

ISTUMATYÖTÄ TEKEVÄN TAUKOJUMPPA (5 min.)

Istumista on hyvä tauottaa. Nouse seisomaan vähintään kerran tunnissa. Se virkistää kehoa ja mieltä sekä aktivoi lihaksia. Alla olevan ohjelman voit tehdä päivittäin. Tee liikkeet ryhdikkäästi seisten ja muista hengittää liikkeitä tehdessäsi. Toista jokaista liikettä 8-10 kertaa.



Seiso lantion levyisessä haara-asennossa polvet hiukan koukussa kädet rentona vartalon vieressä. Jouta polvista ja heiluta käsiä vuorotahtiin rentoina eteen ja taakse.

Seiso ryhdikkäästi jalat haara-asennossa. Jalkaterät osoittavat suoraan eteenpäin ja kantapäävät ovat maassa. Notkista ja ojenna polvia rauhallisesti joutaen.



Seiso selkä suorana kädet vapaana vartalon vieressä. Pyöritä vasenta kättä venyttäen etukautta ympäri. Tee sama toisella kädellä. Lopuksi vie kädet yhdessä ylös, irrota ote ja tuo kädet sivukautta venyttäen alas.

Seiso pienessä haara-asennossa kädet vartalon vieressä. Marssi reippaaseen tahtiin nostaa polvia reilusti ylös. Anna käsien liikkua eteen taakse vartalon vieressä, kyynärpäät koukussa kuin juoksijalla.



Seiso pienessä haara-asennossa. Nyrkkeile käsillä vuorotahtisesti eteen ja sivuille.

Seiso lantion levyisessä haara-asennossa kädet vartalon vieressä. Kurkota oikealla kädellä vasemmalle yläviistoon niin, että tunnet venytyksen kyljessä. Vasen käsi voi olla koukussa lantion kohdalla. Tee liike toisinpäin.



Lopuksi voit vielä pyöritellä muutaman kerran olkapäitäsi, ravistella käsiä ja jalkojasi. Nyt kehosi on vertynyt ja olet piristynyt, taas jaksaa jatkaa työntekoa.