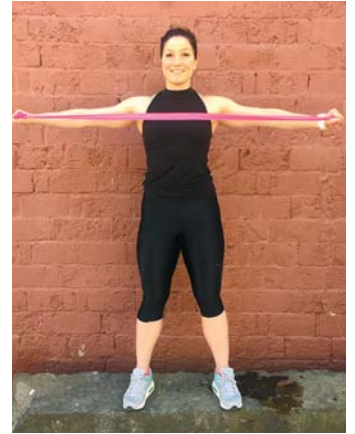
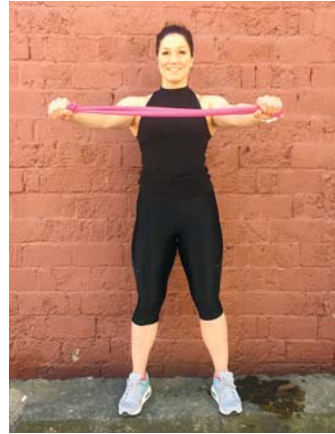


# Kuminauhajumppa

**Voit aloittaa vaikkapa tekemällä 10 toistoa kutakin liikettä. Toistomääriä voit muuttella sen mukaan mikä kulloinkin tuntuu hyvältä – tarkoitus on saada veri kiertämään lihaksissa ja saavuttaa hyvä sekä rento olo niska-hartiaseudulle. Toimii siis hyvin vaikkapa taukojumppana työpäivän aikana!**



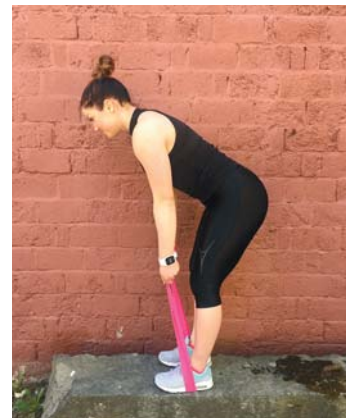
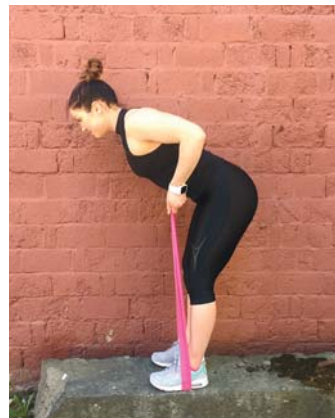
1. Seiso kuminauhan keskellä, nauhan päät käsissäsi. Kohota olkapäät kohti korvia ja laske rauhassa alas.



b) Avaa kädet suorina sivuille (T-asentoon). Huomaa, että hartiat pysyvät alhaalla ja lavat liikkuvat kohti toisiaan avauksen aikana.



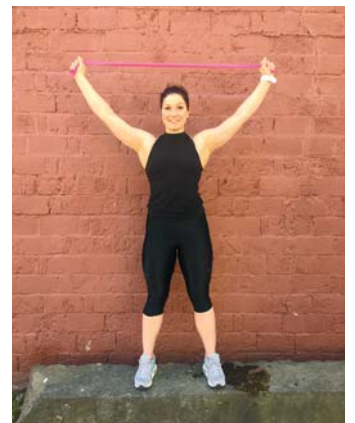
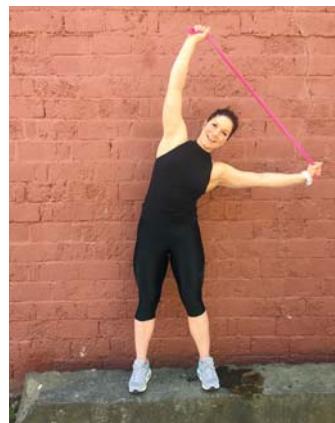
2. Aseta kuminauha lapojen kohdalle selän taakse ja tartu päistä kiinni. Tuo kädet suorina eteen ja palauta sivuille.



4. Aseta kuminauha jalkapohjien alle ja tartu päistä kiinni. "Souda" ryhdikkäästi pienessä etukumarassa. Huomaa, että kynärpäät kulkevat läheltä kylkiä ja lavat liikkuvat kohti toisiaan.



