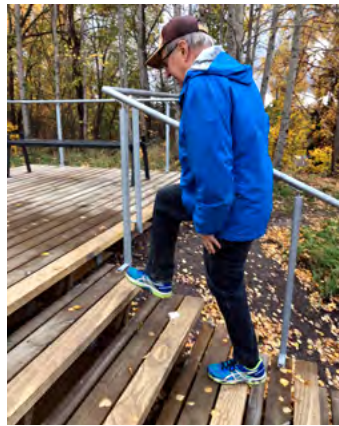


Tee alkulämmittely ennen portaisiin menoa. Voit esimerkiksi kävellä, marssia paikalla tai tehdä pieniä jumppaliikkeitä, kuten kyykistymisiä, polven nostoja tai askelluksia.

Portaissa liikkussa laita aina koko jalkaterä askelmalle. Varmista, että polvi ja varpaat osoittavat samaan suuntaan. Ota tarvittaessa tukea kaiteesta. Kun askellus sujuu hyvin, voit nostaa katseen eteenpäin. Kävele liikkeiden välissä rauhallisesti alas.



1. Kävely

- Kävele ylöspäin omaan tahtiisi joka askelmalle astuen. Rytmitä liikettä käsillä.
- Lisää haastetta saat, kun astut joka toiselle askelmalle.



2. Polvennostokävely

- Astu askelmalle ja nosta vastakkainen polvi terävästi eteen ylös 90 asteen kulmaan. Pysähdy hetkeksi. Rytmitä liikettä käsillä.
- Astu seuraavalle askelmalle ja nosta toinen polvi samalla tavalla.
- Toista rauhallisella tempolla yhteensä 12–20 kertaa.



3. Jalan ojennus taakse

- Astu askelmalle, nojaa hieman eteenpäin ja nosta vastakkainen jalka suorana taakse.
- Astu seuraavalle askelmalle ja nosta toinen jalka samalla tavalla.
- Toista rauhallisella tempolla yhteensä 12–20 kertaa.



Porrastreeni



4. Sivuaskellus

- Seiso portaissa sivuttain. Astu etummaisella jalalla seuraavalle askelmalle. Tuo toinen jalka viereen samalle askelmalle. Toista liikettä oman tuntemuksen mukaan. Käännä välillä toinen kylki edelle.
- Lisää haastetta saat, kun astut joka toiselle askelmalle.



5. Ristiaskelkävely

- Seiso portaissa sivuttain. Astu taaimmaisella jalalla edestä ristiin seuraavalle askelmalle. Tuo toinen jalka viereen samalle askelmalle. Toista liikettä oman tuntemuksen mukaan. Käännä välillä toinen kylki edelle.
- Lisää haastetta saat, kun astut joka toiselle askelmalle.



6. Askelkyykky

- Astu joka toiselle tai kolmannelle askelmalle. Koukista etummaista polvea ja vie paino alas. Pidä selkä suorana. Ponnista ylös ja astu eteenpäin toisella jalalla.
- Helpompi versio on tehdä tavallinen kyykky jalat vierekkäin.
- Toista 6–10 kertaa.



7. Päkiöille nousu

- Kävele kaksi askelmaa ylöspäin. Pysähdy jalat vierekkäin ja nouse päkiöille. Jatka samalla tavalla.
- Ota kaiteesta tukea.
- Toista 12–20 kertaa.

Lisää liikkeitä ja valmiita jumppa-ohjelmia osoitteessa www.voitas.fi