

Kynäverrytys kohentaa!



KYNÄ on kevyt, edullinen ja mukana kulkeva tauko-
jumbpaväline. Muutaman minuutin kynän veivaus
pumpkaa hartioihin liikettä ja kohentaa ryhtiä.

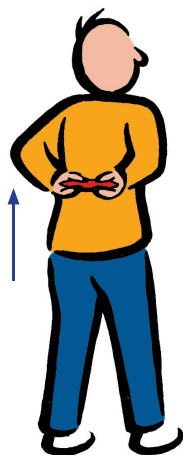
Kynäjumpata voi kotioloissa tv:n edessä, työporukan
kanssa tai mukavan tapahtuman avausverryttelyssä.
Käsivarsien, hartioiden, rintarangan seudun ja yläselän
lihasten verenkierto vilkastuu ja jännitykset helpottavat.
Olo virkistyy ja koko porukan hymy irtoaa. Kutakin
liikettä tehdään viisitoista kertaa ja liikkeiden välissä
rentoutetaan hartiat.

Puristelu

Puristellaan kynää kämmenen
sisässä. Käsivarren lihakset
ja hartiat pumpputuvat
liikkeeseen. Kättä voi nostella
samalla ylös ja välillä roikottaa
alhaalla. Vaihdetaan kynä
toiseen käteen.

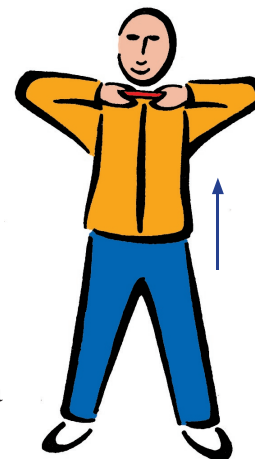
Ryhdistys

Molemmiin käsiin kynän
päistä kiinni. Lantion
edestä nostetaan kynä ylös
suorille käsille ja pyritään
kurkistamaan käsien
välistä.



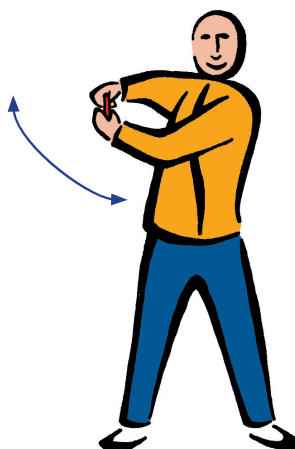
Kynän veto

Kynän päistä kiinni ja
vedetään kynää vartaloa
läheltä kohti leukaa. Vatsaa
piukennetaan samalla
ja hengitetään liikkeen
mukana. Hartiat vertyvät ja
ryhti kohentuu.



Hinkkaus

Viedään kynä poikittain selän taakse ja
otetaan molemmilla käsillä kynän päistä
kiinni. Nostetaan kynää selkää ylös
hipoen ja verrytetään samalla hartioita.



Kynäkierros

Kynän päistä kiinni pitäen
kierretään kynää rinnan
korkeudella vartalon
puolelta toiselle. Polvet ja
lantio pyritään pitämään
paikallaan, jotta saadaan
kiertoa rankaa huoltaville
pienille selkälihakseille.