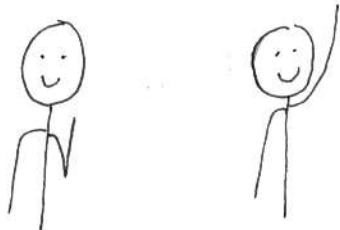


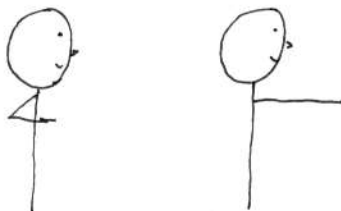
## Taukojumppa päätetyöskentelijälle

Harjoituksen tavoitteena on katkaista staattinen lihastyö

Tee harjoituksia muutaman kerran päivässä. Esim. kuminauhareenit 1h välein.



Istu vastuskuminauhan päällä. Ota nauhasta kiinni. Nosta kättä suoraan ylös 10 kertaa. Toista sama toisella kädellä.



Aseta vastuskuminauha kulkemaan selän takaa lapojen korkeudella. Työnnä kädet eteen yhtä aikaa niin, että lavat tulevat ulospäin rangasta. Toista 10 kertaa.



"Minuuttijumppa":

Seisoma-asennossa. Heiluta käsiä eteenpäin vaakatasoon ja takaisin nopeaan tahtiin. Pidä hartiat kuitenkin rentoina. Heiluta 20 sekuntia (tai 20 kertaa).



Heiluta käsiä sivulle ja ristiin vartalon eteen. Toista 20 sekuntia.



Heiluta vielä käsiä eteen-taakse suunnassa, mutta vielä ylemmäksi kuin aluksi. Toista 20 sekuntia.