

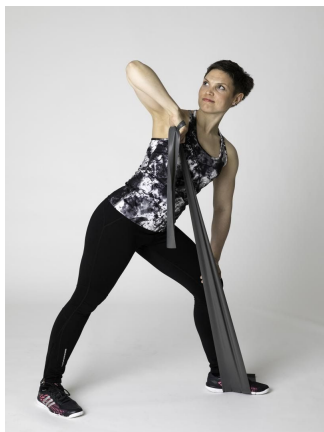
Vastuskuminauha treeni osa 1.

- Lämmitte hyvin esimerkiksi marssimalla.
- Pyörittele myös kädet ja olkapäät lämpimäksi.
- Tee kaikki liikkeet rauhallisesti ja säilytä hyvä ryhti kaikissa liikkeissä.
- Toista liikkeet 1-3 kertaa oman kunnon mukaan.
- Venyttely loppuksi.



Ojentajat

Ota vastuskuminauhasta kiinni ja vie se yläkautta selän taakse. Vie vapaana oleva käsi alakautta selän taakse ja ota kiinni kuminauhan alaosasta. Vedä kuminauhaa ylös-alas. Toista sama kädet tosin päin 8-15 kertaa.



Sahausliike

Seiso leveässä haara-asennossa. Vie kuminauha etummaisena jalan alle ja tartu toiseen päähän vastakkaisella kädellä. Tue toinen käsi reiteen ja nojaa käteen reilusti. Kiristä nauhaa vetämällä kyynärpäätä koukkuun ja viemällä sitä selän taakse viistosti katkoa kohti ikään kuin sahausliikettä. Palauta käsi hitaasti lähtöasentoon. Toista molemmin puolin 8-15 kertaa.

Kyljen rutistus

Seiso kuminauhan päällä ja pidä toisella kädellä nauhasta kiinni. Taivuta vartaloa vastakkaiselle puolelle ja palaa pystyasentoon jarruttaen liikettä. Toista molemmin puolin 8-15 kertaa



Hauiskääntö kuminauha vastuksena

Seiso ryhdikkäässä asennossa kuminauhan keskiosan päällä. Ota kuminauhan molemmista päistä tukeva ote. Voit säätää vastusta pyörittämällä kuminauhaa tarvittavan verran käden ympärille. Toista 8-15 kertaa.



Askellus viereen



Laita kuminauha nilkkojen ympärille ja ota askel sivulle leveään haara-asentoon. Palauta jalka jarruttaen lähtöasentoon ja toista liike vuorotellen puolelta toiselle noin 8-15 kertaa per jalka. Pidä polvet hieman koukussa.

Jalan vienti taakse- tasapainoliike

Kiristä kuminauhaa viemällä toinen jalka taakse. Jännitä jalkaa hetki kuminauhan vastusta vastaa ja palauta hitaasti jarruttaen alkuasentoon. Tee liike muutamia kertoja, pidä tauko ja jatka toisella jalalla. Voit tehdä liikkeen myös esim. seinän vieressä. Liike parantaa tasapainoa ja kohdistuu myös pakaraan, alaselkään ja takareiteen.



Kyykky kuminauhalla

Tee normi kyykkyliike, mutta vastusta samalla kuminauhaan työntämällä polvia aktiivisesti ulospäin. Muista polvet ja varpaat samassa suunnassa. Toista 8-15 kertaa. Kiinnitä huomio myös siihen etteivät polvet ylitä varvaslinjaa edessä



Hyvää huomenta kuminauhalla

Astu kuminauhan päälle molemmilla tai vain toisella jalalla. Kallista ylävartaloa eteenpäin lähes 90 asteen kulmaan ja tartu kiinni kuminauhasta. Kuminauha vastuksena ojenna vartalo suoraksi ylös. Tee rauhallisesti noin 8-15 toistoa.

