

Pystypunnerrus



Ota tukeva ote sauvasta tai kepistä. Vie sauva niskan taakse. Työnnä ylöspäin ja laske takaisin alas. Voit yhdistää liikkeeseen kyykkyliikkeen eli jouta polvista samalla kun viet kädet niskaan ja ponnista ylös kun nostat kädet suoriksi.



Marssi ja käsien pyöritys



Marssi paikallasi ja pyöritä käsiäsi vastakkaisiin suuntiin. Vaihda käsien pyörimissuuntaa. Voit myös heiluttaa käsiä alakautta edestä taakse. Askella ja pyöritä käsiä omaan tahtiin.



Askelkyykky



Seiso hyvässä ryhdissä lantion levyisessä asennossa. Ota pitkä askel eteen ja kyykisty niin, että takimmaisen jalan lonkka ojentuu ja polvi lähenee maata. Pidä ylävartalo pystyssä ja etummaisen jalan polvi varpaiden takana. Ponnista takaisin ylös alkuasentoon. Säilytä varpaiden, polvien ja lonkkien linjaus molemmissa jaloissa. Tee liike vuorotellen kummallakin jalalla.



Ylävartalon kierto



Laita sauva tai keppi hartioiden taakse. Nojaa ylävartaloa eteenpäin. Pidä polvet hieman koukussa. Lähde kiertämään ylävartaloa puolelta toiselle. Pidä polvet pehmeinä ja liikettä myötäilevinä.



Lonkan ojennus ja loitonnuks



Seiso ylävartalo suorana. Ota tarvittaessa tukea puusta. Vie jalka sivulle ja tuo se takaisin toisen jalan viereen. Tee 3-5 toistoa kerrallaan. Vältä ylävartalon kallistumista. Voit tehdä liikkeen myös taakse ja eteen.



Puupunnerrus



Asetu punnerrusasentoon kädet hartioiden leveydelle. Sormet osoittavat ylöspäin. Pidä vartalo suorassa linjassa ja hartiat alhaalla. Koukista kyynärpäät ja laske rintakehää puuta kohti. Ojenna kyynärpäät ja työnnä vartalo takaisin alkuasentoon. Voit säädellä liikkeen tehokkuutta vaihtelemalla vartalon kulmaa maan pintaan nähden.



Vuorikiipeilijä



Nojaa puuhun tai kiveen kädet hartioiden leveydellä. Nosta vuorotellen polvia kohti rintaa. Pidä keskivartalo tiukkana. Voit säädellä liikkeen tehokkuutta vaihtelemalla vartalon kulmaa maan pintaan nähden.



Ojentajadippi



Nojaa käsillä kiveen, kanton tai kaatuneeseen puunrunkoon. Sormet ja rinta osoittavat eteenpäin. Pidä paino käsillä. Koukista kyynärpäitä niin, että takamus laskeutuu lähelle alustaa. Ojenna kyynärpäät. Mitä alemmas käsien varassa laskeudut, sitä tehokkaampi liike on.



Ilmaistunta



Asetu istuvaan asentoon nojaten selkää vasten puuta. Pidä kädet vartalon vierellä tai tee nyrkkeilyliikettä eteenpäin. Voit lisätä liikkeen tehoa syventämällä kyykkyasentoa tai nostamalla toisen jalan ilmaan.



Varpaille nousu



Seiso lantion levyisessä haara-asennossa, polvet ja varpaat eteenpäin. Nosta kantapäät ilmaan ja nouse varpaille. Laskeudu hallitusti takaisin alkuasentoon. Ota tarvittaessa tukea esimerkiksi puusta. Voit suorittaa liikkeen myös yksi jalka kerrallaan.



Vartalon kallistus



Seiso lantion levyisessä haara-asennossa, polvet hieman koukussa. Kallista vartaloa eteen lonkkanivelistä koukistaen. Selkä säilyy pitkänä. Palaa takaisin alkuasentoon ojentamalla lantio ja suoristamalla vartalo pakaralan ja takareisien lihaksia käyttämällä.



Etsi metsästä paikka, josta löytyy sopivia kiviä, puita ja kantoja. Muutamaan liikkeeseen tarvitset kepin, joka voi olla luonnosta löytyvä tai esimerkiksi sauvakävelysauva. Liikeet voi tehdä myös ilman keppiä.

Aloita jumppa 5-10 minuutin alkulämmittelyllä. Hyviä alkulämmittelyliikkeitä: nyrkkeilyt eri suuntiin, hiihtoliike polvista joustuen, ylävartalon kierrot, käsien kurotukset ylös, rinnan avaus ja pyöristys, lantion, käsien, hartioiden jne. pyöristys.

Tee metsäjumpan liikkeet kuntopiirinä. Yhtä liikettä toistetaan 45 sekuntia. Liikkeiden välissä on 15 sekunnin tauko. Tee kaksi-kolme kierrosta. Pidä kierrosten välissä kolmen minuutin tauko.

Tee lopuksi kevyitä, lyhyitä venyttelyjä esim. pohje, etureisi, takareisi, rintalihas, kylki, niska.