

Info

Info NOPEA ALKULÄMMITTELY TYÖPÄIVÄÄN

Tee kaikki alla olevat liikkeet vuorotellen.
6 toisota per liike. 1-2 kierrosta.

Vetreää työpäivää! :)

(Kokeile myös taukojumppana!)



Sivutaivutus

Taivuta ylävartaloa sivulta sivulle. Voit suorittaa liikkeen ilman keppiä.



Heiluri

Heitä käsiä rennosti eteen ja taakse tehden samalla pieni niiaus.



Kurotus

Tee harjoite seisoma-asennossa. Työnnä käsiä vuorottain kohti kattoa. Tee vuorotellen puolelta toiselle, pidä reipas tahti.



Hartiapyörittys

Laita sormet olkapäille. Pyöritä olkapäitä ja vaihda välillä liikesuuntaa.



Kyykky

Seiso hieman lantiotasi leveämmässä haara-asennossa, varpaat hieman ulospäin. Kädet voit pitää haluamassasi asennossa. Laskeudu kyykkyyntä sen verran, kun tuntuu hyvältä ja palaa lähtöasentoon. Huomioi, että polvet ja varpaat osoittavat koko liikkeen ajan samaan suuntaan ja kantapää pysyvät kiinni lattiassa.



Päkiälle nousu

Nouse päkiöille niin, että ohjaat painon päkiöiden sisäosaan. Laskeudu takas lähtöasentoon, pidä reipas tahti.