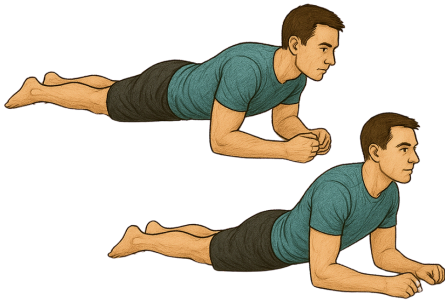


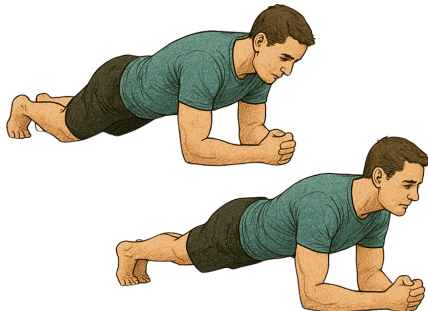
# JÄISTÄ PELASTAUTUMISJUMPPA

Tee liikkeet omaa jaksamistasi kuunnellen. Tavoitteena on tehdä kolme kierrosta, joissa tehdään neljä erilaista liikettä. Toista jokaista liikettä 6–10 kertaa. Liikkeessä 2 riittää, että pidät asentoa 20–60 sekuntia. On hyvä, jos liikkeet tuntuvat kevyesti rasittavilta. Tee liikkeet rauhallisesti ja turvallisesti, tärkeintä on hyvä olo ja huolellinen suoritus.



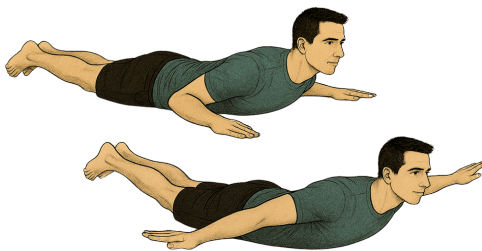
## LIIKE 1: HYLJE | 6-10 krt.

Makaa aloitusasennossa vatsallaan. Aseta kyynärvarret lähelle vartaloa. Nosta käsillä ylävartalo lattiasta. Liiku kyynärvarsilla eteenpäin muutama askel kuin hylje. Aloita laskeutuminen kohti lattiaa viemällä rintakehä lattiaan hitaasti ja hallitusti kunnes rintakehäsi on saavuttanut lattiatasen.



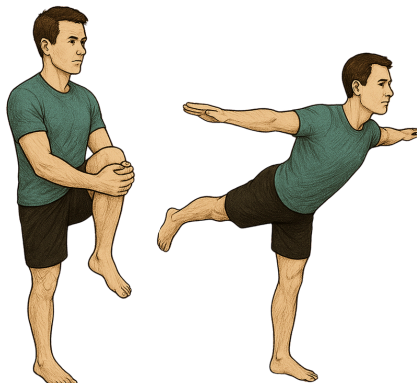
## LIIKE 2: JÄÄKARHU | 20-60 s.

Kannattele vartaloasi kyynärvarsien ja polvien varassa (haastavampi liike on kannatella vartaloa varpailla ja kyynärvarsilla). Pidä harjoituksessa vartalo suorana. Tämä onnistuu keskivartaloa aktivoimalla.



## LIIKE 3: PINGVIINILIUKU | 6-10 krt.

Aloitusasennossa makaat lattialla ja pidät kädet koukussa lähellä vartaloa. Nosta yhtä aikaa ylävartaloa ja alavartaloa lattiasta niin korkealle kun kykenet ja pysy asennossa muutama sekunti ennen kuin palaat hitaasti aloitusasentoon.



## LIIKE 4: KURKI JÄÄLLÄ | 6 + 6 krt.

Seiso yhdellä jalalla ottaen kevyesti kiinni molemmilla käsillä polvesta. Siirry tästä vaaka-asentoon, niin että molemmat kädet ojentuvat sivulle ja koukussa ollut jalka suoristuu taakse (vaaka-asento). Toista liike vaihtamalla puolta.

