

Jumpalla vireyttä työvuoroon!

Voit tehdä jumpan useamman kerran päivässä tai halutessasi vain yksittäisiä liikkeitä. Toista liikkeitä 5–10 kertaa.

1. Vartalon kierto

Seiso jalat noin hartioiden leveydessä haara-asennossa. Heilauta käsiä rennosti puolelta toiselle. Suurena liikettä pikkuhiljaa niin, että vastakkainen kantapää irtoaa maasta ja koko vartalo kiertyy liikkeen mukana.

2. Selän rullaus

Seiso lantion leveydessä haara-asennossa. Vie leuka kohti rintaa ja lähde rullaamaan selkärankaasi nikama nikamalta alas pitäen pää ja hartiat rentoina. Pysäytä siihen kohtaan, mikä tuntuu hyvältä. Vedä vatsaa kevyesti sisään, rullaa hitaasti selkä pyöreänä takaisin pystyasentoon.

3. Tasatyöntö

Ota hyvä seisoma-asento ja kurota samalla käsiä ylöspäin. Laskeudu alas koukistaen polvia ja samalla heilauta kädet alas vartalon taakse. Tarkista, että polvet ja varpaat menevät samaan suuntaan.

4. Hiihtoliike

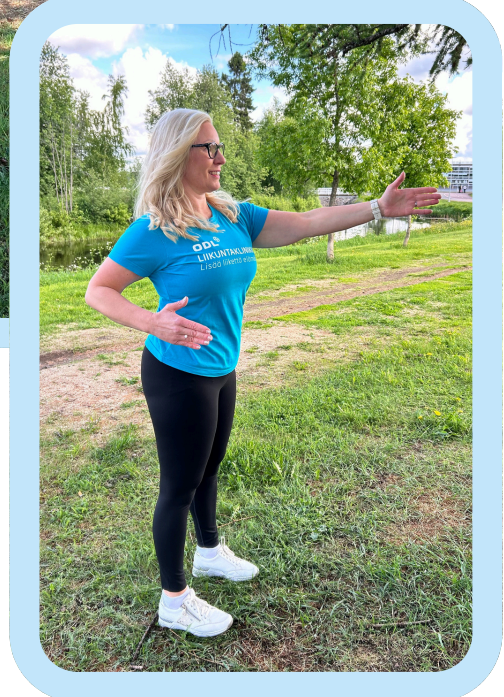
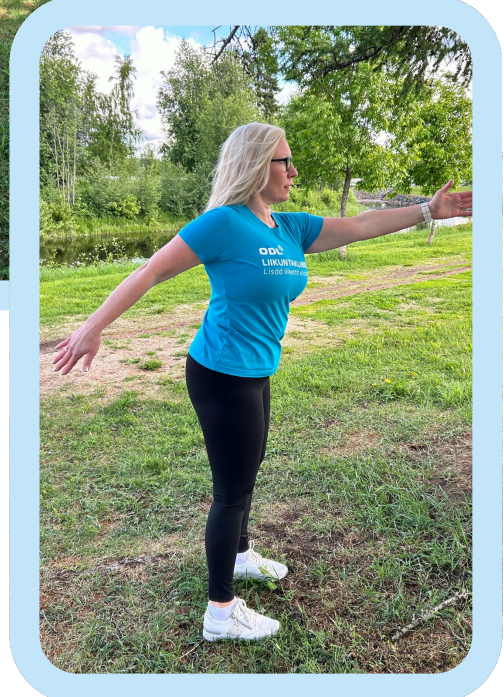
Seiso lantion leveydessä haara-asennossa polvet hiukan koukussa. Jousta polvista ja anna käsien heilahtaa rennosti eteen ja taakse.

5. Rintakehän avaus ja pyöristys

Seiso jalat noin hartioiden leveydellä. Avaa rintakehää ja vie kädet peukalo edellä takaviistoon ja tuo lapaluita yhteen. Pyöristä yläselkää ja kurota käsillä eteenpäin.

6. Jousiampuja

Ota hyvä seisoma-asento. Tuo kädet suorana eteen ja pidä hartiat rentoina. Vie toinen käsi kyynärpää edellä kyljen vierestä taakse ylävartaloa kiertäen. Tee käsien liikettä vuorotellen.



Venyttellen vetreyttä työvuoroon!

Lämmittele liikkumalla hetki ennen venyttelyä. Pidä venytys 10–30 sekuntia kerrallaan tai sen aikaa kuin itsestäsi tuntuu hyvältä.



1. Hartiavenytys

Ota hyvä seisoma-asento. Kallista päätä rauhallisesti sivulle, niin että vasen korva lähenee vasenta olkapäätä. Säilytä katse eteenpäin. Tunne venytys oikeassa hartiassa. Tee venytys myös toiselle puolelle.

2. Kylkivenytys

Seiso lantion levyisessä haara-asennossa. Taivuta ylävartaloa sivulle ja kurkota kädellä pitkälle yläviistoon. Anna kyljen venyä. Tee liike molemmille puolille.



3. Takareiden lihasten venytys

Seisoma-asennossa vie jalka suorana eteen pitäen nilkka koukussa ja käännä varpaat ylös. Taivuta ylävartaloa selkä suorana edessä olevaa jalkaa kohti. Tunne venytys takareidessä. Tee venytys myös toisella jalalla.

4. Lonkan koukistajien venytys

Seiso lantionlevyisessä haara-asennossa ja vie venytettävä jalka taakse. Laskeudu alas koukistamalla polvia. Työnnä lantiota eteenpäin ja tunne venytys takimmaisien jalan lonkankoukistajissa. Venytä myös toinen puoli.



5. Etureiden lihasten venytys

Seiso yhdellä jalalla ja ota tarvittaessa tukea toisella kädellä. Ota nilkasta kiinni ja vie kantapää kohti pakaraa. Tunne venytys etureidessä. Tee venytys myös toisella jalalla.

6. Pohkeen venytys

Vie toisen jalan kantapää mahdollisimman lähelle puun runkoa/seinää niin, että jalkaterä osoittaa ylöspäin. Nojaa selkä suorana eteenpäin ja tunne venytys pohkeessa. Tee sama toisella jalalla.

