

Lillann ja jumppanauhat



Kyykky

Harjoittaa reiden etuosaa ja pakaroita

Seiso molemmin jaloin kuminauhan päällä pienessä haara asennossa. Vie kuminauha molempien olkapäiden yli. Aseta kehon paino kantapäille ja istu alas niin pitkälle kuin pystyt. Toista 12 kertaa ennen taukoa ja toista sarja kaksi kertaa. Jos tämä harjoitus on sinulle liian helppo, voit tehdä saman yhdellä jalalla kerrallaan. Silloin teet 12 toistoa 3 kertaa kummallakin jalalla.



Rintaprässi

Tränar bröstet, samt till viss del skuldrorna och baksidan armarna

Makaa selälläsi polvet koukussa ja fitness-nauha selän alla. Ota nauhasta kiinni niin, että tunnet vastuksen. Työnnä kätesi suoraan kohti kattoa molemmin puolin. Laske kädet takaisin alas niin, että käsivarret ovat 90 asteen kulmassa ja nosta kädet uudelleen ylös. Varmista, että ranteet ovat täysin suorat. Tee 12 toistoa ennen taukoa. Toista sarja 2 kertaa.



Hauiskääntöliike

Harjoittaa käsivarren etuosaa

Seiso suorana ja pidä kiinni nauhan molemmista päistä. Mitä kauemmin olet tässä asennossa sitä raskaammalta se tuntuu. Nosta sitten kädet itseäsi kohti. Pysähdy ennen kuin tulet ylhäällä lepoasentoon ja laske kädet alkuasentoon. Toista 12 kertaa ennen taukoa. Tee sarja 2 kertaa.



Ojentajalihas

Harjoittaa käsivarren takaosaa

Laita toinen jalka nauhalle ja pidä nauhasta keskeltä kiinni. Nauha kulkee selkäsi takaa ja pidät siitä ylhäällä kiinni toisella kädellä. Ojenna käsi kohti kattoa. Toista 12 kertaa ennen taukoa. Tee sarja 2 kertaa. Vaihda sitten kättä ja tee sama harjoitus.



Olkapään kierto sisäänpäin

Harjoittaa olkapään lihaksia, kierto sisäänpäin

Kiinnitä nauha keskivartalon tasolle (esim. oven kahvaan). Pidä kiinni nauhasta sellaisesta kohdasta, että saat hyvän vastuksen ja kierrä nauhaa sisäänpäin kohti rintaa. Pidä kyynärpäät vartalon vieressä koko ajan. Toista 12 kertaa ennen taukoa. Tee koko sarja 2 kertaa. Vaihda sitten kättä ja tee sama uudelleen.



Olkapään kierto ulospäin

Harjoittaa olkapään lihaksia, kierto ulospäin.

Kiinnitä nauha keskivartalon tasolle (esim. oven kahvaan). Pidä kiinni nauhasta sellaisesta kohdasta, että saat hyvän vastuksen ja kierrä nauhaa kainalon kohdalta ulospäin kunnes käsi on 90 asteen kulmassa. Pidä kyynärpäät vartalon vieressä koko ajan. Toista 12 kertaa ennen taukoa. Tee koko sarja 2 kertaa. Vaihda sitten kättä ja tee sama uudelleen.