

## Punttijumppa

*[alkutunnus] Pianon soittoa, jonka ohessa sanotaan: Kiikarissa aivoterveys. Tietoa ja tukea näkövammaisille -hanke. [/alkutunnus]*

Täällä on äänessä Helvi Janhunen. Tänään kutsun sinut mukaan punttijumppaan. Punttina voit käyttää kahta puolenlitran vesipulloa tai käsipainoja, jos sinulla sellaiset on.

Liikkeet vahvistavat pääasiassa hartian, yläselän ja käsien lihaksia - seisten tehtynä myös vartalon hallintaa ja alaraajoja. Lihaskunto kohenee vain säännöllisellä harjoittelulla 2 tai 3 kertaa viikossa.

Liikkeet voit tehdä seisten tai istuen. Jos tasapainosi on heikko (käytät siis liikkuessasi rollaattoria tai pikkukeppiä), tee kaikki liikkeet istuen tukevalla tuolilla, jossa ei ole kädensijat esteenä. Jos jokin liike aiheuttaa sinulle kipua, tee se pienemmällä liikeradalla tai jätä kokonaan väliin. Turvallisuus on ensiarvoisen tärkeää, huolehdihan siitä!

Alkulämmittely - ilman käsipainoja:

Ota hyvä asento joko seisten tai istuen - ryhdistä selkäsi. Aloitetaan haarakävely, jossa jalat askeltavat perusasennosta sivulle ja takaisin. Lähtee nyt - oikea sivulle - vasen sivulle - oikea takaisin - vasen takaisin ... oikea sivulle - vasen sivulle - oikea takaisin - vasen takaisin. Ja jatkuu sivulle - sivulle - takaisin - takaisin ... sivulle - sivulle - takaisin - takaisin ... jatka omaan tahtiin hetken aikaa. Pysäytä liike!

Jatketaan lämmittelyä seisten tai istuen: lyö kämmenet reisiin (samalla niaus) - lyö kädet yhteen vartalon edessä - lyö kämmenet reisiin (samalla niaus) - lyö kädet yhteen vartalon takana - lyö kämmenet reisiin (samalla niaus) - lyö kädet yhteen pään yläpuolella. Jatketaan nopeammin: reidet - edessä - reidet - takana - reidet - ylhäällä ... reidet - edessä - reidet - takana - reidet - ylhäällä. Jatka samaa rataa itse. Pysäytä liike!

Tehdään vielä haarakävely - alkaa nyt: sivulle - sivulle - takaisin - takaisin ... sivulle - sivulle - takaisin - takaisin ... jatka omaan tahtiin. Pysäytä liike!

Harjoitus 1: Hauiskääntö

Ota käsipainot käsiisi kuin kauppakassin sangat, kyynärpäät hieman koukussa ja olkavarret vartalossa kiinni. Rystyset osoittavat ulospäin ja peukalot sivulle. Koukista kyynärpäitä ja vie rystyset kohti olkapäitä. Pidä jännitys hetken aikaa ja laske painot sitten hitaasti alas. Vie painot uudelleen kohti olkapäitä - pidä hetki ja laske hitaasti alas. Ja jatkuu: koukistus - pito - hitaasti alas ... koukistus - pito - hitaasti alas ... koukistus -

pito - hitaasti alas. Jatka vielä viisi kertaa! Anna hengityksen kulkea vapaasti - älä pidätä! Pysäytä liike ja laske painot hetkeksi käsistäsi.

## Harjoitus 2: Pystypunnerrus ja nilkkojen pumppaus

Ota käsipainot ja vie ne olkapäiden etupuolelle. Työnnä painot suoraan ylös pääsi läheltä - pidä hetki ylhäällä - ja laske painot hitaasti olkapäiden tasolle. Toista: ylös - pito - alas ... ylös - pito - alas ... ylös - pito - alas ... jatka 10 kertaa. Muista pitää vartalo suorana. Pysäytä liike ja laske painot hetkeksi käsistäsi.

Tee seisten tai istuen: nouse varpaille - viivy hetki - laskeudu alas ... nouse varpaille - viivy hetki - laskeudu alas. Jatka omaan tahtiin 10 kertaa. Pysäytä ja ravistele jalkojasi.

Ota käsipainot ja vie ne olkapäiden etupuolelle. Nyt tehdään pystypunnerrus vuorotahtiin. Työnnä oikea käsi suoraan pääsi läheltä ylös - ja vaihdetaan käsien paikkaa: oikea laskeutuu alas - vasen työntyy ylös - sitten vasen laskeutuu alas ja oikea työntyy ylös. Ja jatketaan vaihto - vaihto - vaihto - vaihto ja jatka ainakin viisi kertaa. Pysäytä liike ja laske painot hetkeksi käsistäsi. Ravistele käsiäsi.

## Harjoitus 3: Hartioiden nosto

Pidä molemmat kädet suorina vartalon vieressä, painot ovat käsissäsi. Nosta hartioita ylös kohti korvia - pidä hetki - ja laske hitaasti alas. Ja uudelleen: ylös - pito - hitaasti alas. Toista omaan tahtiin 10 kertaa. Pysäytä liike!

Tehdään liikesarja uudelleen ja otetaan hengityksen tehostaminen samalla. Eli lähtee nyt: hartiat ylös sisäänhengityksellä - pieni pito - ja rennosti pitkä uloshengitys samalla hartiat alas. Jatka viisi kertaa. Pysäytä liike ja laske painot käsistäsi.

## Harjoitus 4: Kulmasoutu

Istu jalat haara-asennossa ja jalkapohjat tukevasti lattiassa tai seiso jalat haara-asennossa, polvista hieman koukistettuna - suorista selkä. Puntit ovat nyt käsissäsi vartalon edessä. Vie kyynärpäitä taakse yläviistoon - pidä hetki - laske hitaasti alas. Vedä kyynärpäitä uudelleen yläviistoon - pidä hetki - ja laske hitaasti alas. Jatka liikettä omaan rauhalliseen tahtiisi, ainakin 10 kertaa. Älä jännitä niskaa - suuntaa katse alas. Tunnethan liikkeen yläselän lihaksissa? Pysäytä liike. Pidä pieni tauko.

Tee edellinen liikesarja uudelleen; toista liikettä 10 kertaa. Pysäytä liike ja laske painot käsistäsi. Ravistele käsiäsi ja tehosta vielä hetki hengitystäsi. Lopuksi kiitä itseäsi hyvästä jumpasta. Kiitos!