

# TAUKO TEKEE HYVÄÄ

Taukoliikunta tehostaa hengitystä sekä ylläpitää nivelten ja selkärangan liikkuvuutta. Taukoliikunta vilkastuttaa verenkiertoa ja kohottaa vireystilaa.



## HARTIOIDEN NOSTO

Pidä yläraajat rentoina vartalon vieressä. Nosta hartiat ylös kohti korvia ja päästä rennosti alas. Toista liikettä rytmikkäästi.

## HARTIOIDEN PYÖRITYS

Pidä yläraajat rentoina vartalon vieressä. Pyöräytä hartiat etukautta ylös ja tuo takakautta alas. Toista liikettä rytmikkäästi.



## SELÄN KIERTO

Seiso ryhdikkäästi. Nosta sormet olkapäille ja avaa kyynärpäät sivuille. Kierrä ylävartaloa vuorotellen puolelta toiselle. Pidä lantio paikallaan.

## NYRKKEILY

Nyrkkeile ojentaen yläraajaa vahvasti eteen. Anna ylävartalon kiertyä liikkeen mukana. Tee liikettä reippaasti vuorotahtiin.



## SELÄN PYÖRISTYS JA OJENNUS

Työnnä yläraajat alaviistoon ja pyöristä yläselkää. Vie sitten yläraajat vartalon taakse, ojenna ryhti ja avaa rintakehää. Toista liikettä rytmikkäästi.