

# KUMINAUHAJUMPPA

Jumpassa käytetään leveää jumppakuminauhaa, mutta liikkeet voi tehdä myös ilman kuminauhaa.

## Alkulämmittely

### 1. POLVIEN KOUKISTUS JA OJENNUS

Seiso perusasennossa. Kallista ylävartaloa hieman eteen lonkista ja koukista polvia. Ojenna polvet ja lonkat ja kohottaudu päkiöille. Toista muutamia kertoja. Jos haluat, voit tuoda kädet ylös vartalon jatkoksi päkiänousun aikana. Kyykistyessä tuo kädet alas vartalon sivuille.



### 2. SIVUKOSKETUS

Seiso perusasennossa ja näpäytä vuorotellen oikeaa ja vasenta päkiää sivulle. Voit myös ojentaa vastakkaisen käden eteen.



### 3. MARSSI

Marssi paikallasi ja pyöritä samalla hartioita ympäri, ensin etukautta, sitten takakautta. Halutessasi voit myös marssia eteen, taakse tai sivulle.



### 4. ASKEL-VIEREEN

Astu toisella jalalla sivulle ja tuo toinen jalka sen viereen. Jatka askellusta sivulta toiselle. Voit ojentaa astuvan puolen käden eteen.



## Lihaskuntoliikkeet

### Alaraajat

Ota kuminauhan päistä kiinni ja käy seisomaan nauhan keskikohdan päälle. Pidä jalat lantion leveydellä.

#### 1. KYKKY

Kallista ylävartaloa lonkista hieman eteen ja kyykisty alas, koukista samalla kyynärnivelet. Hauislihas tekee työtä. Nouse takaisin perusasentoon ja ojenna samalla kyynärnivelet. Kuminauha vastustaa ylösnousua. Voit myös jatkaa liikettä nousemalla päkiöiden varaan.



#### 2. JALAN LOITONNUS SIVULLE (askel-viereen)

Koukista hieman polvia ja ota toisella jalalla askel sivulle. Tuo toinen jalka sen viereen ja toista toiselle puolelle. Kuminauha vastustaa askelta sivulle.



#### 3. JALAN LOITONNUS TAAKSE

Koukista hieman polvia ja kohota toista jalkaa takaviistoon. Kallista samalla ylävartaloa lonkista hieman eteen. Pidä selkä suorana. Palauta jalka alas ja toista toisella jalalla. Kuminauha vastustaa loitonnutta eli kohotusta takaviistoon.



## Yläraajat

Seiso kuminauhan päällä kuten edellisissä liikkeissä. Vaihtoehtoisesti voit tuoda jalat käyntiasentoon, laittaa kuminauhan edessä olevan jalan alle ja koukistaa hieman etummaista polvea. Pidä kädet vartalon sivuilla.

### 4. HAUISKÄÄNTÖ

Pidä olkavarret paikallaan lähellä kylkiä ja koukista kyynärniveleä siten, että kädet tulevat lähelle olkapäitä. Laske rauhallisesti alas. Kuminauha vastustaa koukistusta.



### 5. OJENTAJALIIKE

Kallista ylävartaloa lonkista hieman eteenpäin. Koukista kyynärpäät ja tuo ne kylkiä pitkin taakse. Ojenna kyynärnivelet suoriksi ja palauta takaisin koukkuun. Kyynärpäät pysyvät paikoillaan liikkeen ajan. Kuminauha vastustaa ojennusta.



## Keskivartalo

### 6. YLÄSELÄN RUTISTUS

Kallista ylävartaloa lonkista hieman eteenpäin ja tuo kädet vartalon etupuolelle. Vedä kyynärnivelet koukkuun, kyynärpäät vartalolinjan taakse. Rutista lapaluita yhteen. Palauta kädet suoriksi kohti lattiaa. Kuminauha vastustaa rutistusta. Voit tehdä liikkeen myös vuorokäsin.



### 7. HYVÄÄ HUOMENTA-LIIKE

Kallista ylävartaloa lonkista eteen, pidä selkä suorana. Tuo ylävartalo vaakatasoon ja palaa takaisin ylös. Kuminauha vastustaa ylösnousua.



### 8. SIVUTAIVUTUS

Taivuta ylävartaloa toiselle sivulle. Pidä jalkapohjat alustassa ja lantio keskellä. Palaa takaisin alkuasentoon ja taivuta toiselle puolelle. Kuminauha vastustaa vartalon ojennusta.



Seiso perusasennossa ja tuo kuminauha selän taakse noin lapaluiden tasolle ja pujota se kainaloiden ali eteen. Ota kiinni kuminauhan päistä.

## 9. RINTALIHASLIIKE

Koukista kyynärnivelet vartalolinjan taakse. Ojenna kyynärnivelet rinnan tasolta eteen ja tuo kädet yhteen. Palauta kyynärnivelet koukkuun vartalolinjan taakse. Kuminauha vastustaa ojennusta.



## Venyttely (voit tehdä myös ilman kuminauhaa)

### 1. REIDEN ETUOSAN LIHAKSET

Pujota kuminauha toisen nilkan ympäri ja ota kiinni nauhan päistä. Koukista polvea ja vedä kantapäätä kuminauhan avulla kohti pakaraa. Pidä keskivartalo tiukkana.



### 2. REIDEN TAKAOSAN LIHAKSET

Pujota kuminauha toisen jalkaterän alle ja ota kiinni nauhan päistä. Ojenna venytettävä jalka eteen, koukista tukijalan polvea ja kallista ylävartaloa lonkista eteen. Koukista etummaisen jalan nilkkaa kuminauhan avulla.



### 3. VARTALON ETUPUOLEN LIHAKSET

Ojenna toinen käsi yläviistoon ja toinen käsi alaviistoon. Venytä käsiä vastakkaisiin suuntiin. Voit pitää kiinni kuminauhan päistä.



### 4. SELÄN RULLAUS

Tuo kuminauha vartalon etupuolelle. Rullaa selkäranka nikama nikamalta pyöreäksi alas. Aloita liike niskasta ja yläselästä. Kuminauha tulee lähelle lattiaa. Rullaa nikama nikamalta takaisin ylös, pää nousee viimeisenä. Voit myös ojentaa kädet ylös vartalon jatkoksi.

