

Tasapainoa kehittävä taukojumppa

<http://www.keltaisennauhanpaiva.fi>



1. Kurota korkealle

Laskeudu istumaan jännittäen tehokkaasti reisi- ja pakaralihaksiasi. Anna takamuksen vain hipaista tuolia – nouse uudestaan ylös – varpaille asti ja tuo kädet kohti kattoa. Toista liike 10–15 kertaa.



2. Tasapainoile yhdellä jalalla

Venytä nauhaa viemällä kädet sivuille T-asentoon. Nosta toinen polvi ylös ja koukista tukijalan polvea. Jousta yhdellä jalalla alas ja ylös. Hengitä ulos, kun nouset ylös. Ja sisään, kun laskeudut alas. Tee liike 5–10 kertaa molemmilla jaloilla.



3. Harjoittele luisteluliikkeellä

Laita nauha nilkkojen ympärille. Työnnä toisen jalan kantaa pitkälle takaviistoon. Tee vuoro-tellen molemmilla jaloilla. Toista 10–15 kertaa kummallekin puolelle.



4. Seiso yhdellä jalalla

Testaa kuinka kauan pystyt seisomaan yhdellä jalalla. Haasta vaikka työkaverisi kisaan.