



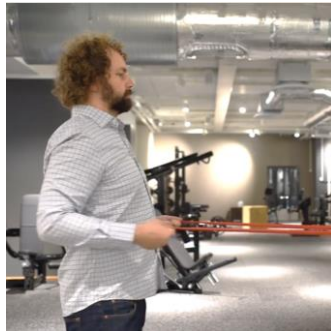
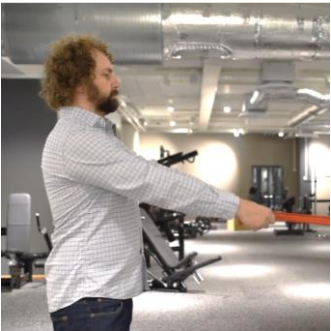
**FRESSI**  
PINTAA SYVEMMÄLTÄ.

## TAUKOJUMPPA

Taukojumppa sisältää 5 ylävartaloa herättävää liikettä.

Tee toistoja sen verran kuin tuntuu hyvältä

### 1. Soutu



Voit tehdä liikkeen myös ilman kuminauhaa ns. ilmasoutuna.

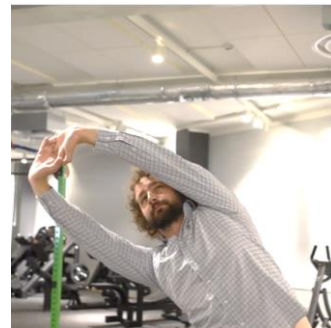
Seiso ryhdikkäänä ja ota kuminauhasta kiinni siten, että kuminauha ei ole löysällä.

Lähde ensimmäiseksi vetämään hartioita taakse ja vasta tämän jälkeen vedä kädet kylkien viereen.

Palauta liike rauhallisesti takaisin.

**TOISTOT: OMAN FIILISEN MUKAAN**

### 2. Venytykset eri suuntiin



Seiso ryhdikkäänä ja laita kädet ristiin vartalon edessä.

Nosta kädet kohti kattoa niin, että kämmenet ovat ylöspäin ja ajattele venyttäväsi itseäsi mahdollisimman pitkäksi.

Taivuta sivulle venyttääksesi kylkeä. Palauta liike ylös ja tee toiselle puolelle.

Taivuta sen jälkeen vartaloa eteenpäin, vieden käsiä pitkälle eteen siten, että yläselkä venyy. Palauta liike ylös.

**TOISTOT: OMAN FIILISEN MUKAAN**

### 3. Pään pyörytys



Taivuta päätä kohti toista olkapäätä. Lähde rauhalliseen tahtiin viemään leukaa rintaan ja siitä toiselle hartialle.

Palauta liike samaa reittiä takaisin.

**TOISTOT: OMAN FIILISEN MUKAAN**