



Taso 2: Haastavammat perusharjoitteet

Taso 2: Haastavammat perusharjoitteet

2. taso koostuu lattiatasossa tehtävistä perusharjoitteista. Kaikki harjoitteet tehdään oman kehon painoa hyödyntäen (ainoana välineenä on jumppamatto).

Perusharjoitteet seuraavat 1. tasolla tehtäviä kehohallintaharjoitteita. 2. tason tavoitteena on saada opittu keskivartalon tuki ylläpidettyä myös dynaamisessa liikkeessä.

Keskittymisen täytyy olla 100%:sta harjoitteita tehdessä, sillä vaikka liikkeet ovat tässä vaiheessa vielä melko pieniä, ne ovat oikein tehtyinä haastavia ja tehokkaita.

Istuen kierrot ylös ja alas

Kohdistus: Poikittainen vatsalihas, sisemmät ja uloimmat vinot vatsalihakset, suorat vatsalihakset, selän syvät kiertäjät

Tarkoitus: Poikittaisen vatsalihaksen ja selän syvien kiertäjien aktivointi, suorien ja vinojen vatsalihasten harjoittaminen, keskivartalon stabiliteetin harjoittaminen

Suoritusohje:

- Istu lattialla jalat 90° kulmassa, kädet ristissä rinnan päällä
- Kierrä ylävartaloa pienellä liikkeellä puolelta toiselle
- Nojaa samalla hitaasti taaksepäin ja nouse takaisin ylös

Huomioitava:

- Nojaa taakse vain siihen saakka, kun keskivartalossa säilyy kontrolli
- Alaselkä ei notkistu
- Yritä rentouttaa lonkan koukistajat ja etureidet

Istumaan nousu pyöreällä selällä

Kohdistus: Poikittainen vatsalihas, sisemmät ja uloimmat vinot vatsalihakset, suorat vatsalihakset

Tarkoitus: Poikittaisen vatsalihaksen aktivointi, suorien vatsalihasten harjoittaminen, keskivartalon stabiliteetin harjoittaminen

Suoritusohje:

- Asetu selinmakuulle jalat suorina
- Paina leuka rintaan ja rullaa selkä pyöreänä, nikama nikamalta ylös istumaan
- Istuma-asennossa ojenna selkä suoraksi
- Paina leuka rintaan ja palaa selkä pyöreänä takaisin selinmakuulle

Taso 2: Haastavammat perusharjoitteet



Huomioitava:

- Voit tehdä liikkeen kädet suorina reisien päällä, kädet ristissä rinnalla, kädet suorana vartalon jatkeena tai rullaten jumppapalloa jalkojen päällä
- Tee liike tasaisesti rullaten, ilman nykäyksiä
- Pyri rentouttamaan etureidet ja lonkankoukistajat

**Istumaan nousu pyöreällä selällä**

Kohdistus: Poikittainen vatsalihas, sisemmät ja uloimmat vinot vatsalihakset, suorat vatsalihakset

Tarkoitus: Poikittaisen vatsalihaksen aktivointi, suorien vatsalihasten harjoittaminen, keskivartalon stabiiliteetin harjoittaminen

Suoritusohje:

- Asetu selinmakuulle jalat suorina
- Paina leuka rintaan ja rullaa selkä pyöreänä, nikama nikamalta ylös istumaan
- Istuma-asennossa ojenna selkä suoraksi
- Paina leuka rintaan ja palaa selkä pyöreänä takaisin selinmakuulle

Huomioitava:

- Voit tehdä liikkeen kädet suorina reisien päällä, kädet ristissä rinnalla, kädet suorana vartalon jatkeena tai rullaten jumppapalloa jalkojen päällä
- Tee liike tasaisesti rullaten, ilman nykäyksiä
- Pyri rentouttamaan etureidet ja lonkankoukistajat

**Istumaan nousu pyöreällä selällä**

Kohdistus: Poikittainen vatsalihas, sisemmät ja uloimmat vinot vatsalihakset, suorat vatsalihakset

Tarkoitus: Poikittaisen vatsalihaksen aktivointi, suorien vatsalihasten harjoittaminen, keskivartalon stabiiliteetin harjoittaminen

Suoritusohje:

- Asetu selinmakuulle jalat suorina
- Paina leuka rintaan ja rullaa selkä pyöreänä, nikama nikamalta ylös istumaan
- Istuma-asennossa ojenna selkä suoraksi
- Paina leuka rintaan ja palaa selkä pyöreänä takaisin selinmakuulle

Huomioitava:

