

## SENJORIITAT-KERHO SYKSY 2019 JA KEVÄT 2020 JUMPAT

Jumpat ovat keskiviikkoisin klo 9-10 ja jumpan jälkeen nautitaan kahvia kaikessa rauhassa

Ohjelmassa perusjumppaa, vastuskumi- ja kiertoarjoittelua, venyvyyttä ja mielenrauhaa

<b>Päivä</b>	<b>Jumppa</b>	<b>Sisältö</b>	<b>Tavoite</b>
4.9.	Kahvakuulia, MaMoja, tankoja, ja kiertoarjoittelua	Kiertäen lihasta liikkeestä toiseen rempseällä otteella	Hikistä lihasten hankintaa
11.9.	Suora ryhti joogaliikkeillä	Rullausta, avausta, taivutusta, sulavuutta, roikotusta ja kiertoja	Oikaista ja parantaa ryhtiä
18.9.	Redondopalloilun iloa	Uusia palloliikkeitä ja vanhojakin tuttuja	Venyvyyttä ja habaa pikkuruisella pallolla
25.9.	Sopivasti lihava	Mukavan musiikin tahdissa tehtäviä liikkeitä koko keholle	Lihaskunnon ja tasapainon parantaminen
2.10.	Kiertoarjoittelua vastuskumilla	Minuutin pituisia kumppariliikkeitä kierrellen	Lihaskunnon nostoa
9.10.	Pehmeää venyttelyä ja redondo-liikkuvuutta	Sulavuutta pallon avulla	Pehmeästi lisää liikkuvuutta
16.10.	Keppijumppa	Reipasta keppeilyä, halutessa voimatangoilla	Kevyesti lihasta
23.10.	Hartioiden heiluttelua ja niskan naksuttelua	Hellitään yläkroppaa lämmitellen ja venytellen	Jumit pois niskan ja ylävartalon alueelta

<b>30.10</b>	<b>Rakas Oma keho</b>	<b>Avaavia ja vähän haastaviakin liikkeitä, lopussa jalanpohjan hellintää</b>	<b>Liikkuvuutta, lihasta ja tasapainoakin</b>
<b>6.11.</b>	<b>Circuit</b>	<b>Minuutti/liike eri välineitä hyödyntäen</b>	<b>Lihasten hankintaa keinolla millä hyvänsä</b>
<b>13.11.</b>	<b>Joogaa ☺</b>	<b>Useita harjoitteita, jotka parantavat venyvyyttä, Venyttely- ja joogaliikkeitä</b>	<b>Kissamainen olotila</b>
<b>20.11.</b>	<b>Tuoleilua ja käsipainoja</b>	<b>Alkuun tuolilla tehtäviä liikkeitä, sitten käsipainot mukaan ja lopuksi penkeillä tehtäviä kehonpainoliikkeitä</b>	<b>Helppoja kotijumppaliikkeitä</b>
<b>27.11.</b>	<b>Redondo-pallojumppa</b>	<b>Pienen pallon avulla tehty jumppa</b>	<b>Liikkuvuutta ja tasapainoilua pallo seurana</b>
<b>4.12.</b>	<b>Kokonaisvaltainen kiertoarjoittelu</b>	<b>Steppipenkki, tuoli, fitball ja oma keho siivittävät liikkeiden lumoihin, alkuun yhteinen lämmittely</b>	<b>Lihaskuntoa ja poweria</b>
<b>11.12.</b>	<b>Lymfajumppa</b>	<b>Laajoja ja jatkuvia liikkeitä selluliitin kiusaksi</b>	<b>Saada verenkierto ja aineenvaihdunta liikkeelle</b>
<b>18.12.</b>	<b>Liuúusta ja lihasta Glögi + torttu + piparit</b>	<b>Liuúusta monenlaisten liikkeiden parissa</b>	<b>Lihasta liuúttaen</b>

