

Röllin jumppaohjeet ”jumituksen” estämiseksi!



1. Kurotellaan korkeuksiin

Nouse seisomaan ja ota oikealla kädellä kiinni vasemman käden peukalosta. Yritä pitää kädet yhdessä koko liikkeen ajan!

Kurota kädet yhdessä oikein korkealle, puolelta toiselle. Kurota niin ylös, että ylettyisit rapsutamaan vaikka Iso Rölliä korvan takaa oikein mojavasti.

Laske kädet alas ja koita astua käsien läpi, pidä kädet yhdessä koko ajan.

Suorista vartalosi ja nosta käsiä selän takana niin ylös kuin pystyt pitäen edelleen peukalosta kiinni. Jos satut omistamaan hännän, niin suorista sekin ihan suoraksi.



2. Röllin solmukävely – kumman kivalta tuntuu, kun laittaa itsensä välillä ihan solmuun!

Laita oikean käden sormet ristiin vasemman jalan varpaiden kanssa ja vasemman käden sormet oikean jalan varpaiden kanssa. Kävele tuolin tai pöydän ympäri. Etene varovasti ettei kaadu. Solmukävely on hurjan hauskaa!



3. Käsienlitistyskyky – vahvistaa mahdollisesti jalkoja ja tuntuu käsissä hauskalta

Aseta kädet polvitaiveisiin niin, että kyykistyessä kädet litistyvät pohkeen ja reiden väliin kämmenten ollessa ylöspäin.

Nouse nyt pystyyn ja laskeudu taas alas noin 10 kertaa käsien litistyessä loukkuun uudestaan ja uudestaan. Kokeile sitten tuntuvatko kädet litteämiltä – ainakin jalat ovat röllimäisen vahvat!



4. Seinän kaatoyritys Röllin tapaan

Nojaa kämmenillä seinään, taivuta käsivarret kyynärpäistä koukkuun ja työnnä käsivarret taas suoriksi. Laita sitten kädet ristiin eli vaihda kämmenien paikkaa seinällä ja tee nyt punnerrus kädet ristissä. Tee noin 10-15 punnerrusta käsien ollessa seinää vasten vuoroin vierekkäin, vuoroin ristissä. Puhise ja ähise samalla kauheasti, ehkä se seinä siitä kaatuu!



5. Pömppövatsan puristus

Mene makaamaan lattialle selällesi. Koita ensin pullistaa vatsasi ihan pömpölleen. Vedä sitten vatsa sisään mahdollisimman litteäksi ja nosta jalkoja ja ylävartaloa toisiaan kohti niin, että menet ihan pieneksi ja kippuraan ja palaa sitten selinmakuulle. Tee koko liike 10 kertaa ja kokeile sitten miltä vatsa tuntuu.

6. Lehtivene kelluttelee

Mene makaamaan lattialle vatsallesi. Nosta sitten kädet ja jalat yhtä aikaa ylös ja kuvittele olevasi puunlehti, joka kelluu veden pinnalla. Laske aina välillä kädet ja jalat alas lepäämään ja pingota sitten taas itsesi lehdeksi, yhteensä 10 kertaa. Heiluukohan lehtivene tuulessa?



Röllin liikuntaohjeet on
laadittu yhteistyössä
Kisakeskuksen kanssa,
lisätiedot www.kisakeskus.fi.

