

Helppo taukojumppa toimistoon

Tämä taukojumppa on suunniteltu tehtäväksi työpäivän lomassa. Voit tehdä jumpan useamman kerran päivässä tai halutessasi vain yksittäisiä liikkeitä. Toista liikkeitä 10-15 kertaa.

1



1. HARTIOIDEN NOSTO JA PYÖRITTELY
Pumppaa hartioita ylös-alas. Pyörittele hartioita rauhallisesti molempiin suuntiin.

2



2. RINTARANGAN KIERTO
Laita kädet ristiin rinnan päälle. Kierrä ylävartaloa rauhalliseen tahtiin puolelta toiselle. Pidä lantio paikallaan.

3a



3b



3. YLÄSELÄN PYÖRISTYS JA RINTAKEHÄN AVAUS
Pyöristä yläselkä ja työnnä kädet eteen, pidä leuka kiinni rinnassa (3a). Avaa kädet sivuille, nosta katse vaakatasoon ja vedä lapoja yhteen (3b).

4



4. PÄKIÖILLE NOUSU
Seiso hartianleveyteisessä haara-asennossa. Nouse hallitusti päkiöille ja heilauta kädet samalla vartalon eteen. Tee pumppavaa liikettä ylös-alas.

5



5. KYKKY
Seiso lantionleveyteisessä haara-asennossa, jalkaterät ja polvet osoittavat hieman ulospäin. Kyykisty kallistamalla ylävartaloa eteenpäin lonkista ja työnnä pakaroi taakse. Pidä paino kantapäillä ja selkä suorana. Kyykkää alas-ylös. Vie kyykätessä kädet vartalon edessä yhteen ja palauta ne ylös noustessa vartalon sivuille.

6. KYYNÄRPÄÄN KOSKETUS VASTAKKAISEEN POLVEEN
Seiso haara-asennossa. Vie kädet kaulan sivuille, ja nosta polvia vuorotellen ylös noin navan korkeudelle. Kierrä ylävartaloa ja kosketa kyynärpäällä vastakkaista polvea.



7



7. LONKANKOUKISTAJIEN VENYTYS
Seiso hartianleveyteisessä haara-asennossa ja ota toisella jalalla pitkä askel eteenpäin. Laskeudu alas koukistamalla polvia. Työnnä lantiota eteenpäin, ja tunne venytys takimmaisesta jalan lonkankoukistajissa. Venytä myös toinen puoli.

8. HARTIAVENYTYS
Kallista päätä rauhallisesti sivulle niin, että vasen korva lähenee vasenta olkapäätä. Säilytä katse eteenpäin. Tunne venytys oikeassa hartiassa. Tee venytys myös toiselle puolelle.

8



9. REIDEN TAKAOSAN VENYTYS
Seiso hartianleveyteisessä haara-asennossa ja ota toisella jalalla askel eteenpäin. Käännä etummaisesta jalan varpaat kohti kattoa ja siirrä painoa tukijalan puoleen. Taivuta ylävartaloa lonkista eteenpäin, kunnes tunnet venytyksen etummaisesta jalan takareidessä. Pidä selkä suorana eteentaivutuksen aikana. Venytä myös toinen puoli.

9

