

Helppo taukojumppa

Tämä taukojumppa on suunniteltu opiskelu- ja työpäivään. Voit tehdä jumpan useamman kerran päivässä tai halutessasi vain yksittäisiä liikkeitä. Toista liikkeitä 10-15 kertaa.

1



1. HARTIOIDEN NOSTO JA PYÖRITTELY
Pumppaa hartioita ylös-alas. Pyörittele hartioita rauhallisesti molempiin suuntiin.

2



2. RINTARANGAN KIERTO
Laita kädet ristiin rinnan päälle. Kierrä ylävartaloa rauhalliseen tahtiin puolelta toiselle. Pidä lantio paikallaan.

3a



3b



3. YLÄSELÄN PYÖRISTYS JA RINTAKEHÄN AVAUS
Pyöristä yläselkä ja työnnä kädet eteen, pidä leuka kiinni rinnassa (3a). Avaa kädet sivuille, nosta katse vaakatasoon ja vedä lapoja yhteen (3b).

4



4. PÄKIÖILLE NOUSU
Seiso hartianleveydellä haara-asennossa. Nouse hallitusti päkiöille ja heilauta kädet samalla vartalon eteen. Tee pumppaavaa liikettä ylös-alas.

5



5. KYKKY
Seiso lantionleveydellä haara-asennossa, jalkaterät ja polvet osoittavat hieman ulospäin. Kyykisty kallistamalla ylävartaloa eteenpäin lonkista ja työnnä pakaroihin taakse. Pidä paino kantapäillä ja selkä suorana. Kyykkää alas-ylös. Vie kyykässä kädet vartalon edessä yhteen ja palauta ne ylös noustessa vartalon sivuille.

6. KYYNÄRPAÄN KOSKETUS VASTAKKAISEEN POLVEEN
Seiso haara-asennossa. Vie kädet kaulan sivuille, ja nosta polvia vuorotellen ylös noin navan korkeudelle. Kierrä ylävartaloa ja kosketa kyynärpäällä vastakkaista polvea.

6



7



7. LONKANKOUKISTAJIEN VENYTYS
Seiso hartianleveydellä haara-asennossa ja ota toisella jalalla pitkä askel eteenpäin. Laskeudu alas koukistamalla polvia. Työnnä lantiota eteenpäin, ja tunne venytys takimmaisen jalan lonkankoukistajissa. Venytä myös toinen puoli.

8. HARTIAVENYTYS
Kallista päätä rauhallisesti sivulle niin, että vasen korva lähenee vasenta olkapäätä. Säilytä katse eteenpäin. Tunne venytys oikeassa hartiassa. Tee venytys myös toiselle puolelle.

8



9. REIDEN TAKAOSAN VENYTYS
Seiso hartianleveydellä haara-asennossa ja ota toisella jalalla askel eteenpäin. Käännä etummaisen jalan varpaat kohti kattoa ja siirrä painoa tukijalan puoleen. Taivuta ylävartaloa lonkista eteenpäin, kunnes tunnet venytyksen etummaisen jalan takareidessä. Pidä selkä suorana eteentaivutuksen aikana. Venytä myös toinen puoli.

9



Selkäliitto

Lisää jumppaohjeita
selkäkanava.fi