

Syty liikkeelle – liikuntavinkki 1

Taukojumppa

Nouse seisomaan ja ota tilaa ympärillesi.

Liikkeet:

1. Käänä päätä oikealle ja keskelle vasemmalle ja keskelle x 8
2. Pyöritä olkapäitä eteenpäin x 8
3. Pyöritä olkapäitä taaksepäin x 8
4. Marssi paikalla x 30.
Anna käsien heilua rennosti mukana.
5. Työnnä käsi ylös vuorotellen oikea ja vasen x 14.
Käden ollessa ylhäällä avaa sormetkin haralleen.
6. Nosta polvi ylös ja paina samanaikaisesti molemmat kädet ylhäältä alas x 10
7. Soutu x 10.
Ota kuvitelluista airoista kiinni ja vedä kyynärpää edellä käsiä taaksepäin. Pidä selkä suorana ja vedä takana lapaluita yhteen ja palauta kädet takaisin eteen.
8. Kyykky x 10.
Seiso hartioittenlevyisessä haara-asennossa. Koukista polvia kuin istuisit tuolille, mutta et istukaan, vaan nouse takaisin seisomaan. Muista pitää selkä suorana, katse eteenpäin. Työnnä peppua taaksepäin, älä työnnä polvia eteenpäin. Mene vain sen verran alas, että kantapäät pysyvät maassa koko liikkeen ajan. Polvet menevät varpaiden suuntaisesti (älä päästä alasmennessä polvia yhteen)
9. X-liike x 10
Seiso oikealla jalalla ja nosta vasenta jalkaa vähän maasta irti ja kallista samalla vartaloa oikealle. Voit pitää kädet alhaalla tai nostaa kädet vartalon jatkoksi tehden kehostasi X-kirjaimen. Pysy X-asennossa hetki ja palauta kädet sivukautta alas ja kyykyn kautta vaihda paino vasemmalle jalalle ja nosta oikea jalka ilmaan ja kallista vartaloa ja ota kädet mukaan ja pysy X-asennossa hetki.
Liikkeestä saa haasteellisemmän nostamalla jalkaa ylemmäs ja kallistamalla vartaloa enemmän.
10. Koko kehon ravistelu.
Ravistele koko keho rennoksi.

Mukavia jumppahetkiä!

#sytyliikkeelle



Mielenterveyden
keskusliitto