

KEHON HERÄTTELEMINEN KESKEN TYÖPÄIVÄN

Nappaa tästä liikuntaneuvojan vinkkejä nopeaan muutaman minuutin taukojumppaan. Nämä liikkeet voi myös tehdä heti aamulla herättyäkin tai työpäivän päätteeksi. Pääasia, että herätellään kroppaa paikallaanolon jälkeen! Liike on lääke :)

Aurinkotervehdys käsillä

k
u
v
a
1



Seisotaan hyvässä ryhdissä
kädet sivuilla kämmenet
osoittaen ulospäin.

Tuodaan kädet sivuilta (kuva 1)
ylös yhteen katseen seuratessa
mukana (kuva 2).

Toistetaan 10-15 kertaa.



k
u
v
a
2

Takareisiin venytys ja rintakehään avaus

k
u
v
a
1



Taivutetaan seisoma-asennosta
eteenpäin kädet kohti lattiaa,
kunnes tunnetaan venytys
takareisissä (kuva 1). Pidetään
selkä suorana.

Pidetään hetki tässä asennossa ja
noustaen takaisin ylös vieden
kädet samalla sivuille eli avataan
rintakehä ja otetaan kevyään tuoma
valo vastaan (kuva 2).

Toistetaan 10-15 kertaa.



k
u
v
a
2

Kurkotus kattoon kyykystä

k
u
v
a
1



Seisotaan hyvässä haara-asennossa
sormenpäät olkapäillä.

Tehdään kevyt kyykky (kuva 1) ja
kyykystä noustessa ojennetaan
toinen käsi ylös napataksemme
auringonsäteet kouraan (kuva 2).

Tuodaan käsi alas, kyykistyen
kevyesti uudelleen ja ojennetaan
vuorostaan toinen käsi ylös.

Toistetaan kyykkyjä 10-15 kertaa.



k
u
v
a
2

Lonkankoukistajan venytys ja pohjevenytys pumppaavana liikkeenä



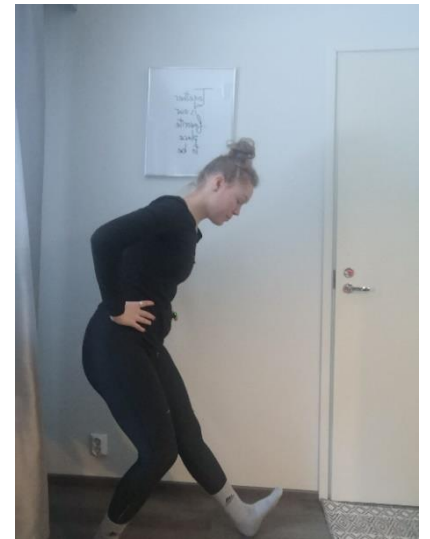
kuva 1

Seisotaan ja astutaan askel eteen toisella jalalla (pöydästä tai tuolista voi ottaa tukea).

Tehdään kevyt ja lyhyt venytys lonkankoukistajaan työntämällä lantiota eteenpäin ("ajattele samalla laittavasi häntäsi pyllyn alle") (kuva 1).

Tuodaan lyhyen venytyksen jälkeen painopiste taaemmalle jalalle ja nostetaan etummaisesta jalan varpaat kohti kattoa lyhyeen pohjevenytykseen (kuva 2).

Siirretään painopiste takaisin eteen ja toistetaan liikesarja.



kuva 2

Toistetaan 10-15 kertaa per jalka.

Ylävartalon kierrot + hali



kuva 1 (edestä)

Seisotaan kädet ristissä rinnan päällä halausotteessa (kuva 1).

Avataan kädet sivuille suoraksi samalla kiertäen ylävartaloa vasemmalle puolelle (kuva 2).

Palataan takaisin keskiasentoon ja halataan taas itseämme. Toistetaan käsien liike ja ylävartalon kierto oikealle puolelle.

Toistetaan yhteensä 10-15 kertaa.



kuva 2 (sivulta)