

Neulojan taukojumppa

Yhdessä asennossa neulominen tuntikausia kerrallaan ei tee keholle hirmuisen hyvää, vaikka päähän sisällä kaikuisikin riemun kiljahdukset uusien väriraitojen myötä.

Ennen kuin käsityön huuma vetää kroppasi ihan jumiin, ota tämä taukojumppa käyttöön. Lihakset kaipaavat kipeästi happea, mitä voit tarjoilla niille liikkumalla ja käyttämällä niveliä ääriasunnoissa. Tässä neulojan minijumpassa aktivoidaan selän, niskan ja hartioiden lihaksia sekä venytellään kyynärvarsia, kaulaa ja lonkankoukistajia.

Näin homma menee:

1. Lonkankoukistajan venytys + hartioiden pyörittäminen

Nouse sohvan eteen, nosta toinen jalka koukussa sohvalla ja käännä häntäluuta koipien väliin niin, että saat lonkankoukistajaan venytyksen. Mitä koukummassa polvi on, sen enemmän myös etureisi venyy.

Tuo kädet olkapäille ja pyöritä kyynärpäillä isoa ympyrää molempiin suuntiin. Vaihda jalka, ja jännitä hartioita korkealle korvia kohti ja pudota lempeästi alas rennoksi.



2. Lapapunnerrus

Aseta kädet sohvan käsinojalle, pöytää vasten tai ikkunalaudalle. Lukitse vartalo jämekäksi lankuksi. Pidä kynärpäät suorana ja tee lapapunnerruksia: rutista lapoja yhteen ja työnnä niitä kauas erilleen. Pidä hartiat alhaalla kaukana korvista. Mitä matalammalla kädet ovat, sitä enemmän lapojen alueen lihakset tekevät töitä.



3. Kynärvarsien venytys

Tuo kädet pöydälle, sormet itseesi päin. Jos liikkuvuus sallii, siirtele painoa varovasti taaksepäin tehostaen venytystä.

Käännä sormet eteenpäin ja pyöritä suorja käsivarsia olkapäistä.

Käännä toisen käden kämmenselkä pöytää vasten, lukitse se paikalleen toisella kädellä ja toista suoran käden pyöritys olkapäästä. Anna toiselle kädelle sama käsittely.



4. Kaksoisleukailu

Asetu selkä seinää vasten ja tuo takaraivo seinään kiinni vetämällä leukaa taaksepäin.



5. Kaulan venytys

Istu hyvässä ryhdissä. Paina kädellä solisluun alta ja nosta leukaa vastakkaiseen suuntaan kieli kitlaessa. Toista toiselle puolelle.



Toista jokaista liikettä kymmenisen kertaa, ja ta-daa – kroppa on taas paljon virkeämpi puikkojen viuhdomiseen! Jumpkaa koko homma kerralla tai valitse yksi liike 30–60 minuutin välein tehtäväksi. Joka tapauksessa on hyvä nousta ylös jaloittelemaan puolen tunnin välein, jotta ehkäiset jumeja, pidät sokeriaineenvaihdunnan käynnissä ja annat silmillekin välillä lepoa katsomalla vähän kauemmas kuin 30 cm päähän.

Vireitä neulontahetkiä!

Neulojan taukojumppa