



Sylvin taukojumppa 2

**Jumppaa kahden minuutin
ajan liikkeitä toistellen.**

 UKK-instituutti



Hyppyä hartioita

- Nosta hartioita ylös ja pudota rentoina alas.
- Pidä pää keskiasennossa.



Joutsenkaula

- Laita kädet taakse, taivuta päätä poispäin venyteltävästä hartiaista.
- Anna venyä hetken aikaa.

Toista kallistus toiselle puolelle.



Sahausliike

- Ota etukumara asento tai istu tuolilla etukenossa.
- Nosta lapaluun lihaksilla koukussa olevaa kättä kyynärpäätä edellä kylkeä hipoen.

Toista 5 kertaa kummallakin kädellä.

Kurkota kauas

- Nosta kädet suorina eteen.
- Venytä käsiä eteenpäin, niin että myös olkapäät työntyvät eteenpäin.



Lisää taukojumppia

www.ukkinstituutti.fi/jarjestoille

Taukoliikuntasarja vuodelta 2002, piirrokset Timo Kokkila

 UKK-instituutti