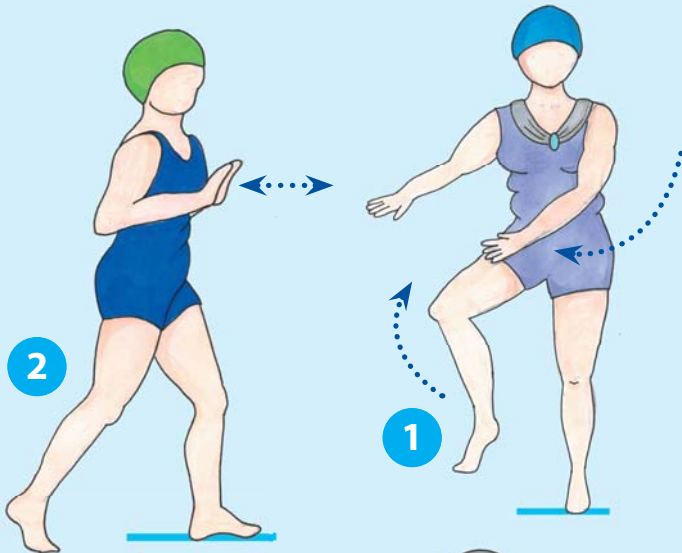


Vesijumppaohjelma omatoimiseen harjoitteluun voiman, ketteryyden ja tasapainon hankintaan

- Tee liikkeet rauhallisesti rinnan syvyisessä vedessä. Ota tuki tangosta tai kaiteesta.
- Tee "taukoliikettä", esim. marssia jokaisen liikesarjan välissä.
- Toista ohjelma säännöllisesti.
- Tehosta ohjelmaa lisäämällä nopeutta, työntöpinta-alaa, välineitä sekä liikkeiden ja liikesarjojen määrää.

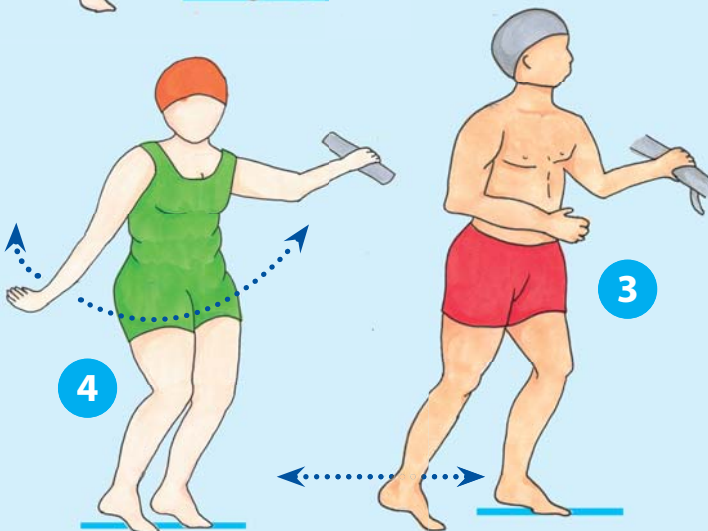


1. Polvennostokävely/ juoksu

Nosta polvi vuorotellen mahdollisimman korkealle vartalon edessä. Vie vastakkainen kämmen polveen. Toista liikettä 2 x 10-20 kertaa. Tee sama toisella jalalla.

2. Aallot

Seiso käyntiasennossa (pitkä askel). Työnnä vettä avatulla kämmenellä rinnalta suoraa eteenpäin. Toista liikettä 2 x 10-20 kertaa. Tee sama toisella kädellä.

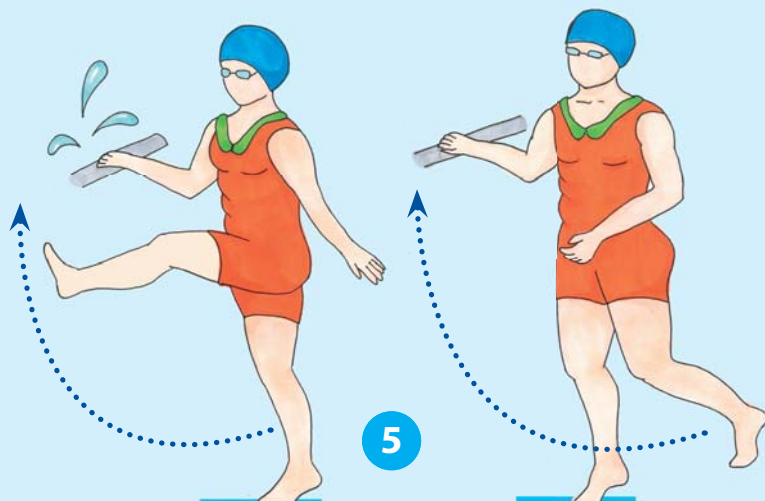


3. Hiihto yhdellä suksella

Seiso käyntiasennossa. Liuúta jalkaa eteen ja taakse pohjassa kuin hiihtäisit yhdellä suksella. Toista liikettä 2 x 10-20 kertaa. Tee sama toisella jalalla.

