

Reipasta menoa

Tee tämä avaava liike joka päivä. Saat samalla voimaa jalkalihaksiin.

1

Kyykkyy alas

Kyykisty ja kurota kädellä kohti vastakkaista jalkaa. Pidä polvet ja jalkaterät samassa suunnassa.



2

Hitaasti ylös

Nouse rauhallisesti ylös ja kierrä kättä ylös takaviistoon.



3

Tuntuu hyvältä

Anna katseen seurata rennosti mukana. Toista 8-10 kertaa. Vaihda puolta.



Pysytkö pystyssä?

Liukkailla keleillä kiität näiden liikkeiden kehittämää tasapainoa ja liikkuvuutta.

1

Pidä linja

Mene alas kyykkyyh.
Varmista, että polvet ja jalkaterät osoittavat samaan suuntaan.



Katse eteenpäin

Nouse ylös, avaa rintakehä ja vie kädet sekä toinen jalka taakse. Toista jatkuvana liikkeenä 6-8 kertaa ja vaihda puolta.



2

Venytä yläselkää

Nosta jalka tuolille tai tasolle, kurota nostetun jalan puoleisella kädellä eteen alaviistoon vaihda puolta.



3

Avaa rintakehä

Kierrä käsi peukalo edellä ylös takaviistoon, anna katseen seurata mukana. Tee liikettä 6-8 kertaa ja vaihda puolta.



Kesytä jumit

Jos olo on tukkoinen, pari pientä liikettä voi helpottaa elämää.

1

Löydä lapasi

Istu tuolille ja ota kiinni vastakkaisen jalan jalkaterän ulkosyrjästä. Nojaa hieman taakse ja ojenna samalla nilkaa. Anna lavan venyä 10–15 sekuntia. Tee liikettä pari kertaa molemmin puolin.



2

Pakaralle parasta

Nosta nilkka toisen polven päälle. Paina kädellä sylissä olevaa polvea alaspäin niin että pakara venyy. Tehosta liikettä nojaamalla hieman eteenpäin. Pidä 10–15 sekuntia. Toista pari kertaa molemmin puolin.



3

Venytä ja vanuta

Kumarra eteen ja ota toisella kädellä kiinni tukevasta oven kahvasta, hyllyn reunasta tms. Paina vartaloa/roiku taakse päin niin että kylki ja lapa venyvät. Liikuttamalla lantiota eri suuntiin voit kohdistaa venytyksen sopivaan kohtaan.



Ryhtiliike

Taukojumppalla hyvää oloa.

1

Liikettä rankaan

Seiso tukevasti. Vie kädet vartalon eteen kiertäen ne sisäkiertoon. Tunne liike yläselässä.



2

Muista hengittää

Jatka liikettä ja avaa rintakehä viemällä kädet taakse kiertäen ne ulkokiertoon. Toista kymmenen kertaa. Tee tätä useasti päivän aikana.



3

Huomiota jaloille

Istu ja nosta jalka toisen jalan päälle. Ota käsillä kiinni jalkaterästä, ojenna nilkkaa. Tunne venytys säären etuosassa ja nilkassa, pidä 10-15 sek. Kierrä sitten jalkaterää kädellä hellästi. Toista pari kertaa ja vaihda jalkaa.



Käsijumppaa kassalle ja toimistotyöhön

Kassatyöntekijän kädet kaipaavat tauolla tehokasta venyttelyä. Näitä liikkeitä kannattaa tehdä useasti päivän aikana

1

Rento ranneliike

Laita kämmenet pöydälle sormet itseäsi kohti. Nojaa hieman taaksepäin. Tunne venytys ranteissa ja kyynärvarsissa. Pidä asento noin kymmenen sekuntia. Tee liike myös kämmenet toisin päin.



2

Pumppaa sormia

Jatka edellistä liikettä niin, että pumppaat sormia koukkuun ja suoraksi kymmenisen kertaa. Tee pumppausta kymmenisen kertaa.

3

Kyynärvarsikin venyy

Suorista käsi ja taivuta rannetta alaspäin. Tuo toisella kädellä rannetta lisää koukkuun ja kierrä samalla rannetta pikkurilliin päin. Tee sama toisella kädellä ja toista muutama kerta.



