

Tervetuloa mukaan parvekejumppaan!

Mikkelin kaupunki, Essote ja Etelä-Savon Liikunta järjestävät huhtikuussa parvekejumppia alla olevan aikataulun mukaisesti. Ota myös vieressä olevat jumppaohjeet talteen tulevia jumppia varten!

Maanantaina 20.4.

klo 13.00 Graani, Graanintie 21, As oy
Laivurin edessä rannassa
klo 13.45 Tuppurala Pohjankaari Tornitalot
klo 14.30 Peitsarinkuja 3 a-c, sisäpiha

Tiistaina 21.4.

klo 13.00 Saksala, Teljokuja 5 Leikkipuisto
Klo 13.45 Keskusta, Vuorikatu 2
Klo 14.30 Keskusta Porrassalmenkatu 24,
sisäpiha

Keskiviikkona 22.4.

klo 13.00 Laajalampi, Kaituentie 28, sisäpiha
klo 13.45 Kaituentie 46 talojen välissä
klo 14.30 Hiihtomäentie 5 (tien päässä)

Torstaina 23.4.

klo 13.00 Jalavapuiston palvelutalon sisäpiha,
Kastanjakuja 3
klo 13.45 Vesitorninkatu 6, leikkipiha
klo 14.30 Lehmuskodin parvekkeiden edessä,
Jalavakatu 5

Perjantaina 24.4.

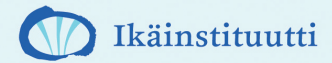
klo 13.00 Pohjolankatu 20, Siekkilä
klo 13.45 Nuijamiestenkatu 23

MUISTA MYÖS!

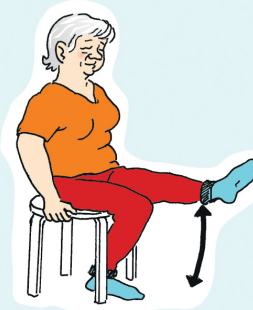
Jumppahetki TV2:lla ma-pe klo 8.50 ja
uusintana klo 15.50. Koko viikon jummat
uusintana lauantaisin puolenpäivän maissa.
Jummat löytyvät myös Yle Arenasta.

KÄVELY KEVYEMMÄKSI

Kotivoimisteluohtelma voiman ja tasapainon hankintaan



- Tee liikkeet rauhallisesti
- Säilytä hyvä ryhti ja muista hengittää liikkeitä tehdessäsi
- Pidä pieni tauko jokaisen eri liikesarjan välissä
- Tehosta ohjelmaa käyttämällä 1 - 3 kilon tarrapainoja nilkoissa aloittaen kevyillä painoilla
- Toista ohjelma päivittäin



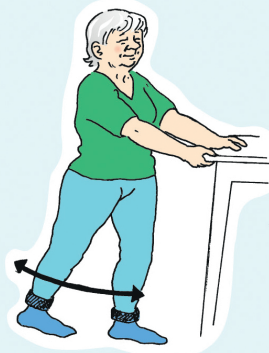
1. Istu tuolilla selkä suorana. Ojenna vuorotellen oikea ja vasen jalka suoraksi rauhalliseen tahtiin. Toista liikettä 10-15 kertaa. Pidä tauko ja tee sama uudelleen.

2. Seiso ja ota tukea tuolin selkänokasta tai pöydästä. ▶

Nosta vuorotellen oikea ja vasen polvi ylös. Toista molemmilla jaloilla 10-15 kertaa. Pidä tauko ja tee sama uudelleen.



- 3 a. Seiso ja ota tukea. Vie oikea jalka polvi suorana taakse ja laske alas. Toista liikettä 10-15 kertaa. Tee sama vasemmalla jalalla. Pidä tauko ja tee samat liikkeet uudelleen.



- 3 b. Seiso ja ota tukea. Vie oikea jalka kantapäätä edellä sivulle ja tuo takaisin. Toista liikettä 10-15 kertaa. Tee sama vasemmalla jalalla. Pidä tauko ja tee samat liikkeet uudelleen.

4. Seiso ja ota tukea. Nouse rauhallisesti varpaille ja laskeudu alas 10-15 kertaa. Pidä tauko, ravista jalkoja ja tee sama uudelleen. ▶



5. Aseta tuoli seinää vasten. Istuudu tuolin etureunalle. Kumarru eteenpäin ja nouse ylös seisomaan. Toista liikettä 10-15 kertaa. Pidä tauko ja tee sama uudelleen.