

Kuminauhajumppa

- Varusteesi tarvitset riittävän pitkän jumppakuminauhan.
- Voit tehdä liikkeitä istuen tai seisten, sisällä tai ulkona.
- Tee liikkeitä itsellesi sopiva määrä, molemmille puolille saman verran.
- Kireämpi kuminauha tehostaa harjoitusta.
- Ennen liikkeitä voit lämmitellä pienellä kävelylenkillä.



1. Vuoronyrkkeily

- Vie kuminauha selän taakse kainaloiden alle.
- Ojenna käsiä vuorotellen viistosti eteenpäin nyrkkeillen.

2. Hauiskääntö

- Laita kuminauhan toinen pää jalan alle ja ota kiinni toisesta päästä saman puolen kädellä.
- Pidä olkavarsi kiinni kyljessä.
- Ojenna ja koukista kättä.



3. Kylkitaivutus

- Laita kuminauha jalkojen alle ja ota sen päistä kiinni.
- Taivuta vartaloa suoraan sivulle ja palaa hitaasti jarruttaen pystyasentoon.

Kuminauhajumppa

4. Sahaus

- Vie kuminauha yhden jalan alle ja ota nauhasta kiinni vastakkaisella kädellä.
- Vedä kyynärpäätä taakse koukuun, kuin sahausit.



5. Jalkoihin voimaa

- Istuen: vie nauha jalkapohjan alle. Ojenna jalka suoraksi ja koukista jalkaa lähelle vatsaa.
- Seisten: vie nauha jalkojen alle. Pidä käsivarret koko ajan koukussa. Kyykisty ja ojennu.

6. Hyvää huomenta

- Laita kuminauha molempien jalkojen alle ja ota päistä kiinni.
- Kallista ylävartaloa lonkista eteen, pidä selkä suorana. Tuo ylävartalo vaakatasoon ja palauta takaisin ylös.



7. Jalan loitonus

- Laita nauha molempien jalkojen alle ja astu toisella jalalla leveämpään haara-asentoon ja palauta takaisin.
- Kuminauha vastustaa askelta.