

## ”Veskirullajumppa” keskivartalolle

- Hamstrattuja vessapaperirullia voi käyttää jumpassa apuna
  - Vahvemmat voi korvata rullat pienillä (pehmeillä) painoilla (esim. nilkkapaino/hiekkasäkki)
  - Tee 2-3 kierrosta
1. LANKUSSA SIVUKOSKETUKSET 30 sek
    - a. Paino tai vessapaperirulla selän päällä (hälyyttämässä, jos nojaat liikaa sivulle)
  2. LINKKARIT 30 sek
    - a. Paino/rulla vuorotellen käsien ja vuorotellen nilkkojen väliin
  3. SELKÄPITO 30 sek
    - a. Paino/rulla nilkkojen välissä ja toinen käsivarsien välissä (älä pidä sormilla kiinni vaan purista käsivarret kapealle)
  4. PUOLILINKKARIT 30 sek
    - a. Paino/rulla nilkkojen välissä, nosta vain jalkoja
  5. KYLKINOSTOT 30 sek/puoli
    - a. Paino/rulla nilkkojen välissä
  6. SELKÄPIDOSSA PAINO / RULLA YMPÄRI 30 sek
    - a. Paino/rulla nilkkojen välissä ja toinen paino kiertää selän yli vuorotellen eri suuntiin
  7. VINOT JALKOJEN LASKUT ISTUEN 30 sek
    - a. Paino/rulla jalkojen välissä. Istu vähän takakenossa ja tue käsillä
  8. PUNNERRUS + RULLAN VIENTI SELÄN PÄÄLLE 30 sek
    - a. Punnerrusasento > vie yhdellä kädellä rulla selän päälle > punnerra > ota toisella kädellä rulla alas ja vie takaisin.
  9. SIVULINKKARI 30 sek/puoli
    - a. Paino/rulla vuorotellen käteen, vuorotellen jalkojen väliin
  10. HEILURIT 30 sek
    - a. Paino/rulla nilkkojen tai polvien välissä. (Polvet koukistamalla saat helpomman version)