

# Kotijumppaohjeet kuminauhalla.

Tee kutakin harjoitusta noin 10 toistoa tai oman kunnon mukaan.



1. Kyykky



2. Hauiskäntö, seisten tai istuen



3. Pystypunnerrus vuorokäsin, seisten tai istuen



4. Pystysoutu, seisten



5. Hartiat korviin, seisten



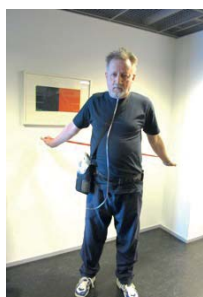
6. Sivutaivutus, seisten



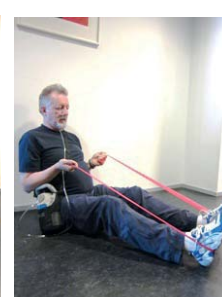
7. Rintapunnerrus, seisten tai istuen



8. Rintarangan kierto



9. Rinnan venytys/liikuvuus



10. Soutu, lattialla istuen

# Kotijumppaohjeet

## KUMINAUHAJUMPPA

- 1) Paino tasaisesti molemmilla jaloilla koko jalkapohjalla ja selkä suorana.
- 2) Pidä ryhti hyvänä ja kyynärpäät kyljissä.
- 3) Pidä keskivartalo tiukkana ja hartiat rentoina.
- 4) Pidä ryhti hyvänä. Nosta kyynärpäät edellä ja hartiat rentoina.
- 5) Hartiat korviin seisten.
- 6) Pidä paino molemmilla jaloilla ja lantio paikoillaan.
- 7) Pidä hartiat rentoina. Tee liike rinnan edessä.
- 8) Pidä lantio paikoillaan. Kierrä ylävartaloa puolelta toiselle.
- 9) Vie kuminauha edestä pään yli selän taakse mahdollisimman suorin käsin. Pidä vatsa tiukkana, älä päästä selkää notkolle.
- 10) Vedä lapaluut takana yhteen, pidä hartiat rentoina.