

# VIRKISTÄVÄ AAMUJUMPPA

Tällä aamujumpalla saat ihanasti heräteltyä kehon ja mielen. Tämä pikainen aamujumppa hoituu vaikka kahvin tippumista odotellessa.



## Vartalon kierto

- Ota leveähkö haara-asento, suuntaa varpaita vähän ulospäin.
- Lähde kiertämään vartaloa sivulta sivulle. Anna käsien roikkua rentona mukana.
- Toista kymmenisen kiertoa molemmille puolille.



## Selän rullaus

- Ota lantion levyinen haara-asento.
- Laita painoa kantapäille ja aktivoi keskivartalon tuki vetämällä napaa hieman selkärankaan kohti.
- Tuo leukaa rintaan ja lähde rullaamaan selkää nikama nikamalta alas. Polvet voivat olla pehmeänä ja niska rentona.
- Kuuntele kehoa ja tee liikettä ensin vajaana. Aamun kankeus sulaa pikkuhiljaa.
- Muista hengittää vapaasti.
- Rullaa 5–10 kertaa, fiiliksen mukaan.



### Taaksetaivutus

- Pidä sama lantion levyinen haara-asento.
- Laita kädet pakaroiden päälle tukemaan ja purista pakaroita.
- Avaa rintaa ja taivuta selkää taaksepäin.
- Palaa takaisin ja toista liike.
- Toista noin 10 taaksetaivutusta.



### Kyykkypumppaus

- Ota hieman lantiota leveämpi haara-asento, varpaat hieman vartalosta ulospäin.
- Pidä paino kantapäillä, kumarra eteenpäin ja ota käsillä sääristä tukea. Voit myös napata kiinni ovenkarmista tai vaikka sohvastasta.
- Koukista polvia ja laskea lantiota alemmas jalkojen väliin. Voit työntää käsillä polvia ulospäin, jotta polvet ja varpaat osoittavat samaan suuntaan.
- Tuo polvet takaisin suoraksi.
- Pumpaile polvia koukkuun ja suoraksi, koeta hakea kyykkyasennolle syvyyttä pikkuhiljaa.
- Jos pääset niin alas, että pohkeet ja takareidet koskettavat, keskity suoristamaan alaselkää.
- Voit helpottaa liikettä ottamalla korokkeet kantapäiden alle, esimerkiksi kirjat.
- Toista kymmenisen kyykkypumppausta. Voit viimeisellä toistolla jäädä hetkeksi ala-asentoon.



### Rullaava punnerrus

- Mene lattialle kontalleen. Ota polvien ja käsien väliin tilaa, vedä napaa hieman selkärankaan kohti.
- Tuo lantio taakse selkä pyöreänä.
- Rullaa rintaa mahdollisimman läheltä lattiaa liu'uttaen, niin että lantio lopulta pääsee lattiaan.
- Nosta kroppaa yläselällä ja pidä hartiat kaukana korvista. Purista pakaroilla.
- Palauta lantio taakse selkä pyöreänä.
- Toista kymmenisen kertaa. Aloita kevyillä selän pyöristyksillä ja ojennuksilla, ja kasvata liikettä hieman toisto toistolta.
- Viimeisen toiston jälkeen jää hetkeksi rentoutumaan pyöreän selän asentoon lantio kantapäiden yllä. Voit tuoda kädet jalkojen vierelle, jos hartiat tuntuvat väsyvän.