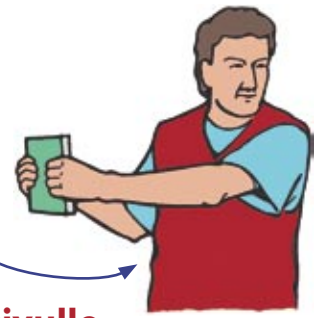


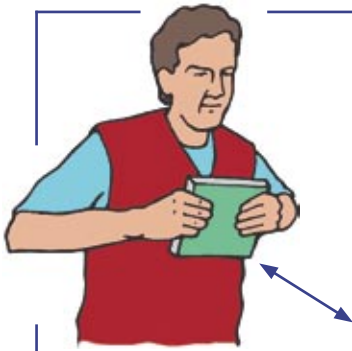
Kirjajumppa

KIRJAJUMPPA virkistää työpäivän lomassa. Ryhdikäs olo, suora selkä ja leppeät hartiat tehostavat keskittymistä. Jumppakirja ryhdittää liikkeitä ja neuvoo löytämään oikeat lihasryhmät. Ote kirjasta aktivoi selän, rintarangan ja hartiasseudun lihaksia, jotka pumppautuvat vireiksi. Kirjajumpan liikkeet voit tehdä myös kännykällä, kynällä tai huivilla. Toista kutakin liikettä 10–15 kertaa.



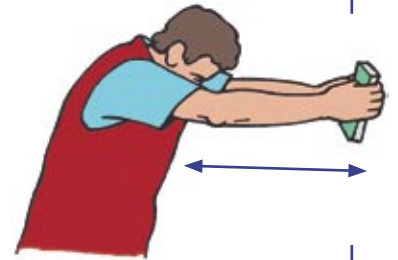
Kierto sivulle

Seiso tukevasti lantio paikallaan ja vie kirja rinnalta sivuviistoon suorille käsille ylävartaloa kiertäen.



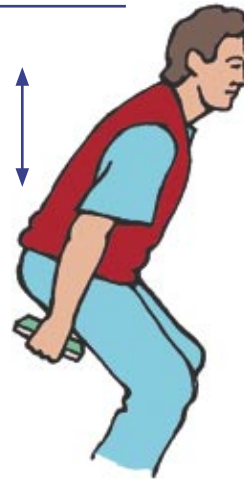
Kirjan työntö eteen

Seiso haara-asennossa ja aseta kirja rinnalle kyynärpäät sivuilla auki. Työnnä kirjaa eteen kädet suoriksi ja vedä samalla napaa kohti selkärankaa ja koukista jaloista. Vedä takaisin rinnalle ja jännitä lapaluut yhteen ja kyynärpäät taakse.



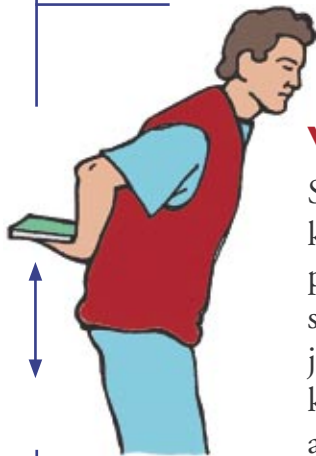
Punnerrus

Vie kirja rinnalta ylös suorille käsille. Pidä pää keski-asennossa, niin että käsivarret ylhäällä peittävät korvat sivulta katsottuna. Hartioita ja olkapäitä pumppaava liike.



Kyykyt

Jätä kirja pakaroiden alle, seiso haara-asennossa polvet ja varpaat samaan suuntaan. Laskeudu alas selkä tiukkana ja ylostullessa purista pakarot yhteen kirjaa vasten.



Veto selän takana

Seiso haara-asennossa ja vie kirja selän taakse pakaroiden päälle. Nosta kirjaa läheltä selkää ylöspäin ja laske alas jaloista kyykistäen vieden kirjaa samalla pakaroiden alle ja hartioita alaspäin.

Hartiasseudun venytys

Kirja selän takana suorilla käsillä. Vie kirja reiden sivulle, venytä hartiaa alaspäin ja kallista leukaa samalla puolelle etuviistoon alas.

