Vastuskuminauhalla voimaa jalkoihin

Näillä liikkeillä kehitetään etenkin alaraajojen ja pakaroiden lihasvoimaa. Osa liikkeistä haastaa myös tasapainoa ylläpitäviä lihaksia. Tarvitset vastuskuminauhan, jonka päät voi solmia yhteen. Kaksi ensimmäistä liikettä ovat alkulämmittelyliikkeitä, joiden tarkoitus on nostaa sykettä, tehostaa verenkiertoa sekä aktivoida hermostoa ja lihasten toimintaa. Lihaskunto-osuudessa keskitytään pakara- ja alaraajalihasten vahvistamiseen. Toista lihaskuntoliikkeitä 8-12 kertaa oman kuntosi mukaan. Toistoja kannattaa lisätä vähitellen ja voit toistaa liikesarjat 2-3 kertaa pitäen välillä pienen tauon.

1. KYYKKYKÄVELY ETEEN JA TAAKSE
Aseta kuminauha reisien ympärille polvien yläpuolelle. Kävele puolikyykyssä leveillä askelilla eteen- ja taaksepäin 30-60 sekunnin ajan kuntosi mukaan. Voit nostaa kädet eteen tasapainottamaan liikettä. Voit toistaa kävelyn lyhyen tauon jälkeen. Tauon aikana ravistele jalkoja ja liikuskele. Jos kaipaat lisähaastetta liikkeeseen, laita kuminauha nilkkojen ympärille tai kävele matalammassa kyykyssä.

2. KYYKKYKÄVELYT SIVUILLE
Venytä kuminauha napakasti nilkkojen ympärille. Asetu puolikyykkyasentoon ja kävele sivulta sivulle. Ota yhtä monta askelta kumpaankin suuntaan. Tee sivukävelyitä 30-60 sekuntia kuntosi mukaan. Pidä tauko ja toista. Raskaampi versio on laittaa kuminauha jalkaterien ympärille ja/tai kävellä matalammassa kyykyssä.

3. KYYKYT TAKAVIISTOON
Aseta kuminauha reisien ympärille polvien yläpuolelle. Astu toisella jalalla taakse ristiin ja tee kyykky takaviistoon. Palaa takaisin ylös ja toista toiselle puolelle. Lisähaastetta saat, kun lisäät puolen vaihtojen väliin peruskyykyn, jolloin kyykkäät ensin takaviistoon oikealle, sitten keskelle ja lopuksi takaviistoon vasemmalle.

4. LANTIONNOSTO
Asetu selinmakuulle polvet koukussa. Laita kuminauha napakasti reisien ympärille polvien yläpuolelle. Nosta lantiota niin ylös kuin saat ja samalla työnnä polvia ulospäin kuminauhaa vasten. Laske liike hallitusti lähtöasentoon ja toista. Polvikulmaa säätelemällä voit vaikuttaa siihen, mihin liike kohdistuu. Kuvassa jalat ovat kauempana, jolloin liike kohdistuu myös takareisiin. Jos jalat ovat lähempänä peppua, liike tuntuu enemmän pakaralihaksissa.

5. JALAN OJENNUS KONTTAUSASENNOSSA
Asetu konttausasentoon kyynärvarret alustaa vasten. Aseta kuminauhan keskiosa toisen jalan jalkapohjaa vasten. Ota tiukka ote kuminauhan päistä. Ojenna jalkaa suoraksi taakse kantapää edellä. Pidä keskivartalo paikallaan ja niska pitkänä, katse lattiaan. Palauta ja toista.

6. JALAN OJENNUS TAKAVIISTOON SEISTEN
Aseta kuminauha nilkkojen ympärille napakasti. Ota kiintopiste seinästä ja ojenna toista jalkaa takaviistoon. Tukijalan polvi voi olla hieman koukussa ja ylävartalo kallistuu eteenpäin. Kädet tasapainottavat liikettä edessä. Palauta jalka hallitusti toisen viereen. Toista toisella jalalla. Lisähaastetta liikkeeseen saat vahvemmalla kuminauhalla tai pitämällä jalkaa hetken takaviistossa ennen palauttamista takaisin.

7. JALKOJEN NOSTO JA AVAUKSET PÄINMAKUULLA
Laita kuminauha pohkeiden ympärille polvien alapuolelle napakasti. Asetu päinmakuulle. Otsa voi nojata käsiin. Koukista polvet ja nosta polvia irti alustasta. Avaa polvia ulospäin ja palauta keskelle. Toista liikettä pumppaavana kuntosi mukaan, palauta polvet lattiaan ja rentouta pakarat.

8. POLVEN KOUKISTUS PÄINMAKUULLA
Laita kuminauha nilkkojen ympärille ja asetu päinmakuulle jalat suorina lattiaa vasten. Otsa nojaa käsiin. Pidä lantio kiinni alustassa, koukista toista polvea ikään kuin vetäisit kantapäätä kohti pakaraa. Palauta hallitusti ja toista toisella jalalla.