

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 kyynärpäät 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.

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

Stärk kroppen

• FÖREBYGG OLYCKSFALL

Utveckla muskelkondition, balans och rörelsekontroll med gummibandsträning!

1. Knäböj och vadlyft

Dra åt det elastiska bandet brett runt handlederna. Sätt dig på en stol. Res dig upp på tårna samtidigt som du drar armbågarna intill sidorna. Upprepa 10 gånger.

2. Knälyft

Trä gummibandet under fotsulorna. Stå upprätt och höj ena knäet 10 gånger. Upprepa med det andra benet. Du kan ta stöd med handen, men med tiden kan du försöka göra rörelsen utan stöd.

3. Sidosteg

Trä ett elastiskt band runt benen strax under knäna. Sätt dig på huk något och ta breda steg åt sidorna. Upprepa 20 gånger.

4. Bågsytt

Ställ dig bredbent och ta tag i gummibandet med händerna. För ena armen uppåt åt sidan och använd kraften i övre delen av ryggen för att spänna bågen. Byt riktning mellan varje upprepning. Upprepa 10 gånger på varje sida.

5. Nedåtdrag

Trä gummibandet runt handlederna. För upp armarna och håll axlarna nere. Dra armarna nedåt, böjda framför bröstet, samtidigt som du håller armarna brett så att gummibandet spänns. Upprepa 10 gånger.

Vila mellan rörelserna i ungefär en halv minut. Du kan göra rörelserna i följd som en konditionscirkel. Om du vill så kan du upprepa konditionscirkeln tre gånger.

Träna muskelkondition och rörelsekontroll 2-3 gånger i veckan för att se förändring!



Du kan göra gummibandsträning med video här:
www.maikkimarjaniemi.fi/kuminauha