



## LIIKE 1. KYYKKY KUMINAUHALLA

- Seiso hartioita leveämmässä haara-asennossa.
- Pidä polvet ja jalkaterät samassa linjassa.
- Painopiste koko jalkapohjilla.
- Ota tukeva ote kuminauhan kahvoista.
- Aseta kuminauha molempien jalkapohjien alle.
- Ota kiintopiste edestä.
- Nosta kädet hartiatasolle lähelle rintaa.
- Laskeudu kyykkyyntä hallitusti, kunnes jalat ovat polvista vähintään 90 asteen kulmassa.
- Nouse ylös rauhallisesti jännittäen pakaralihakset ja ojentaen lantio.
- Pidä ylös noustessa painopiste koko jalkapohjilla.
- Jätä ylhäällä polviniveleihin pieni kulma.
- Pidä selkä suorana, hyvä ryhti ja keskivartalo tiukkana koko liikkeen ajan.



## LIIKE 2. PYSTYPUNNERRUS KUMINAUHALLA

- Aseta kuminauha toisen jalkapohjan alle ja tuo toinen jalka vartalon etupuolelle kuminauhan yli.
- Ota kuminauhan kahvoista tukeva myötäote
- Pidä painopiste alhaalla lantiosta ja polvista koko liikkeen ajan.
- Pidä keskivartalo tiukkana ja ota kiintopiste edestä.
- Nosta kädet korvien tasolle
- Punnerra kädet yhtä aikaa kohtisuoraan ylös pään yläpuolelle.
- Jätä yläasennossa kyynärniveliin pieni kulma ja pidä hartiat alhaalla.
- Laske kädet hallitusti ja rauhallisesti takaisin korvien tasolle.
- Pidä ranteet suorina ja tiukkoina koko liikkeen ajan.



## LIIKE 3. KULMASOUTU ISTUEN KUMINAUHALLA

- Asetu patjalle istumaan ja laita kuminauha jalkapohjien alle.
- Aseta kuminauha ristiin ja ota tukeva ote kuminauhasta.
- Istu ryhdikkäästi selkä suorana ja pidä keskivartalo tiukkana.
- Ota kiintopiste edestä.
- Pidä polviniveleissä pieni kulma koko liikkeen ajan.
- Liikkeen alussa pidä kädet suorina vartalon edessä.
- Vedä kädet läheltä kylkiä vieden kyynärpäät vartalon taakse.
- Vetovaiheessa vie lapaluita tehokkaasti yhteen.
- Laske kädet hallitusti takaisin lähtöasentoon.
- Pidä hartiat alhaalla koko liikkeen ajan.
- Keskity tuntemaan liike yläselässä.

- Istu patjalle ja aseta kuminauha toisen jalkapohjan alle.
- Käy selinmakuulle kuminauhan pysyessä toisen jalkapohjan alla.
- Nosta venytettävä jalka kohtisuoraan ylös.
- Pidä venytettävän jalan polviniveleissä pieni kulma koko venytyksen ajan.
- Pidä toinen jalka suorana ja rentona lattialla.
- Pidä katse kohtisuoraan ylös rentouttaen niska- hartiasuudun.
- Venytä rauhallisesti ja anna lihaksen venyä.
- Laske jalka rauhallisesti alas toisen jalan viereen.
- Toista liike toisella jalalla.

## LIIKE 4. TAKAREIDEN VENYTYS KUMINAUHALLA



## LIIKE 5. TAAKSEVETO KUMINAUHALLA

- Ota molemmilla käsillä myötäote kuminauhasta.
- Seiso tukevassa hartioita leveämmässä haara-asennossa.
- Pidä polviniveleissä pieni kulma.
- Ota kiintopiste edestä.
- Nosta kädet eteen hartiatasolle.
- Pidä kyynärniveliissä pieni kulma.
- Vie kädet laajassa kaaressa taakse pikkurilli edellä puristaen lapaluita yhteen.
- Pidä ranteet ja kyynärpäät hartiatasolla samassa linjassa koko liikkeen ajan.
- Palauta kädet takaisin eteen lähtöasentoon.
- Pidä selkä suorana ja keskivartalo tiukkana koko liikkeen ajan.
- Pidä hartiat alhaalla ja vartalo paikallaan koko liikkeen aikana.
- Tee liike rauhallisesti ja hallitusti.