3. Tartu kuminauhaa (lähes) päistä ja kiristä se tiukalle. a) Vie kädet suorina eteen ja tuo kuminauha pään yläpuolelle ja pikku hiljaa selän taakse – niin pitkälle kuin liikkuvuus antaa myöden ja hyvältä tuntuu.



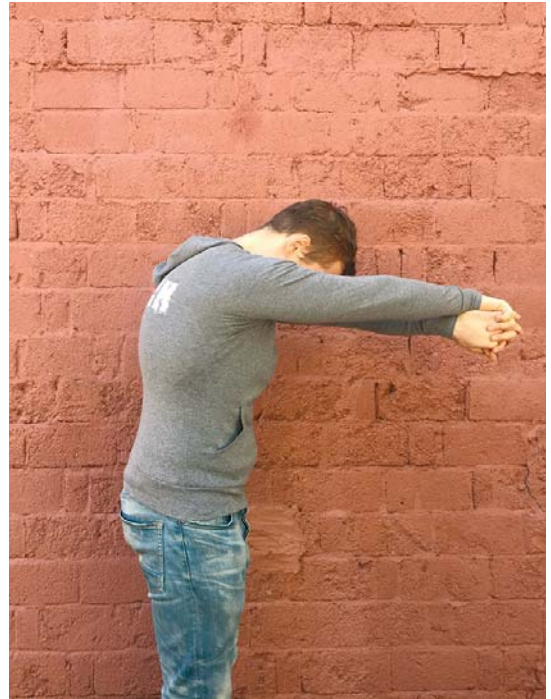
5. Tartu nauhaan molemmin käsin ja kiristä se tiukalle. Nosta kädet ylös ja venytä itsesi pitkäksi. Taivuta vartaloa sivulle ja anna kyljen venyä. Toista molemmille puolille.



# Venyttely



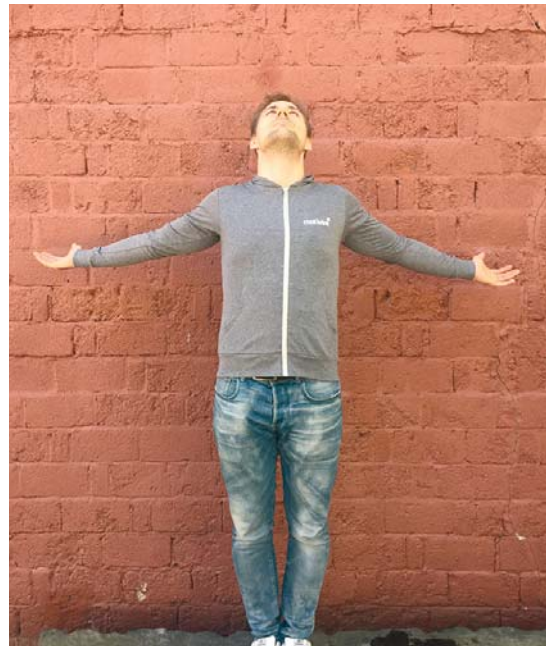
1. Seiso ryhdikkäästi ja paina varovasti korvaa kohti olkapäätä. Halutessasi voit tehostaa venytystä tuomalla vastakkaisen käden alaselän taakse. Toista molemmin puolin.



3. Tuo kädet suorina eteen, laita ranteet ristiin ja käännä kämmenet vastakkain. Työnnä käsiä eteen ja pyöristä samalla yläselkää. Tunnet venytyksen lapojen välissä.



2. Paina kevyesti leukaa kohti rintaa. Ajattele, että muodostat itsellesi mahdollisimman suuren kaksoisleuan – näin saat kohdistettua venytyksen myös niskan yläosaan ja kallonpohjaan.



4. Avaa kädet sivuille, kämmenet ylöspäin. Vie käsiä taakse ja anna rintakehän aueta. Voit tehostaa liikettä hengityksellä: vie käsiä taakse uloshengityksen aikana ja hieman eteenpäin sisäänhengityksellä

**Mukavia jumppahetkiä :)**