

Kuminauhajumppa 2

Jalkoja vahvistava kuminauhajumppa. Voit tehdä ohjelman 2x10 sarjoissa. Eli teet 10 toistoa ja tauko ja uudestaan 10 toistoa ja siirryt seuraavaan liikkeeseen.



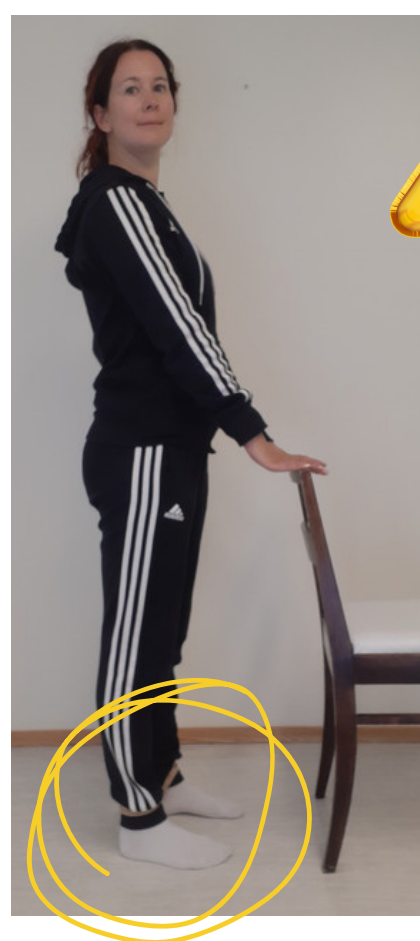
1. Lonkan loitonnuks. Aseta kuminauha nilkkoihin tai reisille (oikealla). Jännitä pakara- ja reisilihaksia ja avaa jalat auki. Tuo takaisin yhteen jarruttaen.



2. Jalan nostot ylös. Pujota kuminauha reisien korkeudelle. Istu hyvässä ryhdissä ja voit pitää kiinni tuolin reunoista koko liikkeen ajan. Nosta jalkoja vuorotellen ylös ja tuo alas.



3. Jalan ojennukset eteen. Pujota kuminauha nilkkoihin. Ojenna vuorojaloin jalka eteen. Pidä toinen jalka koko ajan maassa.



4. Potku taakse. Pujota kuminauha nilkkoihin. Pidä tuolista kiinni ja vie jalka taakse. Palauta takaisin viereen ja tee molemmilla jaloilla vuorotellen.



EURAJOKI