

# OVATKO HARTIASI JUMISSA?

Yksipuolinen toistotyö tai pakkotahtinen työ vaatii tauotusta, lyhyitä (5-10 min) taukoja olisi oltava tunnin välein.

Jos työ vaatii herpaantumaton tarkkaavaisuutta tai vaikeita päätöksiä, tauot ovat myös tarpeen. Tarkkaavaisuus alkaa laskea jo puolen tunnin jälkeen.

Siispä jumppaamaan niska-hartiaseutu kuntoon:



## 1. HALAUS

Halaa itseäsi tiukasti ja voit painaa leukaa kohti rintaa. Tee pientä kierto liikettä sivulta sivulle noin 20-30 sekunnin ajan. Vaihda käsien paikkaa toisinpäin.



## 3. SAHAUS

Ota käyntiasento ja nojaa kädellä samanpuoleiseen reiteen. Ota toiseen käteen jokin punnus esim. pullo ja ojenna käsi aluksi alas suoraksi. Lähde kiertämään kyynärpäätä koukistuen ylävartaloa vieden punnus ristiselän tasolle. Palauta käsi takaisin suoraksi. Tee liikettä 8-10 kertaa. Tee sama toisella puolella.



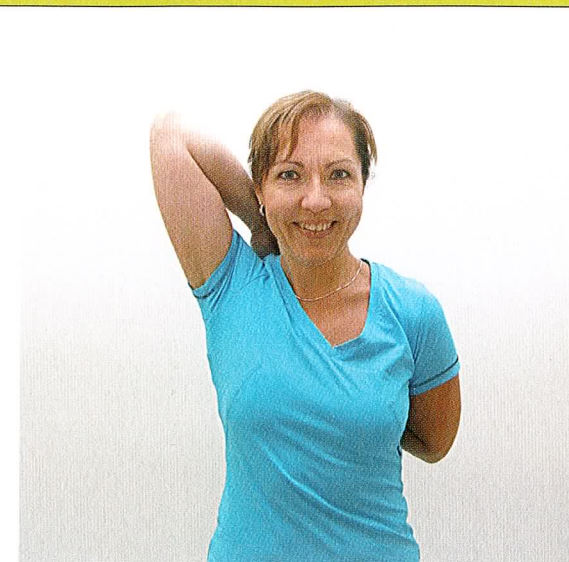
## 2. NYRKKEILYÄ

Seiso hartian levyisessä haara-asennossa tai käyntiasennossa. Nyrkkeile käsillä eteenpäin ja viistosti sivuille.



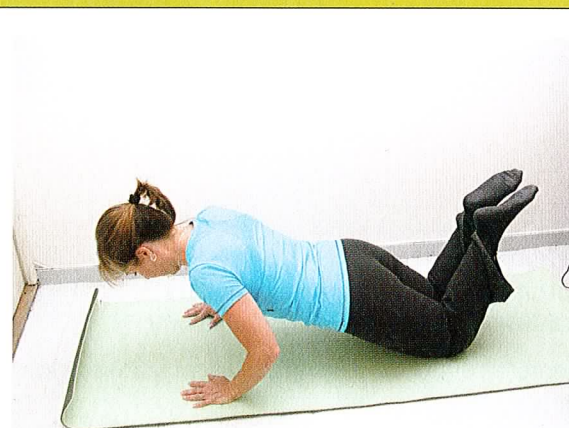
## 4. LAPOJEN LÄHENNYS

Seiso lantion levyisessä haara-asennossa. Vie polvet kevyesti koukkuun ja koukista lonkista ylävartaloa etuviistoon. Pidä vatsa tiukkana ja nosta käsissä olevia painoja kyynärpäät suorina lattian suuntaiseksi, pidä hetki ja laske kädet suoriksi alas, pitäen kuitenkin ylävartalon asennon yläviistoon.



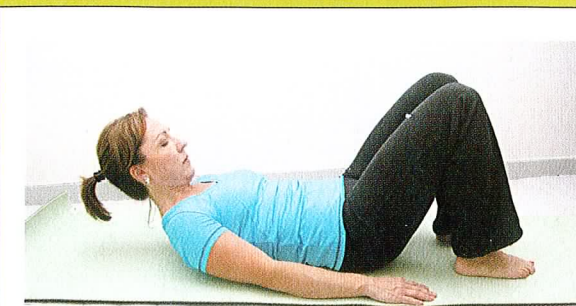
## 5. SORMET YHTEEN SELÄN TAKANA

Seiso lantion levyisessä haara-asennossa. Ojenna toinen käsi ylös ja koukista kyynärpästä siten, että kämmen laskeutuu selän taakse. Vie toinen käsi suoraksi alaspäin ja siitä koukista kyynärpäätä koukkuun siten, että molempien käsien sormet kohtaavat selän takana. Pidä kädet venytyksessä hetki ja vaihda käsien asentoa.



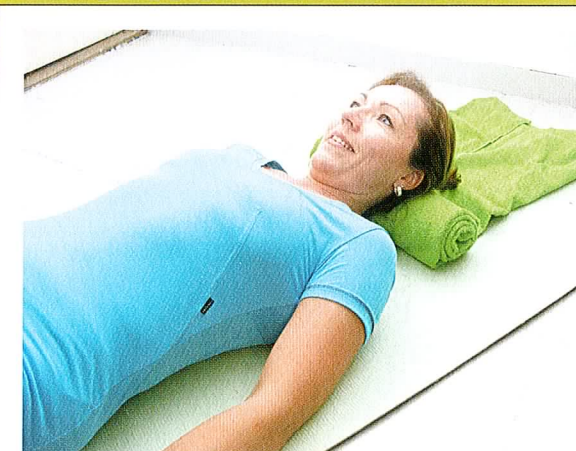
## 6. PUNNERRUS

Voit tehdä punnerrusliikkeet joko polvet lattiassa tai jalat suorina. Pidä punnerrusliikkeiden aikana vartalo suorana ja koukista käsivarsia.



## 7. PÄÄN NYÖKKÄYS

Selinmakuulla kädet suorina vartalon vieressä, polvet koukussa, jalkapojat alustassa. Paina leukaa kohti rintaa ja nosta pää ylös "rullaten". Laske pää alas rullaten ja pidä leuka painettuna rintaa vasten. Toista 8-10 kertaa.



## 8. NISKAN PAINALLUS

Asetu selinmakuulle, polvet koukussa, jalkapohjat alustalla. Laita pyyherulla kallonpohjan alle. Pidä katse kohti kattoa ja paina niskaa pyyhettä vasten jolloin sinulle tulee "kaksoisleuka". Pidä asento noin 10 sekunnin ajan, rentouta välillä ja toista liikettä 8-10 kertaa.



## 9. RINTALIHASTEN VENYTYS

Seiso noin metrin päässä pöydästä jalat haara-asennossa. Ojenna kädet ylös ja kallista vartaloa lonkista kohti pöytää selkä suorana. Kun kämmenet ovat pöydällä, paina hartioita alaspäin, pakarointa taaksepäin ja venytä kylkiä pitkäksi. Pysy noin 10 sekuntia venytyksessä ja pidä polvet kevyesti koukussa. Ojentautuessasi ylös muista pitää edelleen keskivartalo tiukkana.