

# ***Kiertoharjoittelu kuminauhalla***

1. Kyykky kuminauhalla
  - Selkä suorana, hyvässä ryhdissä, keskivartalo vahvana. Katse eteen. Polvet ja varpaat samaan suuntaan.
2. Soutu kuminauhalla
  - Vedä kyynärpäät pitkälle taakse ja läheltä kylkiä sekä rutista lavat tiukasti.
3. Rintaliike kuminauhalla
  - Seiso ryhdikkäästi. Ojenna kädet pitkälle eteen.
4. Pystypunnerrus kuminauhalla
  - Punnerra kädet ylös, laske hallitusti alas, liikettä hieman jarruttaen.
5. Lantionnostot + rutistus kuminauhalla
  - Nosto – purista polvet yhteen – avaa – laske. Tehokas rutistus pakaroihin!
6. Jalkojen dippaus / ojennus kuminauhalla
  - Liimaa alaselkä alustaan.

Videon tästä <https://www.youtube.com/watch?v=M6mNo02Td8g>

Tee jokaista liikettä 15 toistoa

Siirry liikkeestä toiseen ilman palautusta (tai lyhyellä palautuksella)

Varsinainen palautus (=huilitauko) 2-3 minuuttia pidetään vasta kierrosten välissä.

Tee 3-5 kierrosta.