- Voit tehdä liikkeen kädet suorina reisien päällä, kädet ristissä rinnalla, kädet suorana vartalon jatkeena tai rullaten jumppapalloa jalkojen päällä
- Tee liike tasaisesti rullaten, ilman nykäyksiä
- Pyri rentouttamaan etureidet ja lonkankoukistajat

**Istumaan nousu pyöreällä selällä**

Kohdistus: Poikittainen vatsalihas, sisemmät ja uloimmat vinot vatsalihakset, suorat vatsalihakset

Tarkoitus: Poikittaisen vatsalihaksen aktivointi, suorien vatsalihasten harjoittaminen, keskivartalon stabiiliteetin harjoittaminen

Suoritusohje:

- Asetu selinmakuulle jalat suorina
- Paina leuka rintaan ja rullaa selkä pyöreänä, nikama nikamalta ylös istumaan
- Istuma-asennossa ojenna selkä suoraksi
- Paina leuka rintaan ja palaa selkä pyöreänä takaisin selinmakuulle

Huomioitava:

- Voit tehdä liikkeen kädet suorina reisien päällä, kädet ristissä rinnalla, kädet suorana vartalon jatkeena tai rullaten jumppapalloa jalkojen päällä
- Tee liike tasaisesti rullaten, ilman nykäyksiä
- Pyri rentouttamaan etureidet ja lonkankoukistajat

**Kyynärnojasta punnerrusasentoon vaihdot**

Kohdistus: Poikittainen vatsalihas, sisemmät ja uloimmat vinot vatsalihakset, lapaluun stabilaattorit, käsivarren ojentajat

Tarkoitus: Poikittaisen vatsalihaksen ja selän syvien kiertäjien vahvistaminen, keskivartalon stabiliteetin harjoittaminen

Suoritusohje:

- Asetu kyynärnojaan jalat suorina, kannata keskivartaloa vaakatasossa
- Aktivoi keskivartalon syvät lihakset vetämällä napaa kohti selkärankaa ja vetämällä lantionpohjaa ylös
- Aseta ensin toinen kämmen lattiaan olkapään alle ja punnerra käsi suoraksi
- Toista sama toisella kädellä
- Punnerrusasennosta laske kädet vuorotellen takaisin kyynärnojaan

Huomioitava:

- Selkä pysyy koko liikkeen ajan suorana
- Yläselkä säilyy tasaisena ja leveänä, lapaluut kaukana toisistaan

**Kyynärnojassa vuorottaiset jalan nostot**

Kohdistus: Poikittainen vatsalihas, sisemmät ja uloimmat vinot vatsalihakset, lapaluun stabilaattorit, reiden loitontajat

Tarkoitus: Poikittaisen vatsalihaksen ja selän syvien kiertäjien vahvistaminen, keskivartalon stabiliteetin harjoittaminen

Suoritusohje:

- Asetu kyynärnojaan jalat suorina, kannata keskivartaloa vaakatasossa
- Aktivoi keskivartalon syvät lihakset vetämällä napaa kohti selkärankaa ja vetämällä lantionpohjaa ylös
- Nosta toinen jalka irti lattiasta
- Palauta jalka rauhallisesti lattiaan ja toista toisella jalalla

Huomioitava:

- Selkä pysyy koko liikkeen ajan suorana
- Yläselkä säilyy tasaisena ja leveänä, lapaluut kaukana toisistaan
- Jalan noston ei tarvitse olla korkea
- Lisää haastetta liikkeeseen saat kun asetat kyynärvarret tasapainotyynyn päälle



Kyynärnojaissa vuorottaiset jalan nostot

Kohdistus: Poikittainen vatsalihas, sisemmät ja uloimmat vinot vatsalihakset, lapaluun stabiilaattorit, reiden loitontajat

Tarkoitus: Poikittaisen vatsalihaksen ja selän syvien kiertäjien vahvistaminen, keskivartalon stabiiliteetin harjoittaminen

Suoritusohje:

- Asetu kyynärnojaan jalat suorina, kannata keskivartaloa vaakatasossa
- Aktivoi keskivartalon syvät lihakset vetämällä napaa kohti selkärankaa ja vetämällä lantionpohjaa ylös
- Nosta toinen jalka irti lattiasta
- Palauta jalka rauhallisesti lattiaan ja toista toisella jalalla

Huomioitava:

- Selkä pysyy koko liikkeen ajan suorana
- Yläselkä säilyy tasaisena ja leveänä, lapaluut kaukana toisistaan
- Jalan noston ei tarvitse olla korkea
- Lisää haastetta liikkeeseen saat kun asetat kyynärvarret tasapainotyynyn päälle

