

TEHOJUMPPA KUMINAUHALLA

Pieneen tilaan mahtuva jumppakuminauha kulkee mukana ja vie vähän tilaa. Kuminauha vastustaa liikettä, joten se tuo lisätehoa lihaskuntoliikkeisiin. Nauhalla voit vetreyttää hartioita ja taukojumppata ohjelman muutamia liikkeitä 2-10 minuuttia työpaikalla. Voit tehdä tehokkaan 30–60 minuutin kuntojumpan kotosalla tai keväisellä pihalla. Vastuksen määrän, liikkeitä ja toistojen määrän voi valita oman kunnon mukaan. Kun pääset alkuun, lisää pikkuhiljaa toistojen määrää.

Kuminauhan voi hankkia tavaratalosta tai urheilukaupasta ja niitä saa eri vahvuisina. Kuminauhan väri vaihtelee tuotemerkin mukaan, joten tarkista nauhan vahvuus tuotepakkauksesta. Useimmiten kevyin kuminauha on vihreä ja tiukin nauha on violetti. Jos jumppaamisestasi on kulunut aikaa tai jumppaat kuntouttaaksesi vaikkapa olkapäätä tai hartioita, aloita löysemmällä eli vähemmän vastustavalla nauhalla. Jos liikut jo muuten, valitse hieman tiukempi vastus. Vastusta voit säädellä lisäksi kietomalla kuminauhaa enemmän kämmenien ympärille - lyhyempänä ja tiukempana nauha vastustaa enemmän.

Jumppaa 1-3 kertaa viikossa ja muina päivinä ulkoile, ui tai pyöräile kestävyyttä kohentaen. Kuminauhajumppa kohentaa lihasten peruskestävyyttä, joten toistoja tehdään paljon.

OHJE:

Kutakin liikettä tehdään peräkkäin 10–30 kertaa. Kierroksen jälkeen pidetään parin minuutin juomatauko. Aloitetaan kierros taas alusta eli tehdään samat liikkeitä uudestaan. Jumppaa ensimmäisillä kerroilla 1-2 kierrosta. Muutaman viikon päästä voit siirtyä jumppaamaan jo 2-4 kierrosta.

Kierrä kuminauhan päät kämmeniesi ympärille sen verran, että nauha on Sinulle sopivan tiukkana. Venytä kuminauhaa ja vastusta liikettä. Päästä kuminauha hitaasti takaisin alkuasentoon, niin että pidät nauhan tiukkana liikkeen loppuun asti. Rentouta välillä nauha löysemmäksi.

Jos jokin liikkeistä tuottaa kipua, jätä se väliin ja tee silti muut liikkeitä. Voit myös kokeilla samaa liikettä ilman kuminauhaa tai teet pienemmän liikekaaren. Liikkeitä 2, 3 ja 4 voit tehdä vaikkapa sohvalla istuen, silloinkin jos jalkasi ovat liikuntakiellossa. Liikkeitä 6 ja 7 sopivat myös silloin.

Venyttele jumpan loppuksi!



1. Askelkyykky ja ryhdin ojennus

Seiso hartian levyisessä asennossa ja kuminauha jännitettynä käsiesi väliin. Pidä ryhti tiukkana ja katse pitkälle kaukaisuuteen. Ota pitkä askel eteen ja laske taaemman jalan polvea lähelle maata. Etummaisessa jalassa säilyy 90 asteen säärikulma, niin että näet varpaasi polven alta. Ethän nojaa turhaan eteen ja etumaisen polven päälle. Nouse takaisin keskelle, jalat alkuasentoon ja tee sama toisella jalalla. Samalla kun astut, jännitä kuminauha samalla suorille käsille pääsi päälle. Kun palaat takaisin keskiasentoon, laske nauha välillä rennoksi alas lantion eteen. Liike treenaa pakaroita ja reisiä sekä yläselkää.

2. Ojentajapunnerrus

Seiso tiukkana ja vedä vatsa tiukasti kohti selkärankaa. Vie kuminauha selän taakse, niin että se on vastakkaisten kämmenien ympärillä. Ojenna päällimmäistä kättä läheltä korvaa suoraan ylöspäin ja tunnet jännityksen käsivarressa ja vatsan seudulla.



3. Kulmasoutu

Seiso lantion levyisessä haara-asennossa ja kuminauha jännitettynä käsien väliin lantion edessä. Kallista selkä tiukkana eteenpäin ja laske kuminauha roikkumaan lähelle lattiaa. Pidä polvet hieman koukussa. Vedä kuminauha lähelle rintaa, jolloin tunnet jännityksen yläselässä lapaluiden välissä. Samalla selkälihakset saavat harjoitusta.

4. Olkapään vipunosto

Seiso haara-asennossa ja toinen jalka hieman edessä. Aseta kuminauhan pää toisen jalan alle - jätä jalan sivulle tarpeeksi ”kuminauhan häntää”, jotta nauha pysyy hyvin jalkaterän alla. Kierrä toinen pää vastakkaisen käden kämmenen ympärille. Pidä käsivarsi hieman koukussa ja nosta kättä tiukkana vartalon sivulle. Tunnet treenin vaikutukset hartioissa ja olkapäässä, ja samalla jännität koko vartalon piukaksi.





5. Jalan nosto sivulle

Vie kuminauha selän taakse (kuten ojentajapunnerruksessa). Seiso tiukkana ja nosta toinen jalka sivulle, samalla kun ojennat ylempää kättä suoraksi. Pidä maassa olevan jalan polvi hieman koukussa ja pakara tiukkana, ettet kallistu sivulle. Ota katseelle tukipiste seinästä tai maisemasta, jolloin pysyt paremmin pystyssä.

6. Pakaran puristus

Seiso tiukkana ja solmi kuminauha solmuun nilkkojen ympärille. Tee tiukka ”hevossolmu”. Mukavinta on, että nauha on housujen tai sukkiensa päällä, sillä paljaalla iholla nauha hiertää. Vedä napaa kohti selkäranka ja ojenna jalka taakse 10–30 kertaa. Vaihda sitten kumilenkki toiseen nilkkaan. Jos tasapainon pitäminen tuntuu haasteelliselta, ota tukea pöydästä tai sohvan kulmasta.



7. Lantion nosto

Asetu selinmakuulle alustan/matton/pyyhkeen päälle. Vedä jalat koukkuun ja jännitä kuminauha tiukaksi lantion päälle. Jännitä kädet ja kuminauha kiinni maahan. Nosta nyt lantio ylös pakaroiden rutistamalla, pidä hetki ylhäällä ja laske hitaasti alas.

8. Vinot vatsalihakset

Asetu selinmakuulle ja vedä jalat koukkuun. Jännitä kuminauha tiukaksi vatsan päälle. Nosta hartiat ja pää irti maasta ja kurkota toisella kädellä vastakkaisen polven sivulle ja työnnä kuminauhaa sinne suuntaan suoraksi. Palaa alas ja tee sama toiselle puolelle. Muista hengittää tasaisesti; ylösnousteissa puhallat ulos ja lattialla sisäänhengitys. Liike treenaa vatsalihasten lisäksi myös kaulan etupuolen ryhtilihaksia.



Teksti: Sirpa Arvonen

Kuvat: Pekka Sipola ja Satu Tikkinen