



PIHLAJALINNA TAUKOJUMPPA

Kipaise liikkeelle – muutaman minuutin taukojumppa

Kokeile nopeaa ja tehokasta taukojumppaa, joka sopii tehtäväksi missä vain – vaikka kahvitaulla.

Taukojumpan liikkeet

Toista tämä, vastaava taukojumppa tai osa siitä vähintään kolme kertaa työpäivän aikana, erityisesti jos työsi sisältää paljon istumista tai paikallaanoloa. Näin pidät vireystilasi optimaalisena.

1

Reipas kävely + varpailleenousut askelten lomassa

Kävele reippaasti käytävällä vaikkapa teekannun äärelle. Voit tehdä askeleet varpaille nousten – nouse päkiöille ja laskeudu alas. Tämä aktivoi pohjelihasten verenkiertoa.

2

Hartioiden puristus ja rentoutus

Nosta hartiat voimakkaasti kohti korvia ja jännitä. Pidä 4 sekuntia, päästä rennoksi. Toista 5 kertaa.

3

Rivakka kyykky + käsien pito edessä tai lanteilla

Tee 10 kyykkyä: laskeudu alas kuin istuisit tuolille. Pidä kädet rennosti edessä, lanteilla tai pöytää vasten. Jos haluat lisää haastetta, tee kyykyt niin, että paino on enemmän toisella jalalla – tai kokeile yhdellä jalalla, jos tasapaino sallii.

4

Nyrkkien puristus + käsien ojennus

Purista kädet nyrkkiin niin tiukasti kuin pystyt ja vedä samalla kyynärpäät koukkuun. Ojenna käsivarret voimakkaasti auki. Toista 10 kertaa.