<b>Päivä</b>	<b>Jumppa</b>	<b>Sisältö</b>	<b>Tavoite</b>
8.1.	<b>Liikeparicircuit</b>	<b>Hieman erilainen kiertoarjoittelu, kaksi liikettä samalla välineellä ja matka jatkuu</b>	<b>Lihashemmottelua</b>
15.1.	<b>Kuntopalloilua rantapallolla + piiiitkiä venytyksiä</b>	<b>Rantapallolla leikittelyä ja lopussa kunnon venytykset</b>	<b>Ketteryyttä ja yhdessä tekemisen riemua</b>
22.1.	<b>Keltaisten käsipainojen voimaa!</b>	<b>Aurinkoisilla, pienillä painoilla pitkiä sarjoja</b>	<b>Lihaskestävyyttä ja kiinteytystä</b>
29.1.	<b>Jumppaa niska kuntoon</b>	<b>Lihaskuntoa niskan alueelle ja liikkeitä hartiasseudun hyväksi</b>	<b>Antaa kyytiä niska- ja hartia-kivuille</b>
5.2.	<b>Pyöreää kiertoilua</b>	<b>Erilaisilla palloilla erilaisia liikkeitä</b>	<b>Voimaa, tasapainoa ja venyvyyttä</b>
12.2.	<b>Kiertoarjoittelu venytellen</b>	<b>Venyttelyä ja pumppia, varsinkin jaloille</b>	<b>Liikkuvuutta, liikkuvuutta</b>
19.2.	<b>Vuoroittaiset tuplasarjat</b>	<b>Tehdään peräkkäin 2 liikettä alakropalle ja sitten kaksi liikettä yläkropalle</b>	<b>Supersarjoilla lihaskuntoa</b>
26.2.	<b>Kuntojumppa</b>	<b>Kuntoilua musiikin tahdissa</b>	<b>Lihaskunnan ja tasapainon parantaminen</b>
4.3.	<b>Circuit vastuskumilla</b>	<b>14 liikkeen polku siirtyen askel askeleelta seuraavaan pisteeseen</b>	<b>Lihasten hankintaa arjen toimintoihin</b>
11.3.	<b>Notkeaksi kuin gaselli</b>	<b>Avaavia liikkeitä lempeään tahtiin aamuisella otteella</b>	<b>Poimia kotiin tehtäväksi muutama hyvä venytys</b>
18.3.	<b>Kahvakuulailua pallolla</b>	<b>Kokonaisvaltaista kuulailua redondo-pallolla tehtynä</b>	<b>Lihaskuntoa ja sykkeen nostoa</b>

25.3.	<b>Femma PHA</b>	<b>Viisi eri välinettä, kolme eri liikettä, kolme kiertoa</b>	<b>Lihaskuntoa ja ketteryyttä</b>
1.4.	<b>Vastuskumicircuit</b>	<b>Keppejä, vastuskumeja ja oma keho kiertäen ja hymyillen</b>	<b>Lihaskuntoa kaikille lihaksille</b>
8.4.	<b>Joogaa istuen</b>	<b>Pääasiassa istuen tehtäviä liikkeitä rauhallisen joogamusiikin parissa</b>	<b>Ihanuutta, lempeyttä ja hyvää mieltä</b>
15.4.	<b>Käsipainoilla poweria</b>	<b>10 toistoilla käsipainoliikkeitä</b>	<b>Ja kädet kiittävät lihasvoimasta</b>
22.4.	<b>Poweria kehoon circuittina</b>	<b>Kiertoharjoitteluliikkeitä vain oma keho apuna</b>	<b>Hikeä ja voimaa</b>
29.4.	<b>Selkäjumppa</b>	<b>Liikkeitä selän hyvinvointiin</b>	<b>Vahvistaa selkää ja selkää tukevia lihaksia</b>
6.5.	<b>Kahvakuula/MaMo-circuit</b>	<b>Kiertoharjoittelua kahvakuulan, MaMon ja redondopallon parissa</b>	<b>Lihaskuntoa ja sisua</b>
13.5.	<b>Lämmittelyä + syvävenyttelyä</b>	<b>Lihasten lämmittelyä, palkiten lopuksi piiiitkillä venytyksillä</b>	<b>Syvällä tuntuva liikkuvuus</b>
20.5.	<b>Ämpärijumppa OMA ÄMPÄRI MUKAAN!</b>	<b>Ämpäri + vesi ja tehokkaat liikkeet</b>	<b>Ämpäriin hyötykäyttöä siivouksen lisäksi</b>
27.5.	<b>Kiertoharjoittelua Kevätkahvitus ☺</b>	<b>Minuutin ajan eri liikkeitä eri välineillä</b>	<b>Lihaskuntoa kiertäen</b>