

Keventäjän peppu- ja reisijumppa

Keventäjän peppu- ja reisijumpan ohjeita voit mukavasti soveltaa osaksi omaa harjoitusohjelmaasi. Pepun ja reisien ylimääräinen rasva sulaa samassa tahdissa kuin kevennyshankkeesi kokonaisuus etenee, mutta kehosi yksilöllisyys määrittelee sen, mistä ensimmäisenä senttejä katoaa. Pakarat ja reidet ovat kehon isoimmat lihasryhmät, joten kaikki jaloilla tapahtuva liikkuminen pistää näiden lihasten aineenvaihduntaan vauhtia. Tehokas kävely, pyöräily, kuntosaliharjoittelu, vesijuoksu, hiihto, jalkoja mukaan ottava soutu tai työhön/harrastukseen liittyvä pitkäaikaiset nosto- tai kantamistehtävät pistävät vipinää kinttuihin.

Peppu- ja reisijumpan voit tehdä kävely- tai hölkkälenkin jälkeen tai osana muuta kuntopiiriäsi. Tee liikkeet **2-3 kertaa viikossa**, jos haluat saada tuloksia.

Ensimmäisillä kerroilla voit tehdä kutakin 10 toistoa ja yhden kierroksen. Mutta lisää toistoja ja liikekierroksia pikku hiljaa. Tavoitteena olisi jaksaa tehdä jokaista liikettä 15–30 kertaa ja kolme kierrosta.

Aina harjoituksen lopuksi heiluttele jalkoja, kävele kevyesti, venyttele reidet ja pakarat ja nosta lopuksi vaikkapa kohti kattoa.

Kun liikkeet tuntuvat kevyiltä eli oman kehon painoon on tottunut tai keho on keventynyt, voit ottaa lisäpainoa tehoa lisäämään. Kyykkyihin voit laittaa painotangon harteille, käsipainot käsiin roikkumaan tai lapsen reppuselkään. Jalan nostoissa lisätehoa tuovat ½-4 kg:n nilkkapainot, joita saa tavarataloista ja urheilukaupoista. Kuvissa jumppaajalla on kahden kilon nilkkapainot.



1. Jalkakyykky

Seiso lantion leveysessä asennossa ja ota katseelle tukipiste silmien korkeudelta. Pidä kantapäät maassa kun laskeudut alaspäin. Selkä pysyy

tiukkana ja polvet linjaavat kakkosvarpaan suuntaan. Helpompi versio: Laskeudu istumaan sohvalle tai tuolille ja nouse edestakaisin ylös.



2. Askelkyykky

Seiso lantion leveysessä asennossa ja ota siitä pitkäkö askel eteenpäin. Pidä ryhti tiukkana ja katse yläviistossa. Jousta alaspäin, niin että paino pysyy

vartalon alla ja etumaisen jalan polvikulma 90 asteessa. Nouse ylös ja astu alas toisella jalalla.



3. Luistelukyky

Seiso lantion leveysessä asennossa ja ota siitä pitkäkö askel suoraan sivulle. Polvi suuntaa varpaiden kanssa samaan suuntaan. Jousta alas omalle

kunnollesi sopivasti. Pidä keskivartalo tiukkana ja ryhti uljaana.



4. Pakarat piukaksi ja lantio ylös

Asetu selinmakuulle ja vie jalat koukkuun. Purista pakarat piukoiksi ja nosta

lantio hetkeksi ylös. Laske alas ja nosta taas uudelleen ylös. Kun haluat liikkeeseen lisää vaikeutta, nosta ylhäällä kantapäät hieman irti maasta ja/tai keinuttele ylhäällä lantiota puolelta toiselle.



5. Jalan nosto kylkiasennossa

Asetu kylkiasentoon alustan päälle. Kuvittele, että olet

kahden seinän välissä niin että vartalosi on aivan tiukka ja suora. Nosta päällimmäistä jalkaa hieman ylös ja suuntaa sen jalan varvas eteen tai hieman alaspäin, ennemmin kuin kohti kattoa.



6. Reiden lähentäjien treeni

Kylkiasennossa vie päällimmäinen jalka koukkuun vartalon taakse ja jalkapohja

maahan. Nosta alempaa jalkaa hieman irti maasta ja tunne teho reiden lähentäjissä.



7. Jalan nosto konttausasennossa

Asetu konttausasentoon alustan päälle. Laske toinen kyynärpää

maahan ja nosta vastakkaisen puoleista jalkaa koukussa sivulle ja laske alas. Vaihda jalkaa ja tee toiselle samat.



8. Jalan nosto kohti taivasta

Konttausasennossa, toinen kyynärpää maassa. Nosta jalkaa koukussa ylöspäin

kohti taivasta. Pidä vatsa ja selkä tiukkana, eikä jalkaa tarvitse nostaa turhan korkealle. Tunne harjoituksen vaikutus isossa pakaralihaksessa ja alaselässä.

Ohjeet ja kuvat: Sirpa Arvonen