

Ryhtijumppa kuminauhalla

Tavoitteena on tehostaa verenkiertoa koko kehossa ja vahvistaa erityisesti yläselän lihaksia, samalla rinnan puolen kireitä lihaksia venyttää. Tämän ohjelman, tai vain yhden liikkeen siitä, voit tehdä koska vain. Ohjelma sopii hyvin taukoliikunnaksi, eikä erillisiä liikuntavaatteita kannata tarvita. Välineenä on kuminauha, tosin monissa liikkeissä voi harjoitusvaikutuksia saada ilman kuminauhaakin.

1. Tasakyykky



Kahden jalan kyykky on yksi ihmiskehon perusliikemalleista. Se kohdistuu erityisesti etureiden ja pakarän lihaksiin, mutta kyykky haastaa monia muitakin lihaksia.

Seiso noin lantiosi leveyisessä asennossa. Voit kääntää jalkateriä hieman ulospäin, jotta alemmas kyykkyy on helpompi mennä, mutta muista, että polvet menevät aina varpaiden suuntaan. Jännitä keskivartalon syvät tukilihakset ja sisäänhengityksellä laskeudu niin alas kyykkyy kuin vaatetuksesi antaa myöden ja selkäsi pysyy linjakkaassa asennossa. Hyvä sääntö on, että napa osoittaa koko liikkeen ajan eteen, ei lattiaan. Alaslaskuvaiheessa on tärkeää, että paino on kantapäillä ja kantapäät pysyvät koko ajan maassa. Nouse ylös uloshengityksellä.

2-3 x 20 toistoa/1 min

Huom! Liikkeisiin 2. ja 3. laita kuminauha solmuun ja pujota jalkasi lenkkiin.



2. Lonkan ojennus taakse

Tehostaa ison pakaralihaksen verenkiertoa ja venyttää usein kireää lonkankoukistajaa. Seiso ryhdikkäästi, jännitä keskivartalo ja ojenna lonkkaa taakse, ylävartalo mahdollisimman stabiilina. Jalkaa ei tarvitse nostaa korkealle, tärkeintä on pakarän aktiivisuus ja selän linjan säilyminen. Jokaisen toiston jälkeen palauta jalka toisen viereen ennen uutta toistoa.

2-3 x 20 toistoa/1 min



3. Sivuaskel

Myös sivuttaissuunnan liikkeet ovat kehollemme tärkeitä perusliikkeitä. Seiso ryhdikkäästi polvet hieman koukussa, jännitä keskivartalo ja astu pitkälle sivulle ja tuo toinen jalka viereen. Toista liike astumalla takaisin. Pidä ylävartalo stabiilina.

2-3 x 15 toistoa molemmin puolien/1 min

4. Kulmasoutu vartalon kierrolla vuorokäsin

Tämä liike on loistava sekä ylä- että keskivartalon ryhtilihaksille. Seiso tukevassa asennossa ja ota vankka etukeno etummaisen jalan päälle tuoden ylävartalo mahdollisimman lähelle vaakatasoa. Ota kuminauhasta kiinni siten, että ranteesi pysyvät suorana. Kuminauhan kiertäminen ranteen ympärille saattaa helpottaa kiinnipitoa. Kurkota suorittavalla kädellä esin alas lähelle etummaista jalkaa ja nosta sitten kyynärpää johtoisesti kättä kyljen vierestä ylös. Kun kyynärpää ei enää nouse ylemmäs kierrä vielä ylävartaloa liikkeen suuntaan ja kurkista katse mukaan. Toista toiselle puolelle.

2-3 x 15 toistoa molemmin puolin



5. Lapojen yhteen veto

Lisää ryhtilihasjumbppaa. Liike tehostaa lapojen lähentäjien aktiivisuutta ja verenkiertoa, venyttäen samalla rinnan ja hartian etuosan lihaksia. Seiso ryhdikkäästi, jännitä keskivartalon lihakset. Sama ote kuminauhasta kuin liikkeessä 4., mutta nyt käsien väliin saa jäädä vähän vähemmän kuminauhaa. Nosta kädet suorana, mutta ei lukkosuorana, ylös rinnan eteen. Tarkasta, että kädet ovat hartialinjan alapuolella. Vie käsivarret sivulle tekemällä työ yläselän lihaksilla. Pidä hartiat alhaalla koko liikkeen ajan! Jokaisen toiston jälkeen palauta rauhallisesti kädet eteen ennen uutta toistoa.

2-3 x 20 toistoa



6. Lapaluut takataskuun veto

Huom. Tämä liike ei sovi olkapääkipuisille! Seiso ryhdikkäästi, jännitä keskivartalon lihakset. Sama ote kuminauhasta kuin kahdessa edellisessä liikkeessä käsien välissä vain vähän kuminauhaa. Nosta kädet suorana ylös. Myös hartiat saa nousta. Laske sitten hartiat alas ja vedä lapaluuta taakse alas. Kun eivät tule enempää, niin sitten voit koukistaa kädet ja vetää kuminauhan alas hartioille. Palauta hallitusti ja toista.

2-3 x 20 toistoa



- Pidä keskivartalon ydintuki tiukkana kaikissa liikkeissä, silloin selkäsi ei rasitu.
- Selkä tulee pysyä kaikissa liikkeissä luonnollisessa asennossa –ei notkolla, ei pyöreänä.
- Varsinaisen harjoituksen voit hyvin toteuttaa kuntopiirinä.
- Taukoliikuntana yksikin liike on jo hyvästä aineenvaihdunnan ja työn tauotuksen.