

# Keltainen jumppa

Keltaisen Nauhan Päivän Liikkuja: HETA RISSANEN | KUVAT: KIMMO BRANDT, COMPIC PHOTOS OY  
| TEKSTI JA OHJEET: TINJA SAARELA, REUMALIITTO

**Kaikki liikunta on plussaa, muistuttaa Keltaisen nauhan päivää.**

**K**eltaisen Nauhan päivä on ollut Reumaliiton perinteenä jo 2000-luvun alusta alkaen. Tuki- ja liikuntaelimestön kunnosta kannattaa huolehtia. Pieni liikuntatuokio on hyvä terveysteko.

- Taukoliikunnaksi ja lihasten rentoutumiseen riittää 5–10 toistoa.
- Tehokkaan lihaskuntoharjoituksen saat, kun teet liikkeet lihasväsymiseen asti vähintään 2 kertaa viikossa. Toista liikkeet 8–15 kertaa ja tee 2–3 sarjaa.
- Tahti saa olla reipas. Se laittaa veren kiertämään, jolloin lihakset työskentelevät tehokkaasti. Pidä kaikissa liikkeissä ranteet suorina ja olkapäät kevyesti taakse alas painettuna.
- Voit istua tai seistä. Ota nauhasta kiinni molemmiin käsiin hartianleveydellä otteella.



## TUULETA

**NOSTA** kädet yläviistoon. Jos haluat tasapainohaastetta, nosta toinen jalka irti maasta. Tuo nauha rauhallisesti alas. Jatka liikettä nostaten vuorotellen oikeaa ja vasenta jalkaa.



## AMMU JOUSELLA

**TUO** kädet ja nauha rinnan korkeudelle. Sisäänhengityksellä viritä jousi vetäen toisen käden kyynärpäätä voimakkaasti taaksepäin. Anna katseen seurata kyynärpäätä taakse. Uloshengityksellä vapauta "nuoli" ja jännitys. Vaihda puoli.



## MAASTAVETO JA KIERTO

**RULLAA** kädet ja vartalo alas. Aktivoi keskivartalon lihakset. Nosta nauha pystyasentoon toiselle sivulle, palauta sitten takaisin alas keskelle. Ojenna itsesi pystyasentoon selkä suorana, polvet koukussa. Toista toiselle puolelle.



## HARTIAVETO – KÄÄNTÖ – TYÖNTÖ

**NOSTA** kuminauha rinnalle, kyynärpäät ovat koukussa ja osoittavat ylöspäin. Käännä kädet ylös, kuminauha nousee pään yläpuolelle. Työnnä nauha ylös suorille käsille. Tuo kädet ja nauha alas, jännitä samalla vatsalihaksia.

SINUN VUOROSI! #KELTAISENNAUHANPÄIVÄ 17.3.2021



## KYYKKÄÄ JA KIERRÄ

**ASETU** lantionleveyiseen haara-asentoon. Kyykisty alas, kuin istuisit tuolille. Laskeudu niin alas kuin hyvältä tuntuu. Tarkista, että polvet ovat jalkaterien yläpuolella.

**PYSY** kyykyssä ja vie nauhakädet vaakatasolla toiselle sivulle. Selkä pysyy pystyssä, vartalo seuraa käsiä niin pitkälle kuin hyvältä tuntuu. Palaa takaisin keskelle ja ojenna jalat suoriksi. Tee kierto vuorotellen oikealle ja vasemmalle.



## SIVUTAIVUTUKSET

**NOSTA** kädet yläviistoon. Lähde taipumaan toiselle sivulle, pidä hartialinja eteenpäin. Palaa pystyasentoon ja taivuta toiselle puolelle. Pidä vartalon lihakset aktivoituneena, kun teet taivutukset.



## VALAKYYKKY

**ASETU** lantionleveyiseen haara-asentoon. Nosta kädet pääsi yläpuolelle ja lukitse kädet suoriksi. Kyykisty hitaasti niin alas kuin pääset. Tavoitteena on saada reitesesi vaakatasoon. Ponnista itsesi takaisin ylös, ojenna lantio eteen yläasennossa ja purista pakarat yhteen. Kun ponnistat, hengitä ulos. Varmista, että polvi ja varpaat osoittavat samaan suuntaan.