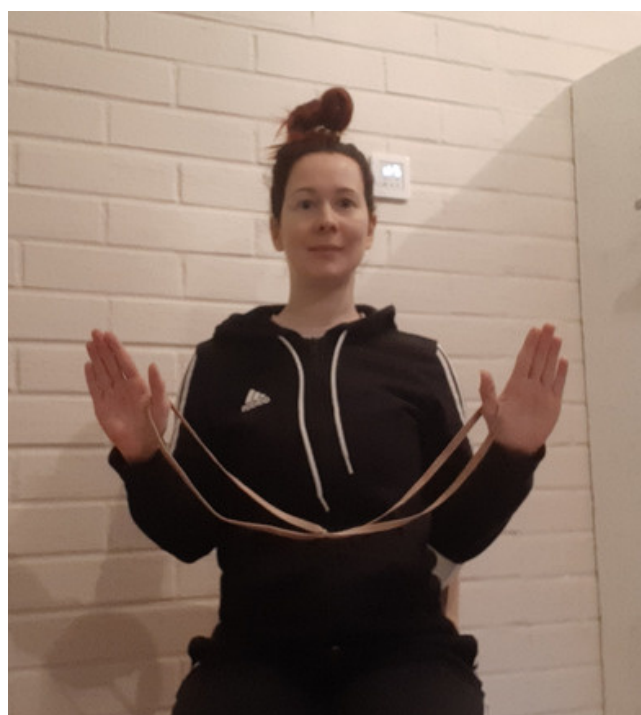


Kuminauhajumppa 3

Koko kehoa vahvistava kuminauhajumppa. Voit tehdä ohjelman 2x12 sarjoissa. Eli teet 12 toistoa ja tauko ja uudestaan 12 toistoa ja siirryt seuraavaan liikkeeseen. Voi tehdä istuen tai seisten.



1.Käden työnnöt sivulle.
Laita kuminauha peukaloiden väliin. Pidä kuminauha lähellä rintakehää ja työnnä kädet suoraksi sivuille. Pidä hartiat alhaalla suorituksen ajan.

2.Jalan vienti sivulle.
Pujota kuminauha nilkkoihin, vain toisesta lenkistä. Vie toinen jalka sivulle ja pidä toinen jalka paikoillaan. Tee liike molemmilla jaloilla.



3.Kylkirutistus

Pujota kuminauha toisen jalan alle ja ota kädellä toisesta päästä kiinni. Pidä kuminauhan puoleinen käsi suorana ja taivuta vartaloa sivulle (kuvittele, että olet kahden seinän välissä). Muista tehdä molemmat puolet!



4.Maastaveto

Pujota kuminauha molemmista lenkeistä jalkojen alle. Pidä molemmilla käsillä lenkeistö kiinni (Katso kuva edestä). Kädet eivät koukistu liikkeen aikana. Istu hyvässä ryhdissä ja lähde tuomaan käsiä jalkoja pitkin alas polvien alapuolelle. Tule samaa reittiä takaisin lähtöasentoon. Pidä selkä suorana liikkeen ajan!