Kyynärnojaissa jalan nosto ja loitonnu

Kohdistus: Poikittainen vatsalihas, sisemmät ja uloimmat vinot vatsalihakset, lapaluun stabiilaattorit, reiden loitontajat

Tarkoitus: Poikittaisen vatsalihaksen ja selän syvien kiertäjien vahvistaminen, keskivartalon stabiiliteetin harjoittaminen

Suoritusohje:

- Asetu kyynärnojaan jalat suorina, kannata keskivartaloa vaakatasossa
- Aktivoi keskivartalon syvät lihakset vetämällä napaa kohti selkärankaa ja vetämällä lantionpohjaa ylös
- Nosta toinen jalka irti lattiasta ja loitonna hieman sivulle
- Palauta rauhallisesti takaisin ja toista toisella jalalla

Huomioitava:

- Selkä pysyy koko liikkeen ajan suorana
- Yläselkä säilyy tasaisena ja leveänä, lapaluut kaukana toisistaan
- Jalan loitonnu vain siihen saakka, kun vartalon kontrolli säilyy
- Lisää haastetta liikkeeseen saat kun asetat kyynärvarret tasapainotyynyn päälle

Kyynärnojaissa jalan nosto ja loitonnu

Kohdistus: Poikittainen vatsalihas, sisemmät ja uloimmat vinot vatsalihakset, lapaluun stabiilaattorit, reiden loitontajat

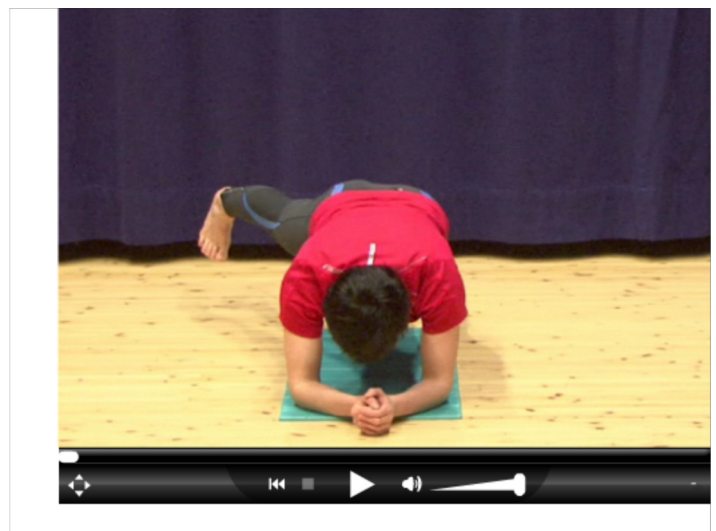
Tarkoitus: Poikittaisen vatsalihaksen ja selän syvien kiertäjien vahvistaminen, keskivartalon stabiiliteetin harjoittaminen

Suoritusohje:

- Asetu kyynärnojaan jalat suorina, kannata keskivartaloa vaakatasossa
- Aktivoi keskivartalon syvät lihakset vetämällä napaa kohti selkärankaa ja vetämällä lantionpohjaa ylös
- Nosta toinen jalka irti lattiasta ja loitonna hieman sivulle
- Palauta rauhallisesti takaisin ja toista toisella jalalla

Huomioitava:

- Selkä pysyy koko liikkeen ajan suorana
- Yläselkä säilyy tasaisena ja leveänä, lapaluut kaukana toisistaan



- Jalan loitonnuks vain siihen saakka, kun vartalon kontrolli säilyy
- Lisää haastetta liikkeeseen saat kun asetat kyynärvarret tasapainotyynyn päälle

Kyynärnojaassa polven kosketukset lattiaan

Kohdistus: Poikittainen vatsalihas, sisemmät ja uloimmat vinot vatsalihakset, lapaluun stabiilaattorit

Tarkoitus: Poikittaisen vatsalihaksen ja selän syvien kiertäjien vahvistaminen, keskivartalon stabiiliteetin harjoittaminen

Suoritusohje:

- Asetu kyynärnojaan jalat suorina, kannata keskivartaloa vaakatasossa
- Aktivoi keskivartalon syvät lihakset vetämällä napaa kohti selkärunkaa ja vetämällä lantionpohjaa ylös
- Koukista toista polvea ja kosketa sillä kevyesti lattiaa suoran jalan alla
- Palauta jalka suoraksi ja toista toisella jalalla

Huomioitava:

- Lantio kiertyy liikkeessä, mutta yläselän tulee pysyä liikkumattomana
- Yläselkä säilyy tasaisena ja leveänä, lapaluut kaukana toisistaan
- Kierrä polvea vain siihen saakka, kun vartalon kontrolli säilyy
- Lisää haastetta liikkeeseen saat kun asetat kyynärvarret tasapainotyynyn päälle

