

TAUKOJUMPPA

Vetreytä kehoasi liikkuvuusharjoitteella. Paikallaan oloa on hyvä tauottaa välillä lyhyestikin. Ohjelman liikkeet voit tehdä kuminauhalla tai ilman, missä ja milloin vain.

1. Rintarangan avaus



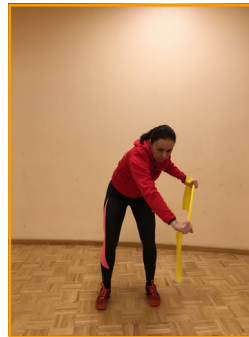
- Alkuasento jalat lantion leveydellä ja keskivartalo tiukkana
- Jousta polvista ja vie käsiä vuorotahtiin rentoina eteen ja taakse



- Kämmenet avautuvat samaan suuntaan edessä ja takana
- Anna rintarangan kiertyä puolelta toiselle



- Alkuasento polvet hieman koukussa ja nosta kädet ylös



- Lähte kiertämään rintarankaa tehden käsillä laajaa kiertoa



- Tee liike myös toiseen suuntaan

3. Taikinän kauliminen ylä- ja alakautta



- Lähtöasennossa jalat lantion leveydellä, keskivartalo vahvana ja kädet ylhäällä tai pään edessä



- Lähte viemään kädet ylhäältä pitkälle eteen kaarevalla liikkeellä. Tuo kädet alas kohti reisiä ja jatka rauhallisesti liikettä ylöspäin



- Tee sama pyöräytys alhaalta ylöspäin

4. Etu- ja takaketjun venytys lantion avauksella



- Seiso hieman lantiota leveämmässä asennossa, jännitä kevyesti pakaroitia. Jos sinulla on kuminauha, venytä sitä hieman
- Vie kädet ylös



- Lähte viemään kädet kohti lattiaa polvia koukistaen



- Laskeudu syväkyökkyyyn ja aseta kämmenet vastakkain ja kyynärpäät polvien sisäpuolelle. Jos et vielä pääse alas saakka, niin voit jäädä myös ylemmäs ja laittaa kädet polvien yläpuolelle
- Työnnä kyynärpäillä jalkoja ulospäin ja päästä rentoutumaan
- Nosta peppu ylöspäin ojentaen polvia tuntien kevyt venytys takareisissä ja rullaa selkä ylös lähtöasentoon