

Kävelypässien lämmittelyjumppa



17

Venytyksiä, jatkuu

17. Riviin nurin–oikein, kädet vastakkain, tiukka työntö, vaihtakaa paikkoja.
18. Laskeudu istumaan kuvitteelliselle matalalle rahille, toista muutaman kerran.
19.–20. Venyttele kuin kissa, ensin napa kohti maata, sitten kohti taivasta.

Lopuksi pikajuoksua paikalla ravistellen!



18



19



20



1



2

3

4

Marssi

1. Ensin marssitaan reippaasti.
2. Kädet sivulta ylös ja hengitä sisään, laske kädet ja hengitä ulos.
3. Välillä nyrkkeillään.
4–5. Kädet olkapäille, vuorotellen työntöjä ylös.
6. Käsien saksituksia edessä.
7. Polvet vuorotellen ylös, taputuksia taakse. Välillä pyöritellään olkapäitä (ei kuvaa).

5

6

7



Mechelininkatu 20 A 1
00100 Helsinki
Puh. 020 743 3610
www.elakelaiset.fi

Eläkeläiset ry

Kävelypässit on pääkaupunkiseudulla toimiva eläkeläisten liikuntaryhmä. Se syntyi kesällä 2015, kun kolme päseistä käveli Helsingistä Poriin Eläkeläiset ry:n kulttuuri- ja retkeilypäiville. Ryhmän tavoitteena on huolehtia omasta kunnosta ja saada muutkin ikäihmiset, etenkin miehet, liikkeelle. Kävelypässit kirjoittavat liikunnasta ja muusta kiinnostavasta blogeja Eläkeläiset ry:n kotisivuille, www.elakelaiset.fi.

Lämmittelyjumpan ovat suunnitelleet Eva Rönkkö ja Antti Honkonen. Jumpaamassa ovat Antti Honkonen, Pekka Isaksson, Aarno Jalonen ja Heimo Liimainen.

Kuvat: Tuomas Talvila, Eläkeläiset ry
Kuvankäsittely ja taitto: Pekka Isaksson



8

Joustoja polvista

8. Kädet heiluvat eteen–taakse, yhtä aikaa ja vuorotellen.



9

Kylkitaivutukset

9. Neljä taivutusta, vaihda puoli ja neljä taivutusta, toista useasti.



13

Polvennosto

13. Polvi ja vastakkainen kyynärpää mahdollisimman lähelle toisiaan, vaihda puolta, toista monta kertaa.



14

Venytyksiä

14. Ota kaverista tukea, koukista kantapää taakse, vaihtakaa puolta.
15. Ota ranteesta kiinni ja venytä pään yli sivulle, vaihda puolta, toista monta kertaa.
16. Kaverin kanssa vastakkain, vuorotyöntöjä käsillä, pane tiukasti vastaan.



10

11

12

Työntö

10. Työnnä kädet useita kertoja vuorotellen eteen. Lisää liikkeisiin vastakkaiset kantakosketukset eteen. Jatka kantakosketuksia ja työnnä molemmat kädet eteen. Toista useita kertoja.

Aivojumppaa

11. Kädet ensin olkapäille, sitten ojenna suoraksi eteen, toisen kämmen alas- ja toisen ylöspäin. Vaihda puolta.
12. Kädet ristiin nenään ja olkapäälle, vaihda puolta.



15



16

Liikettä omin koivin, liikettä yhteisvoimin - Eläkeläiset ry
Opetus- ja kulttuuriministeriö

