

Vahvista kehoa – EHKÄISE TAPATURMIA

Kehitä lihaskuntoa, tasapainoa ja liikehallintaa tällä kuminauhajumpalla!



1. Kyykky ja päkiänousu

Jännitä kuminauhaa leveälle ranteiden ympärillä. Kyykkää tuolille. Nouse ylös päkiöille ja vedä samalla kynärpäät kylkien vierelle. Toista 10 kertaa.



2. Polven nosto

Pujota kuminauha jalkapohjien alle. Seiso ryhdikkäänä ja nosta toista polvea ylös 10 kertaa. Toista toisella jalalla. Voit ottaa tukea kädellä, mutta pyri ajan kanssa tekemään liike ilman tukea.



3. Sivukävely

Pujota kuminauha jalkojen ympärille. Kyykkää hieman alas ja ota leveitä askelia sivuille. Askella 20 kertaa.



MAIKKI
MARJANIEMI



TAPATURMA-
PÄIVÄ

4. Jousiampuja

Asetu leveään haaraan ja ota kuminauhasta kiinni käsillä. Tuo toinen käsi sivulle yläviistoon ja vedä yläselän voimalla toinen käsi taakse koukkuun. Vaihda suuntaa joka toiston välissä. Toista 10 kertaa kummallekin puolelle.



5. Veto alas

Pujota kuminauha ranteiden ympärille. Tuo kädet ylös pitäen hartiat alhaalla. Vedä kädet koukkuun rinnan eteen levittäen samalla kuminauhaa. Toista 10 kertaa.

Levähdä liikkeiden välillä noin puoli minuuttia.
Voit tehdä liikkeet perätysten kuntopiirinä.
Halutessasi voit toistaa kuntopiirin kolme kertaa.

Harjoita lihaskuntoa ja liikehallintaa 2–3 kertaa viikossa, niin huomaat kehityksen!



Voit tehdä kuminauhajumpan videon mukana täällä:
www.maikkimarjaniemi.fi/kuminauha