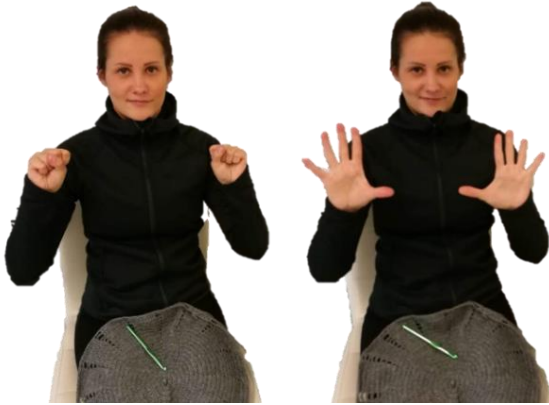


KÄSSÄMARTAN TAUKOJUMPPA

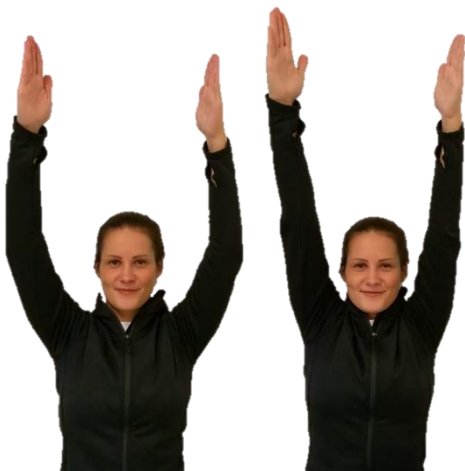


KÄSIEN NYRKISTYS

Istu tai seiso ryhdikkäästi ja tuo kädet vartalon eteen. Purista sormet nyrkkiin ja ojenna suoriksi. Pyri saamaan peukalo ja pikkusormi niin kauas toisistaan kuin mahdollista. Toista rytmikkäästi.

SELÄN KIERTO

Istu tai seiso ryhdikkäästi. Tuo kädet suorana eteen. Vie toinen käsi kyynärpäätä edellä vartalon viereltä taakse. Kierrä selkää liikettä tehdessä. Tee liikettä vuorotahtiin.



HARTIOIDEN NOSTO

Tuo kädet kohti kattoa niin, että hartiat jäävät alas. Pumpppaa käsiä kohti kattoa hartioita nostamalla ja laske alas. Toista rytmikkäästi.



SELÄN SIVUTAIVUTUS

Tuo kädet kohti kattoa ja taivuta kevyesti puolelta toiselle.

HAUSLIHAKSEN VENYTYS

Aseta käsi suoraksi takaviistoon pöydän päälle. Pidä peukalo pöydän pintaa vasten. Paina kevyesti hartiasta ylävartaloa hieman etuviistoon, niin tunnet venytyksen hauislihaksessa.



OLKAPÄÄN LIIKEHARJOITE

Ojenna kädet eteen suoriksi. Koukista ranteet ja käännä sormia sivuille ulospäin. Kierrä sitten kämmenet ylöspäin takaviistoon. Peukalot osoittavat taakse.



KYYNÄRVARREN VENYTYS

Tuo käsivarret ristiin vartalon eteen ja laita sormet lomittain. Venytettävä käsi on alimmaisena. Vedä venytettävän käden rannetta koukkuun, kunnes tunnet venytyksen kyynärvarren lihaksissa.



KYYNÄRVARREN LIHASTEN VENYTYS

1. Tuo kädet pöydälle niin, että kämmenet ovat pöydän pintaa vasten ja sormet osoittavat pois päin kehosta. Tunne venytys, kun viet ylävartaloa rauhallisesti eteenpäin.

2. Käännä sitten sormet kehoa kohti ja tunne venytys viemällä ylävartaloa rauhallisesti taaksepäin.

3. Käännä kämmenselät pöydän pintaa vasten. Sormet osoittavat yhä kehoa kohti. Tunne venytys viemällä ylävartaloa rauhallisesti taaksepäin.

4. Käännä sormet osoittamaan pois päin kehosta. Tunne venytys viemällä ylävartaloa rauhallisesti eteenpäin.