Kyynärnojaassa polven kosketukset lattiaan

Kohdistus: Poikittainen vatsalihas, sisemmät ja uloimmat vinot vatsalihakset, lapaluun stabiilaattorit

Tarkoitus: Poikittaisen vatsalihaksen ja selän syvien kiertäjien vahvistaminen, keskivartalon stabiiliteetin harjoittaminen

Suoritusohje:

- Asetu kyynärnojaan jalat suorina, kannata keskivartaloa vaakatasossa
- Aktivoi keskivartalon syvät lihakset vetämällä napaa kohti selkärunkaa ja vetämällä lantionpohjaa ylös
- Koukista toista polvea ja kosketa sillä kevyesti lattiaa suoran jalan alla
- Palauta jalka suoraksi ja toista toisella jalalla

Huomioitava:

- Lantio kiertyy liikkeessä, mutta yläselän tulee pysyä liikkumattomana
- Yläselkä säilyy tasaisena ja leveänä, lapaluut kaukana toisistaan
- Kierrä polvea vain siihen saakka, kun vartalon kontrolli säilyy
- Lisää haastetta liikkeeseen saat kun asetat kyynärvarret tasapainotyynyn päälle

Yhdistelmäpunnerrus

Kohdistus: Poikittainen vatsalihas, sisemmät ja uloimmat vinot vatsalihakset, lapaluun stabiilaattorit, rintalihakset, käsivarren ojentajat

Tarkoitus: Keskivartalon stabiiliteetin harjoittaminen, rintalihasten ja käsivarren ojentajien vahvistaminen

Suoritusohje:

- Asetu punnerrusasentoon, jalat suorina tai polvet maassa.
- Aseta toinen käsi kapealle otteelle ojentajapunnerrusasentoon ja toinen leveälle otteelle rintalihaspunnerrusasentoon



- Aktivoi keskivartalon syvät lihakset vetämällä napaa kohti selkärankaa ja vetämällä lantionpohjaa ylös
- Punnerra toisella kädellä rintalihaspunnerrusta ja toisella ojentajapunnerrusta

Huomioitava:

- Selkä pysyy koko liikkeen ajan suorana
- Yläselkä säilyy tasaisena ja leveänä, lapaluut kaukana toisistaan
- Voit vaihtaa käsien asentoa jokaisen punnerruksen jälkeen tai tehdä useamman toiston puolelleen



Punnerrusasennossa käsillä kävely

Kohdistus: Poikittainen vatsalihas, sisemmät ja uloimmat vinot vatsalihakset, lapaluun stabiilaattorit

Tarkoitus: Poikittaisen vatsalihaksen ja selän syvien kiertäjien vahvistaminen, keskivartalon stabiliteetin harjoittaminen

Suoritusohje:

- Asetu punnerrusasentoon, jalat suorina
- Aktivoi keskivartalon syvät lihakset vetämällä napaa kohti selkärankaa ja vetämällä lantionpohjaa ylös
- Ota käsillä pieniä sivuaskeleita
- Kävele näin puolikas tai kokonainen kierros ja palaa takaisin toiseen suuntaan

Huomioitava:

- Selkä pysyy koko liikkeen ajan suorana
- Yläselkä säilyy tasaisena ja leveänä, lapaluut kaukana toisistaan
- Pidä lantion alue liikkumattomana kävelyn aikana
- Ota sen kokoisia askelia, että vartalon kontrolli säilyy
- Lisää haastetta harjoitukseen saat kun asetat päkiät esimerkiksi kuntopallon päälle



Punnerrusasennossa käsillä kävely

Kohdistus: Poikittainen vatsalihas, sisemmät ja uloimmat vinot vatsalihakset, lapaluun stabiilaattorit

Tarkoitus: Poikittaisen vatsalihaksen ja selän syvien kiertäjien vahvistaminen, keskivartalon stabiliteetin harjoittaminen

Suoritusohje:

- Asetu punnerrusasentoon, jalat suorina
- Aktivoi keskivartalon syvät lihakset vetämällä napaa kohti selkärankaa ja vetämällä lantionpohjaa ylös
- Ota käsillä pieniä sivuaskeleita
- Kävele näin puolikas tai kokonainen kierros ja palaa takaisin toiseen suuntaan

Huomioitava:

- Selkä pysyy koko liikkeen ajan suorana
- Yläselkä säilyy tasaisena ja leveänä, lapaluut kaukana toisistaan
- Pidä lantion alue liikkumattomana kävelyn aikana
- Ota sen kokoisia askelia, että vartalon kontrolli säilyy
- Lisää haastetta harjoitukseen saat kun asetat päkiät esimerkiksi kuntopallon päälle



