

TOIMISTOJUMPPA

Työskenteletkö koko päivän päätteellä? Olet ehkä etunojassa lähelle ruutua, hartiat jännittyneenä ja sormesi ovat kouristuneet hiiren ympärille. Nouse ylös, satsaa itseesi muutaman minuutin ajan! Toista liikkeitä kymmenen kertaa.

1

Nosta käsiä vuorotellen rytmikkäästi kohti kattoa. Pidä kynärpäät ja ranteet suorina ja kohota kättä korvaa hipoen ylös. Tee liike peukalo edellä. Tehokkuutta liikkeeseen saat viemällä käden pitkälle korvan taakse.



2

Nyrkkeile vuorotellen molemmilla käsillä etuviistoon kiertäen samalla ylävartaloa ojentuvan käden suuntaisesti.



3

Vie kädet olkapäille ja kallista itseäsi kynärpäätä edellä alaviistoon lantiota liikuttamatta. Ojentaudu ylös ja tee sama toiselle puolelle. Liike tuntuu rintarangassa.



4

Pyöristä rintaranka alaviistoon viemällä kädet edessä yhteen kämmenselät vastakkain. Katse alaviistoon. Ojenna selkä ja hartiat viemällä kädet peukalo edellä taakse.



5

Venyttele hartialihas kallistamalla leuka kohti kainaloa. Voit tehostaa liikettä viemällä käden pään päälle.

