



tulppa
tietoa taitoa ja tukea

NISKA-HARTIAJUMPPA



Ohjeet

Hartioiden pyöritys

Hengitä nenän kautta sisään. Nosta olkapäät ja lapaluut ylös. Hengitä sitten ulos suun kautta samalla vieden olkapäät taakse ja alas. Toista liikettä 10 kertaa.

Rintakehän avaus ja niskan sekä hartiasseudun rentoutus

Hengitä nenän kautta sisään kyljet leveiksi. Avaa rintakehä vieden kädet sivulta suorina taaksepäin. Lavat yhteen ja peukut ylöspäin. Hengitä ulos suun kautta samalla vieden kädet eteen ja pyöristäen selän. Vie myös leuka rintaan ja pudota olkapäät eteen. Toista 10 kertaa.

Niskan venytys sivulle

Hengitä ulos, kallista päätä sivulle. Kohdista katse eteen ja hieman alas. Hengitä sisään ja palaa keskiasentoon. Hengitä ulos ja kallista pää toiselle puolelle. Toista 10 kertaa.

Hartioiden kohotus ja rentoutus

Kohota hartiat korviin ja pudota ne sitten rennosti alas. Toista 10 kertaa.



Mitä, miten?

- Tämä jumppa sopii lyhyeksi taukojumppaksi
- Vetreyttää niska-hartiaseutua.
- Harjoitteet voi tehdä istualtaan tai seisoen.
- Jokainen liike tehdään hyvässä ryhdissä, selkä ja niska suorana.

