

# Helppo kuminauha- jumppa istuen

## Alkulämmittely:

- Reipas marssi, kädet reippaasti heiluen.
- Reipas marssi, jalat auki ja kiinni.
- Lantion keinahdus puolelta toiselle.
- Hiihtoliike vuorotahtiin, kantakeinunta molemmilla jaloilla mukaan.
- Selän ojennus ja pyöritys.
- Hartioiden pyörittelyt taaksepäin.

noin  
10  
min



## Lihaskunto-osuus kuminauhalla:

Tee liikkeitä 2 x 10–15.

Voimien karttuessa lisää kolmas sarja.

- Jalan ojennus: Aseta kuminauhan toinen pää tuolin jalkaan ja laita kuminauhan toinen pää jalkapöydän ympäri, tee siitä kahdeksikko. Istu ryhdikkäästi selkä tuolin selkänojassa kiinni, ojenna polvi suoraksi. Palauta rauhallisesti jarrutellen. **Kuva 1**
- Laparutistus: Kuminauhan toinen pää jalan alla, toinen kädessä. "Vedä ruohonleikkuri käyntiin". Kyynärpäjäjohtoisesti, käsi vartalon lähellä, ranne suorana. **Kuva 2**
- Vatsarutistus: Kuminauha lattialla, hyppy kuminauhan yli. Tasahyppynä tai helpompi vuorotellen. Eteen-taakse, sivulta toiselle. **Kuva 3**
- Reisien loitonnuks: Kuminauha pujotettuna reisien ympäri.
- Pakaraliike: Jalan vienti suorana taakse. Tuoli tukena. Kuminauha tuolin jalassa kiinni.
- Tasapainoliike viivakävelynä: Kuminauha lattialla. Kävele kuminauhaa pitkin. Tuoli tukena vieressä.

noin  
15–20  
min



1

2

## Loppuvenyttelyt:

- Reiden takaosa ja pohje: Tuolissa istuen ojenna toinen jalka maassa eteen. Koukista nilkka ja paina ylävartaloa kohti ojennettua jalkaa.
- Lonkan koukistaja: Istu tuolin reunalla hieman sivuttain jalat koukussa. Liu'uta ulompaa jalkaa taakse toispolviasentoon.
- Leveä selkälihas: Ota vastakkaisella kädellä kiinni polvitaipeesta ja pyöristä selkää.
- Vartalon kierto: Kuminauha käsissä noin navan korkeudella. Anna katseen seurata käsiä.
- Kyljen venytys kuminauha käsissä: Tue toisella kädellä reiteen ja taivuta toisella kädellä yläviistoon. Mielikuva isosta auton ratista.

noin  
5–10  
min



3

# Vaativampi kuminauha- jumppa seisten

## Alkulämmittely:

- Reipas marssi, kädet reippaasti heiluen.
- Reipas marssi, jalvoja auki ja kiinni.
- Painonsiirto sivulta sivulle kuminauha käsissä.
- Hiihtoliike vuorotahtiin polvista joustuen.
- Selän ojennus ja pyöritys.
- Hartioiden pyörittelyt taaksepäin.

noin  
10  
min

## Lihaskunto-osuus kuminauhalla:

Tee liikkeitä 2 x 10–15. Voimien karttuessa lisää kolmas sarja. Voit tehdä seisten, istuen tai tuolista tukea ottaen.

- Aseta kuminauha tolppaan tai tuolin jalkaan:
  - vie jalkaa suorana taakse
  - vie jalkaa suorana sivulle
  - vie kantaa pakaraan
- Laparutistus: Kuminauhan toinen pää jalan alla, toinen kädessä. "Vedä ruohonleikkuri käyntiin."
- Kiertoliike kuminauha käsissä etuviistossa: Katse seuraa. Myöhemmin ota polven noston mukaan.
- Rintalihasliike: Kuminauha selän takana. Vuoron perään käsiä eteen tuoden.
- Kyykky ja hauiskääntö kuminauhalla: Tuolista kiinni pitäen. Aseta kuminauha ulomman jalan jalkaterän alle ja ulompaan käteen. Kyykisty ja koukista käsivarsi. Pidä kyynärpäätä tuettuna vartaloon. Tarkista varvas-, polvi- ja lonkkalinja.
- Tasapainoliike viivakävelynä: Kuminauha suorana maassa. Kävele kuminauhaa pitkin.

noin  
15–20  
min



1

## Loppuvenyttelyt:

Tee venytykset molemmille puolille.

- Reiden takaosa ja pohje: Nosta kantapäätä kivelle, kannolle tai korokkeen päälle. Seiso hyvässä ryhdissä, etummaisen jalan polvi suorana. Venytystä voi tehostaa ylävartaloa taivuttamalla suoran jalan suuntaan. Pidä nilkka koukussa, jotta venytys tuntuu myös pohkeessa.
- Lonkan koukistaja: Ota tuolista tuki ja astu pitkä askel eteen. Huomioi varvas-polvi-lonkkalinja. Paino etummaisen jalan päällä ja selkä suorana.
- Leveä selkälihas: Ota vastakkaisen jalan polvitaipeesta kiinni ja pyöristä selkää.
- Vartalon kierto kuminauha käsissä: Rinnan edessä, katse seuraa liikettä.
- Kyljen venytys kuminauha käsissä: Nosta toinen käsi pään yläpuolelle ja taivuta kättä yläviistoon. Mielikuva isosta auton ratista. **Kuva 1**

noin  
30 s  
puoli