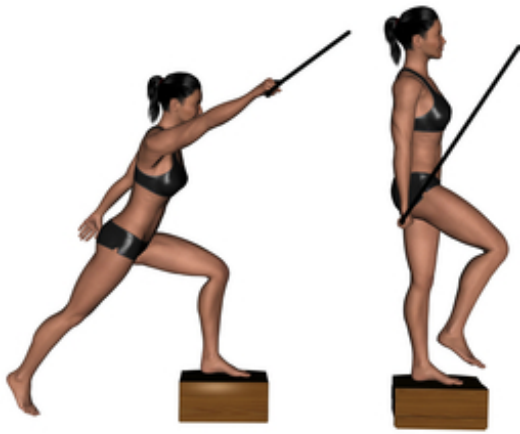
Ojenna vain siihen asti kun lannerangan keskiasento säilyy.

Toistot: 10-15



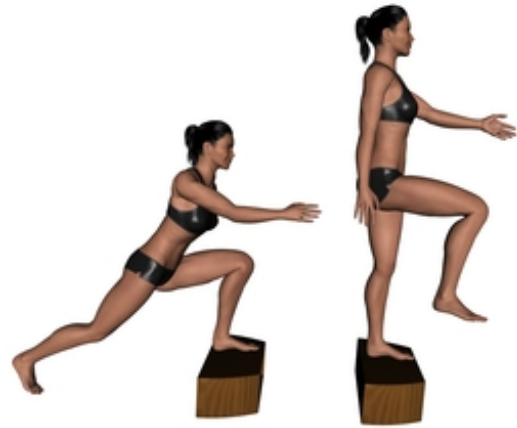
Käy punnerrusasentoon (varpaat tai polvet maassa). Punnerra olkapäät eteen (lavat mahdollisimman kauas toisistaan) ja vie olkapäät taakse (siirrä lavat mahdollisimman lähelle rankaa). Pidä kädet suorana. Toista.

Toistot: 10-15



Seisten korokkeella. Ota kädellä ylhäältä taljasta/kuminauhasta/vastaavasta kiinni, vie saman puolen jalka suorana taakse. Tuo käsi ylhäältä alas vartalon viereen ja samalla polvi eteen ylös. Säilytä lantion, lannerangan sekä olkapään keskiasento.

Toistot: 10-15



Seiso korokkeella. Vie toinen jalka taakse alas ja nouse takaisin nostaen polvi samalla ylös. Säilytä lantion ja lannerangan keskiasento sekä nilkan ja jalkaterän kontrolli.

Toistot: 10-15



Seisten, keppi suorilla käsillä pään yläpuolella. Laskeudu kyykkyyyn säilyttäen selän hyvä asento ja nouse takaisin lähtöasentoon.

Toistot: 10-15



Astu askel eteen ja punnerra samalla vastakkainen käsi vartalon edestä ylös. Säilytä lantion asento ja polvilinjaus.

Toistot: 10-15



Info

Seisten (jalka ilmassa), selinmakuulla tai istuen lattialla. Ojenna ja pyörittele nilkkaa mahdollisimman laajalla liikeradalla. Lyhyt tauko toistojen välissä tai vuorotellen molemmilla jaloilla.

Toistot: 10-15

HUOM! Tee liikkeet vain siihen asti, kuin hallinta säilyy. Toistoja 10-15 per liike ja jatka pienen tauon jälkeen seuraavaan liikkeeseen. Sarjoja tai kierroksia oman maun ja aikataulun mukaan - älä kuitenkaan fuskaa tekniikassa!

Jumpassa vahvistetaan uimarille tärkeitä ylävartalon, keskivartalon, lantion ja pakaralan alueen tukilihasten voimaa ja hallintaa sekä liikkuvuutta.