



tulppa
tietoa taitoa ja tukea

AAMUN HERÄTYS



Liikkeet aamuun

- Ylävartalon kierrot seisten tai istuen puolelta toiselle. Kädet voivat olla ristissä rinnan päällä.
- Hartioiden pyöritys eteen ja taakse
- Dynaaminen sivutaivutus seisten tai istuen. Venyvän kyljen puoleinen käsi nousee ylös. Liike vie kevyen kylki venytykseen, jonka jälkeen heti lähdetään tuomaan käsi sivukautta alas ja vartalo palaa keskelle. Toistetaan puolelta toiselle.
- Seisten kädet sivukautta ylös, hengittäen sisään, katse seuraa. Kädet ylhäältä alas ja tehdään kevyt eteentaivutus, jonka jälkeen rullataan selkä pyöreänä nikama nikamalta seisoma-asentoon.



Miksi ja miten?

- Haasta itsesi tekemään jokaisena päivänä viikon ajan 5-10 minuutin aamun herätys -jumppa.
- Liikkeet toistetaan muutaman kerran, molemmin puolin.
- Voit tehdä liikkeet heti herättyäsi tai ota hetki itsellesi aikaa, syö aamupala ja juo vettä, jonka jälkeen teet omatoimisesti pienen jumpan.
- Käykää liikkeet läpi ohjaajan kanssa ennen kotitehtävän aloittamista.



Pohdi

Mitä ajatuksia ja tunteita aamun jumppahetki herätti viikon aikana?

- Miltä vartalossa tuntui?
- Mitä tunteita harjoitus herätti?

Kirjoita muutamia ajatuksia ylös.