Hyvää oloa työn lomaan

Onko yläselkä jumissa? Kiristääkö niskaa?
Tässä pari helpottavaa liikettä, jotka voit tehdä nopeasti melkein missä vaan.



1

Työnnä käsi eteen ristiin

Seiso tukevasti jalat rinnakkain, varpaat eteenpäin. Työnnä kädellä vartalon eteen ristiin sormet ylöspäin. Vie samalla toisen käden kyynärpäätä kiertäen taakse ristiin.



2

Vedä taakse kiertäen

Jatka liikettä vuorotellen eri puolille. Tee kymmenen kertaa tai niin useasti kuin ehdit. Tunne, miten vedät ja työnnät samanaikaisesti eri suuntiin.



3

Kallista päätä

Tee rauhallinen niskan sivutaivutus. Voit avustaa kädellä. Tehosta liikettä laittamalla toinen käsi selän taakse. Vaihda puolta.



Venytellen vetreäksi

Näitä liikkeitä voit tehdä tilaisuuden tullen tuon tuosta päivän mittaan. Ota hyväksi tavaksi, niin säästyt turhilta jumeilta.



1

Tukeudu karmeihin

Laita kyynärvarret ovenkarmeihin. Astu askel ovesta sisään ja tunne venytys rintalihaksissa.

2

Kahteen suuntaan

Kuvittele, että työnnät toisella kädellä kattoa ylöspäin ja toisella kädellä lattiaa alaspäin. Tunne venytys lavoissa. Vaihda kädet toisin päin.



3

Pohkeen venytys

Työnnä varpaat seinää vasten. Siirrä painoa eteenpäin niin, että tunnet venytyksen pohkeessa. Pidä noin 30 sekuntia. Vaihda jalkaa.



Kolottaako koipia?

Jos jalkoja väsyttää, venytys auttaa. Tarkkaile ympäristöä ja nosta jalka pöydälle, kun sopiva taso osuu kohdalle. Toista aina tilaisuuden tullen, niin voit paremmin.

1

Lonkka venyy

Nosta jalka pöydälle. Nojaa eteenpäin. Tunne venytys pakarassa. Pidä hetki ja vaihda jalkaa.



2

Tuntuu etureidessä

Ota kiinni nilkasta ja vedä kantapäätä kohti pakaraa. Ojenna vartaloa samalla suoraksi. Tunne venytys etureidessä. Pidä hetki ja vaihda jalkaa.



3

Huomio takareiteen

Heitä jalka pöydälle. Suorista polvi. Kallista ylävartaloa selkä suorana etujalan päälle. Tunne venytys takareidessä. Kokeile pumpata nilkkaa koukkuun ja suoraksi. Vaihda puolta.



Vetreä välipala

Ota ilo irti tauosta ja anna kroppasi venyä uusiin ulottuvuuksiin.

1

Jalka tuolille

Nosta jalka tuolille, koukista polvi ja nojaa eteenpäin. Pidä takajalan kantapää maassa. Tunne venytys takajalan pohkeessa tai lantiossa.



2

Pumppaa ja vaihda puolta

Nojaa kevyesti eteenpäin suoran jalan päälle. Koukista nilkka. Tunne venytys pohkeessa ja polven takana. Tee liike pumppaavana 6-8 kertaa. Vaihda puolta.



3

Nauti venytyksestä

Nosta käsi taakse hartiatasolle tai hieman sen yli, ota kiinni seinästä tai rullakosta. Pidä käsi suorana ja peukalo ylöspäin. Venytys tuntuu rintalihaksessa tai olkavarressa. Vaihda puolta.



Keppijumppaa päivittäin

Jumppakeppi tai harjanvarsi kaveriksi.

1

Selän venytys

Seiso haara-asennossa, hartianlevyinen ote kepeistä. Kyykisty pyöristämättä selkää -hengitä samalla ulos ja ojennu suoraksi keppi ylös vieden - hengitä syvään sisään. Toista 5-10 kertaa.



2

Ylävartalon kierto

Vie keppi selän taakse ja kierrä ylävartaloa puolelta toiselle 10-15 kertaa.



3

Venytys

Nojaa keppiin ja venytä ylävartaloa sekä takareisiä noin 10-15 sek. Varo, ettei keppi luista alta pois!

