ilva yhdessä liikkuen

KUMINAUHALLA VOIMAA

LIHASVOIMAHARJOITUSTEN LIIKEPANKKI

Eläkeläiset ry

HARTIASEUDUN LIIKKEET

VETO LEUKAAN

Kohota kyynärpäät ylös ja
venytä kuminauhaa leuan alle.

HARTIASEUDUN LIIKKEET

HARTIOIDEN NOSTO

Pidä kädet suorina,
nosta hartioita ylös – alas.

TYÖNTÖ SIVULLE

Kuminauha harteilla, työnnä kättä sivulle.
Vaihda työntö toiselle puolelle.

HARTIASEUDUN LIIKKEET

NOSTO SIVULLA

Nosta suora käsi olkapään korkeudelle,
pidä peukalo ylöspäin. Vaihda kättä.

VETO TAAKSE ”RUOHONLEIKKURI”

Kallistu hieman eteen, kuminauha vastakkaisen jalan alla, vedä napakasti kyynärpäätä taakse, niin kuin käynnistäisit ruohonleikkuria.

JOUSTOT EDESSÄ SUORILLA KÄSILLÄ

Käännä kämmenpohjat ulospäin, kuminauha lenkiksi sidottuna ranteiden ympärillä. Venytä suorilla käsillä nauhaa sivulle.

KÄSILIIKKEET

HAUISKÄÄNTÖ

Koukista käsi ja ojenna jarruttaen.
Pidä kyynärpää paikallaan.

KÄSILIIKKEET

KÄDEN OJENNUS

Ojenna käsi ylös, koukista hitaammin.
Kuminauha selän takana.

KÄSILIIKKEET

NYRKKEILY

Nyrkkeile vauhdikkaasti nauhaa venyttäen.

KÄSILIIKKEET RINTA- JA SELKÄLIHAKSET

©Eläkeläiset ry

SAKSITUKSET EDESSÄ

Saksita suoria käsiä laajalla liikkeellä.

KÄSILIIKKEET RINTA- JA SELKÄLIHAKSET

©Eläkeläiset ry

KOUKUSTA KÄSIEN SAKSITUKSET

Työnnä käsiä koukusta ristiin.

KÄSILIIKKEET RINTA- JA SELKÄLIHAKSET

VETO YHDELLÄ KÄDELLÄ YLHÄÄLTÄ ALAS JA SIVUTAIVUTUS

Taivuta vartalo ja venytä yhdellä kädellä kumi-nauhaa alas. Tee vuorotellen molemmille puolille.

KÄSILIIKKEET RINTA- JA SELKÄLIHAKSET

JOUSIAMMUNTA SIVULLA

Vedä kyynärpäätä (kuminauhaa) taakse,
jännitä selkälihaksia.

KÄSILIIKKEET RINTA- JA SELKÄLIHAKSET

KÄSIEN JOUSTOT SELÄN TAKANA

Venytä kuminauhaa joustoilla,
pidä kädet suorina.

KÄSILIIKKEET RINTA- JA SELKÄLIHAKSET

©Eläkeläiset ry

AVAUS VIISTOON

Venytä kuminauhaa suorilla käsillä
ylä- ja alaviistoon.

SUORAN SELÄN OJENNUS TAAKSE

Kallista vartaloa eteenpäin ja ojenna taakse samalla kuminauhaa venyttäen.

©Eläkeläiset ry

VATSARUTISTUS

Kumarru eteen kuminauhaa vasten,
nauha tuolin selkänojan ympärillä.

YLÄVARTALON NOSTO

Nosta käsiä ja ylävartaloa, venytä samalla kuminauhaa sivuille. Pidä katse lattiassa.

SOUTULIIKE

Venytä kuminauhaa taakse, jännitä lapaluita yhteen. Pidä hartiat alhaalla.

VATSARUTISTUS JA KÄSIEN OJENNUS SIVULLE NAUHAA VENYTTÄEN

Kohota vartaloa ja työnnä käsiä viistoon samalla kuminauhaa venyttäen.

JALKOJEN JOUSTOT SIVULLE

Nosta suoria jalkoja ja venytä samalla kuminauhaa sivuille.

POLVEN VETO RINTAAN

Nosta polvea, pidä vartalo ryhdikkäänä.
Vaihda jalkaa.

LONKAN AVAUS YHDELLÄ JALALLA

Nosta jalkaa sivulle auki laajalla liikkeellä.
Toista toisella jalalla.

JALKALIHAKSET

POLVEN JOUSTO

Jousta pienellä liikkeellä polvea ylös-alas.

JALKALIHAKSET

LONKKIEN AVAUS

Nosta jalat ja avaa polvia sivulle nauhaa vasten, palauta lattialle polvet yhdessä.

JALKALIHAKSET

JALAN OJENNUS

Ojenna jalkaa kuminauhaa venyttäen,
laske jalka hitaasti alas.

JALKALIHAKSET

JALAN PUMPPAUS ALAS

Pumppaa jalkaa kuminauhaa vasten.
Toista toisella jalalla.

©Eläkeläiset ry

ETEEN JA TAAKSE

Kävele pitkin askelin nauhaa vasten eteenpäin ja taaksepäin.

HARJOITUKSET SALISSA VAPAASTI LIIKKUEN

©Eläkeläiset ry

SIVUTTAIN

Kävele sivuttain pitkin askelin
kuminauhaa venyttäen.

POLVEN NOSTO JA KANTA PAKARAAN

Kävele polvea nostaen.
Kävele koukistaen kanta pakaraan.

JOUSTA JALKA SIVULLE

Nosta jalka suorana sivulle, joko seisten tai kävellen.
Jousta jalkaa taakse seisten.

PAREITTAIN

VENYTÄ NAUHAA VUOROKÄSILLÄ

Venyttäkää kuminauhaa samanaikaisesti taakse kummaltakin puolelta.

PAREITTAIN

NOSTOT SIVULTA YLÖS

Pitäkää kuminauha kireänä ja
nostakaa käsiä sivulta ylös ja alas.

PAREITTAIN

©Eläkeläiset ry

NOSTOT SIVULTA YLÖS

Pitäkää kuminauha kireänä ja nostakaa käsiä sivulta ylös ja alas.

PAREITTAIN

NOSTOT SIVULTA YLÖS

Pitäkää kuminauha kireänä ja nostakaa käsiä sivulta ylös ja alas.