Punnerrusasennosta T-asentoon vaihdot

Kohdistus: Poikittainen vatsalihas, sisemmät ja uloimmat vinot vatsalihakset, lapaluun stabilaattorit

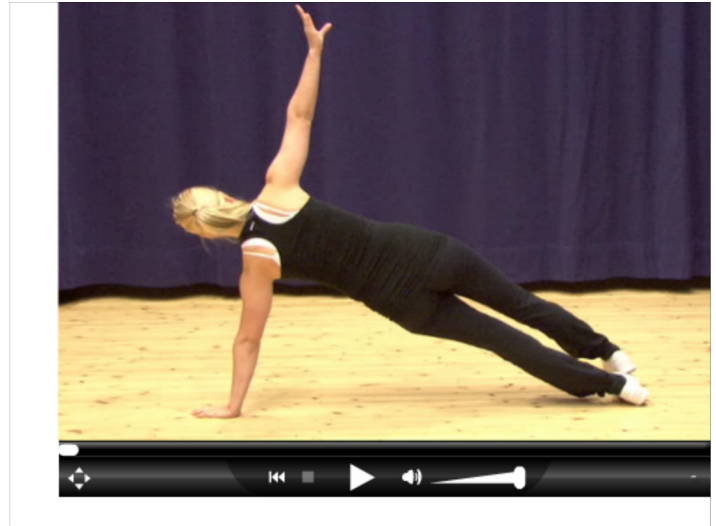
Tarkoitus: Poikittaisen vatsalihaksen ja selän syvien kiertäjien vahvistaminen, keskivartalon stabiliteetin harjoittaminen

Suoritusohje:

- Asetu punnerrusasentoon, jalat suorina ja kämmenet suoraan olkapäiden alla
- Aktivoi keskivartalon syvät lihakset vetämällä napaa kohti selkärankaa ja vetämällä lantionpohjaa ylös
- Irrota toinen käsi lattiasta ja käänny sivuttain kylkinojaan, vapaa käsi kohti kattoa
- Palaa rauhallisesti takaisin punnerrusasentoon ja toista toiselle puolelle

Huomioitava:

- Vartalo pysyy koko liikkeen ajan suorana
- Punnerrusasennossa yläselkä säilyy tasaisena ja leveänä, lapaluut kaukana toisistaan
- Kylkinoja-asennossa tukikäden hartia pysyy kaukana korvasta



Mittarimato ja punnerrukset (kävellen)

Kohdistus: Poikittainen vatsalihas, sisemmät ja uloimmat vinot vatsalihakset, lapaluun stabilaattorit, rintalihakset, käsivarren ojentajat, takareidet

Tarkoitus: Keskivartalon stabiliteetin harjoittaminen, rintalihasten ja käsivarren ojentajien vahvistaminen, takareisien liikkuvuuden harjoittaminen

Suoritusohje:

- Kurkota käsillä kohti lattiaa, jalat suorina
- Ota käsillä pieniä askeleita eteenpäin, kunnes olet punnerrusasennossa
- Tee joko rintalihaspunnerrus tai ojentajapunnerrus
- Ota jaloilla pieniä askeleita eteenpäin, kunnes olet lähtöasennossa

Huomioitava:

- Selkä pysyy koko liikkeen ajan suorana
- Punnerrusasennossa yläselkä säilyy tasaisena ja leveänä, lapaluut kaukana toisistaan



Mittarimato ja punnerrukset (hyppyillä)

Kohdistus: Poikittainen vatsalihas, sisemmät ja uloimmat vinot vatsalihakset, lapaluun stabilaattorit, rintalihakset, käsivarren ojentajat, takareidet

Tarkoitus: Keskivartalon stabiliteetin harjoittaminen, rintalihasten ja käsivarren ojentajien vahvistaminen, takareisien liikkuvuuden harjoittaminen

Suoritusohje:

- Kurkota käsillä kohti lattiaa, jalat suorina
- Ota käsillä kolme tasahyppyä eteenpäin kunnes olet punnerrusasennossa
- Tee joko rintalihaspunnerrus tai ojentajapunnerrus
- Palaa lähtöasentoon hyppämällä jalat käsien lähelle

Huomioitava:

- Selkä pysyy koko liikkeen ajan suorana
- Punnerrusasennossa yläselkä säilyy tasaisena ja leveänä, lapaluut kaukana toisistaan
- Myös hyppyissä huomioi, että lapatuki ei petä