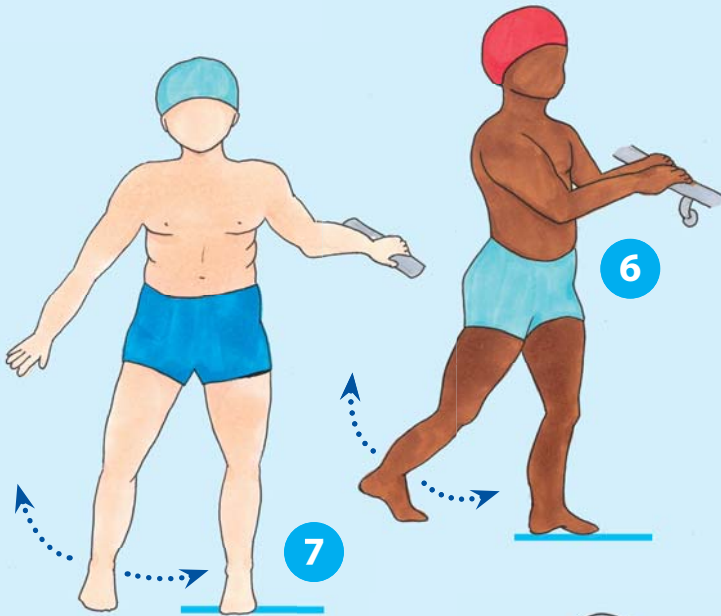
4. Käden työnnöt taakse

Seiso jalat tiukasti yhdessä. Työnnä vettä napakasti kämmenellä edestä alas ja taakse käsi suorana. Toista liikettä 2 x 10-20 kertaa. Tee sama toisella kädellä.



5. Reisipotku

Seiso ja ota tarvittaessa tukea. Potkaise vettä kuin palloa napakasti jalalla kohti pintaa. Toista liikettä 2 x 10-20 kertaa. Tee sama toisella jalalla.

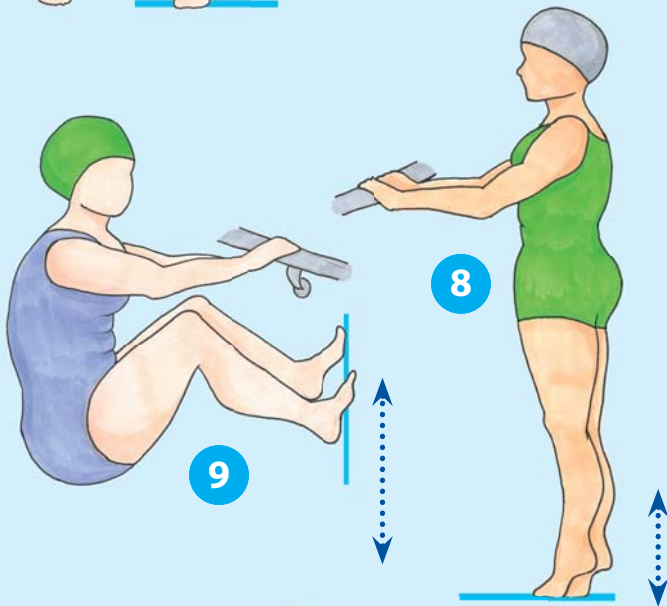


6. Pakarapumppaus

Seiso ja ota tuki tangosta molemmilla käsillä. Pyyhkäise vettä napakasti jalkapohjalla suoraan taaksepäin 2 x 10–20 kertaa. Tee sama toisella jalalla.

7. Pokkaus

Seiso ja ota tuki tangosta toisella kädellä. Nosta jalka suorana sivulle ja napauta nopeasti jalat yhteen 2 x 10–20 kertaa. Tee sama toisella jalalla.

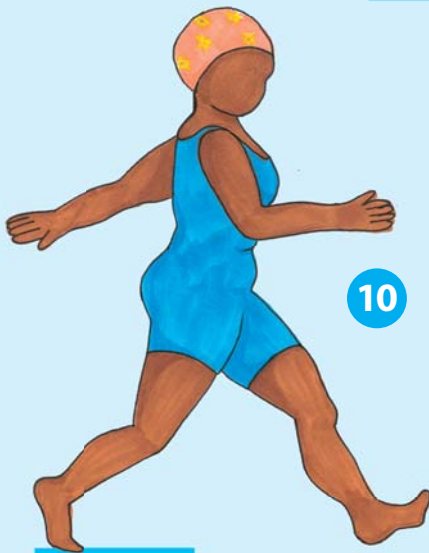


8. Pohjepumppaus ja hyppyt ylös

Seiso jalat napakasti yhdessä. Tuki tangosta. Nouse päkiöille ja laskeudu alas. Toista liikettä 2 x 10–20 kertaa. Hyppää vielä molemmat jalat irti pohjasta 10–20 kertaa.

9. Vatsalihakset tangolla

Seiso ja ota tuki tangosta molemmilla käsillä. Nosta molemmat jalat seinälle. Pidä kädet ojennettuina. Liu'uta jalkoja yhdessä seinällä ylös ja alas. Toista liikettä 2 x 10–20 kertaa.



10. Loppupalautus

Ota tarvittaessa tuki tangosta. Kävele altaassa pitkin askelin. Kävele eteenpäin, taaksepäin ja sivulle askelia koko ajan pidentäen. Tee niin pitkiä askelia kuin pystyt.

Illoisia jumppahetkiä. Lisää voima- ja tasapainoliikkeitä löydät Voitas.fi -sivustolta.