

## PATTERIHARJOITUS TYYNYN KANSSA (Lämmittele ensin noin 5-10 min.)

Harjoitus sisältää kolme patteria. Tee yksi patteri läpi kaksi kertaa ja pidä sitten pieni tauko. Siirry sitten seuraavaan patteriin. Tee jokaista liikettä 15 toistoa. Jumppaan tarvittavat tyynyn avuksi.

### JALKAPATTERI

#### 1. Askelkyykky ylävartalon kierrolla

Seiso perusasennossa, astu toisella jalalla pitkä askel eteen ja laske samalla taemman jalan polvi lähes lattiaan. Pidä tyyny kädessä ja kierrä ylävartaloa etummaisesta jalan puoleen. Kierrä ylävartalo takaisin suoraksi ja ponnista etummaisella jalalla takaisin alkuasentoon.

#### 2. Kyykky tyynyn heilautuksella

Seiso perusasennossa. Vie molemmat kädet eteen ja pidä kaksin käsin tyynystä kiinni. Kyykisty alas ja anna tyynyn koskettaa maata. Samalla kun nouse ylös, heilauta tyyny ylös, kädet koukistuvat pään sivuille lähelle korvia. Ojenna kädet suoraan ylös ja heilauta tyyny takaisin alas.

#### 3. Kapea kyökky

Seiso perusasennossa ja laita tyyny jalkojen väliin. Purista tyynyä sisäreisillä niin että tyyny pysyy jalkojen välissä. Kyykisty niin alas kun pääset ja nouse ylös.

#### 4. Kyökky tyynyn päällä

Tee kyökkyjä tyynyn päällä. Tämä kyökky haastaa tasapainoa, jalkojen pieniä lihaksia sekä keskivartaloa.

### YLÄVARTALOPATTERI

#### 1. Punnerrus liu'utuksella

Mene punnerrusasentoon (etunoja/konttausasento) ja laita toinen käsi tyynyn päälle. Liu'uta tyynyä sivulle ja punnerra samalla alas, liu'uta tyyny takaisin keskelle samalla kun punnerrat ylös. Tee ensin toinen puoli ja sitten toinen.

#### 2. Dippi tuolilla (ei tarvita tyynyä)

Istu ensin tuolille ja tuo kädet tuolin reunalle niin, että sormet osoittavat varpaita kohti. Käänä kyynärpäät taakse. Nosta takapuoli ylös. Koukista kyynärpäät ja vie takapuoli alas niin, että selkä on lähellä penkkiä. Tuo takaisin ylös ja toista.

#### 3. Punnerrus ja kosketus olkapäähän

Asetu punnerrusasentoon siten, että kädet ovat hieman olkapäitä leveämmällä (joko polvet maassa tai irti lattiasta). Taivuta kyynärpäitä ja laske ylävartaloa kohti lattiaa, pidä asento hetki ja punnerra takaisin alkuasentoon. Kosketa sitten toista olkapäätä vastakkaisella kädellä. Punnerra uudestaan ja kosketa toista olkapäätä.

#### 4. Etunoja-päinmakuu (ei tarvita tyynyä)

Laskeudu etunojasta päinmakuulle ja ojenna kädet vartalon jatkeeksi. Punnerra takaisin etunojaan.

## **KESKIVARTALOPATTERI**

### **1. Selkälihasliike**

Päinmakuu, kädet ovat ojennettuina vartalon jatkona, tyyny käsissä. Nosta ylävartaloa ja vie oikealla kädellä tyyny ristiselän päälle, ota vasemmalla kädellä tyynystä kiinni ja vie se takaisin eteen. Tee sama vasemmalta puolelta.

### **2. Venäläinen kierto**

Käy puoli-istuvaan asentoon lattialle ja ota tyyny käsiin. Kierrä tyynyä ja ylävartaloa puolelta toiselle niin pitkälle kuin pystyt. Halutessasi lisää tehoa voit nostaa jalat ilmaan ja kiertää jalkoja vastakkaiselle puolelle.

### **3. Tyynyn siirto**

Asetu selinmakuulle, nosta kädet ja jalat ylös kohti kattoa ja aseta tyyny säärtien väliin. Vie kädet ja jalat toisistaan pois päin siihen asti, että saat tehtyä liikkeen hallitusti. Älä päästä selkää irtoamaan alustalta, äläkä vatsaa pullistumaan. Jos tekniikka säilyy, voit viedä kädet ja jalat lähes lattiaan saakka, mutta voit tehdä liikkeen myös pienemmällä liikeradalla. Nosta kädet ja jalat takaisin ylös kohti kattoa nostaen samalla ylävartaloa irti alustalta. Vaihda tyynyn paikka käsiin ja tee sama liike vieden tällä kertaa tyynyä käsissä kohti alustaa. Jatka liikettä siten, että tyyny vaihtaa paikkaa käsien ja jalkojen välissä.

### **4. Etunojasta polvien koukistus ja vienti rinnan alle**

Mene etunojaan ja laita jalat tyynyn päälle. Jännitä keskivartalon lihakset ja hae hyvä lapatuki. Liu'uta tyyny vatsan alle koukistaen polvet ja pyöristäen selkä. Palauta tyyny hallitusti alkuasentoon. Voit laittaa myös vain toisen jalan tyynyn päälle ja tehdä liikkeen yksi jalka kerrallaan.

VENYTTELE LOPUKSI KEVYESTI, MUKAVAA JUMPPAA ☺