

Vastuskuminauha treeni osa 2.

- Tee kaikki liikkeet rauhallisesti alusta loppuun.
- Toista liikkeet oman kunnon mukaan 1-3 kierrosta.
- Liikkeet voit tehdä myös ilman kuminauhaa.
- Vinkki: Voit kokeilla solmia suoran muotoisen kuminauhan renkaaksi vaihtelevaa vastusta saadaksesi.



Kurotus yläviistoon

Seisoma-asennossa pidä käsiä vartalon edessä. Vie kuminauha sivulle yläviistoon vartaloa kiertäen ja seuraa sitä katseella. Palauta hitaasti alkuasentoon. Kierrä vuorotellen molemmille sivuille. Säilytä hyvä ryhti ja seuraa katseella koko ajan liikettä. Toista molemmille puolille 10 kertaa.



Kosketukset eri ilman suuntiin

Seiso ryhdikkäänä ja ota tarvittaessa tukea. Ota ensin askel oikealla jalalla eteen ja tuo jalka takaisin viereen. Toista askel sivulle ja takaisin viereen, askel taakse ja takaisin viereen. Tee liikesarja ripeästi 5 kertaa ensin samalla jalalla ennen kuin vaihdat toiseen. Halutessasi voit tehdä liikesarjan kuminauha nilkoissa vastuksena.

Polvennostot

Seiso pienessä haara-asennossa ja ota tarvittaessa tukea. Lähde nostamaan vuorotellen oikeaa ja vasenta polvea ylös päin. Halutessasi voit tehdä liikkeen myös kuminauha jalkaterien ympärille asetettuna. Kuminauha vastustaa polven nousemista ylös päin. Toista 10 kertaa molemmilla jaloilla. Pidä keskivartalo tiukkana!



Selkä ja pakaralihakset

Asetu päinmakuulle ja laita kuminauha nilkkojen ympärille. Kiristä kuminauhaa nostamalla toinen jalka suorana ylöspäin. Jännitä hetken kuminauhan vastusta vastaan ja palaa hitaasti jarruttaen alkuasentoon. Tee liike 10 kertaa molemmille jaloille. Huomioi, että liike ei ole suuri!





Lankku

Nosta itsesi ilmaan keskivartalo tiukkana, pää vartalon jatkeena katse maassa. Laske mielessäsi 30-60 sekuntia. Huomioi hyvä tuki lavoissa, äläkä anna selän mennä notkolle!

Ilmapyöräily

Laita kädet niskan taakse ja nosta lavat irti maasta. Lähde "polkemaan" jaloilla ilmassa. Kierrä ylävartaloa kulloinkin koukussa olevan jalan puoleen. Voit halutessa laittaa kuminauhan jalkojen ympärille jalkapöydän kohdalle vastustamaan liikettä. Toista 10 kertaa molemmille puolille.



Takareiden venytys

Asetu selinmakuulle siten, että toinen jalka on koukussa ja jalkapohja alustalla. Laita venytettävän jalkapohjan alle kuminauha. Vedä hyppynarun ym. avulla jalkaa suorana itseesi päin. Pidä venytys noin 30 sekuntia ja tee sama toisella jalalla.



Nivusalueen venytys

Vedä käsien avulla polvea itseesi päin ja samanaikaisesti paina suorana olevaa jalkaa nilkka koukussa alustaa vasten. Tunne venytys suorana olevan jalan nivuksessa. Pidä venytys noin 30 sekuntia ja tee sama toisella jalalla.



Koko vartalon venytys

Nosta vasen jalka koukkuun ja vie se pitkälle oikean jalan yli. Paina vasenta polvea alaspäin oikealla kädellä. Avaa vasen käsi suorana sivulle kämmen kohti kattoa. Pidä venytys noin 30 sekuntia. Tee venytys myös vasemmalle kyljelle.