

# LAITURIJUMPPA

Teksti: Markus Muikku ja Venla Viinijoki

Kuvat: Venla Viinijoki



Jos venettä ei koskaan huolleta, todennäköisesti ongelmia kasaantuu – joku osa reistailee tai pitää jopa vaihtaa. Sama pätee myös meihin ihmisiin. Jos jätämme itsemme huoltamatta, kohtaamme todennäköisesti ennemmin tai myöhemmin ongelmia. Siksi on tärkeää pitää huolta myös omasta kehosta. Pitämällä säännöllisesti huolta toimintakyvystäsi varmistat, että veneilystä nauttiminen onnistuu tulevinakin kesinä.

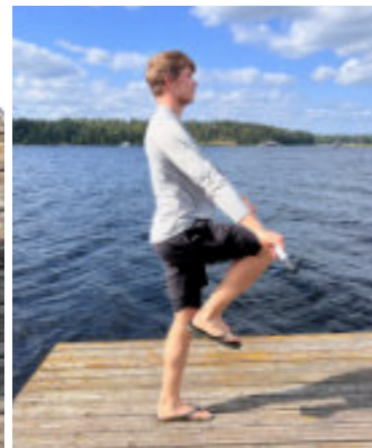
Veneilemme ympäristössä, jossa on monia mahdollisuuksia ylläpitää liikuntakykyä. On lukuisia saaripolkuja, vesi on usein uimalämpöistä ja muutenkin luonto on lähellä. Joskus kuitenkin tulee erilaisia tilanteita (hirvikärpäset), kun metsään ei tee mieli mennä. Silloin hyvä vaihtoehto on esimerkiksi laiturijumppa. Mikään tapa liikkua ei ole huono. Sanotaan, että paras harjoitus on se, joka tulee tehdyksi. Kokosimme kuitenkin tähän lyhyen ja helpon laiturijumpan, jonka voi toteuttaa kuka vaan ja missä vaan. Välineeksi on hyvä varata jokin keppi, kuten harjanvarsi.

Oheinen jumppa kehittää niitä ominaisuuksia, joita vesillä liikkuesssa tarvitsemme. Seuraavilla liikkeillä kehitämme tasapainoa, lihasvoimaa sekä liikkuvuutta. Hyvä tasapaino auttaa meitä ehkäisemään esimerkiksi kaatumisia. Vaikutus korostuu vielä liikkuvalla alustalla, kuten veneessä.

## Laiturijumppa 1-3 kierrosta

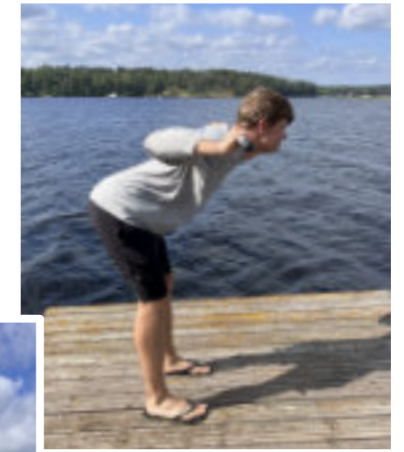
### Harjoitus 1. Polven nosto keppiin

Ohje: Pidä kädet suorana alaviistoon kuvan mukaisesti, keppi käsien välissä. Seiso suorassa ja nosta jalkoja vuorotellen. Pyri koskemaan polvella keppiin. Kiinnitä huomio ryhtiisi. Ota tarvittaessa tukea. Toista 8–12 kertaa per jalka.



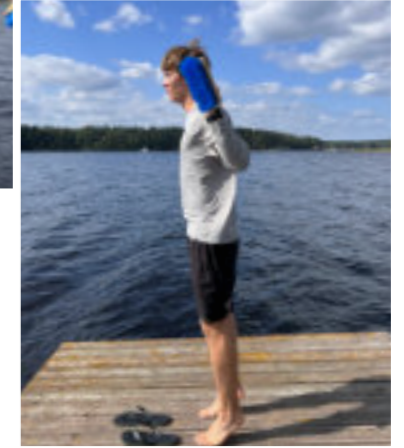
### Harjoitus 2. Hyvää huomenta

Ohje: Seiso suorassa, hartioiden levyinen haara-asento. Aseta keppi niskan taakse. Lähde kumartamaan selkä suorana eteenpäin, polvissa pieni jousto. Älä anna selän pyöristyä. Toista 5–10 kertaa.



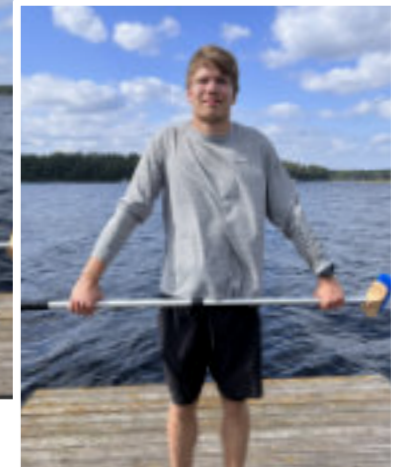
### Harjoitus 3. Sivutaivutus

Ohje: Nosta keppi ilmaan kädet suorana. Lähde taivuttamaan vuorotellen sivulta toiselle. Toista 5–10 kertaa per puoli. Vinkki: Voit myös tehdä taivutukset keppi niskan takana.



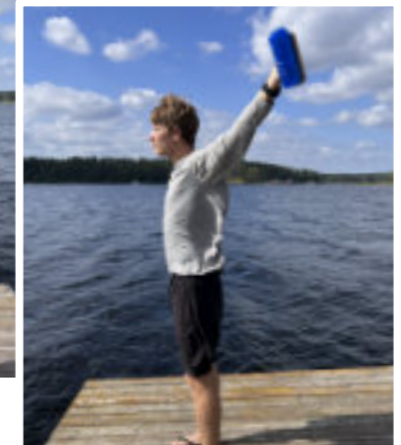
### Harjoitus 4. Varpaille nousu

Ohje: Seiso suorassa, hartioiden levyinen haara-asento. Aseta keppi niskan taakse. Lähde nousemaan varpaille, pyri pysymään hetki ja laskeudu rauhassa alas. Tarvittaessa ota tukea. Toista 8–12 kertaa.



### Harjoitus 5. Hartioiden nosto

Ohje: Seiso suorassa. Pidä kädet suorana ja keppi käsien välissä. Nosta hartiat ylös ja rentouta. Toista 8–12 kertaa.



### Harjoitus 6. Kepin vienti taakse

Ohje: Seiso suorassa. Nosta keppi kädet suorana ylöspäin ja vie niin pitkälle taakse kuin pystyt. Vältä selän notkistumista. Toista 8–12 kertaa.