

TAUOTA ISTUMISTA: LEPPOISA SELKÄJUMPPA

Virkisty kevyellä jumpalla työpäivän lomassa. Vaihtelee asentoa usein ja tauota istumista vähintään tunnin välein. Tee liikkeet useaan kertaan ja muutaman kerran päivässä.

1

Siirry tuolin reunalle, polvet n. 90 asteen kulmaan. Punnerra kyynärpäät suoriksi ja laske hitaasti alas.



2

Pyöristä selkä, työnnä kädet pitkälle suoraksi eteen. Kallista pää käsien väliin rennoksi. Vie kädet selän taakse ja työnnä hartiat taakse. Samalla kallista leuka kevyesti alas, pidä niska pitkänä.



3

Vie polvet kevyesti koukkuun, pyöristä selkä, roikota käsiä rennosti vartalon edessä. Ojentaudu ja työnnä lantio eteen.



4

Vie polvet kevyesti koukkuun, kallistu rauhallisesti kohti vastakkaista nilkkaa. Ojentaudu suoraksi ja kierrä ylävartalo kyynärpäätä edellä taakse. Toista useampaan kertaan ja vaihda puolta.



5

Vie kädet ristiin vartalon eteen. Kierrä vartaloa taakse ja samalla kumarru sivulle. Ojentaudu suoraksi ja kumarru toiselle puolelle. Pidä hartiat rentoina.



6

Seiso pienessä haara-asennossa, polvet kevyesti koukussa ja kallista lantio taakse. Työnnä lantio eteen vetäen samalla vatsalihakset tiukasti sisään. Tehosta liikettä avustaen käsillä.

