

Nouse ylös tuolista, niin jaksat paremmin

Istumatyötä tekevän olisi hyvä saada kehoon liikettä edes muutamaksi minuutiksi päivän mittaan. Saat lisää virtaa, paremman olon ja pienen tauon työkavereiden kanssa. Ota harjoitteet talteen ja laita ne vaikka työpaikan seinälle.

Kyykky

- Seiso lantionleveyisessä haara-asennossa ja jännitä vatsalihakset. Polvet ja varpaat osoittavat samaan suuntaan.
- Laskeudu kyykkyyiin niin, että peppu laskee mahdollisimman lähelle lattiaa. Nouse takaisin alkuasentoon.
- Pidä selkä suorana ja vatsalihakset jännitettynä koko harjoitteen ajan.

VINKKI
Valitkaa työpaikalta treeniporukalle pomo, joka kokoaa tiimin treeniin joka päivä. Niin saatte treenin tehtyä!

Ylävartalon kierto

- Seiso lantionleveyisessä haara-asennossa selkä suorana.
- Kierrä ylävartaloa puolelta toiselle ja anna käsivarsien kiertyä mukana.
- Seuraa käsiä katseella, jotta saat ylävartaloon laajan kiertoliikkeen.

Kosketus jalkaan

- Seiso lantionleveyisessä haara-asennossa. Taivuta lantiosta ja kosketa vasemmalla kädellä oikeaa jalkaterää.
- Ojenna oikea käsivarsi samalla ylös ja katso ylhäällä olevaa kättä.
- Nouse ylös ja toista toiselle puolelle.

Lankku + sivulankku

- Asetu lankkuasentoon joko kyynärvarsien tai kämmenten varaan (mieluiten jumppamaton päälle).
- Jännitä keskivartalon lihaksia voimakkaasti äläkä annan pepun painua notkolle tai nousta yli selkälinjan.
- Kierrä itsesi toisen käden varaan sivulankkuasentoon ja suorista ylempi käsi kohti kattoa.
- Tee sivulankku seuraavaksi toiselle puolelle.

Lisähaastetta saatte pidentämällä lankutusaikaa esimerkiksi 5 sekunnilla aina kuun ensimmäisenä päivänä.

Käsien heilautus

- Seiso lantionleveyisessä haara-asennossa varpaillasi ja suorista käsivarret pään ylle.
- Koukista polvet ja heilauta kädet vauhdikkaasti alas ja mahdollisimman pitkälle taakse. Sormet saavat hipaista taaksevietäessä lattiaa.
- Heilauta kädet takaisin ylös ja nouse samalla kyykystä ylös alkuasentoon varpaiden varaan.

Polvennosto ja kierto

- Seiso lantionleveyisessä haara-asennossa ja nosta kädet koukkuun pään sivuille sormenpäät korvien takana.
- Nosta oikeaa polvea kohti vasenta kyynärpäätä. Kierrä samalla ylävartaloa hieman, jotta saat tuotua polven ja kyynärpään yhteen.
- Laske jalka hallitusti alas ja toista toiselle puolelle.

Seinäistunta

- Nojaa selkä vasten seinää ja laske peppua alas niin, että istut seinää vasten.
- Pidä polvissa noin 90 asteen kulma ja varmista, että polvet ja varpaat osoittavat samaan suuntaan.

Tässäkin harjoitteessa voitte pidentää suoritus-aikaa hieman vaikkapa aina kuukauden välein.

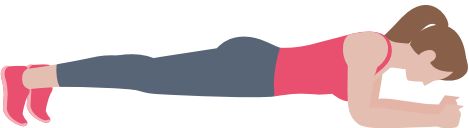
VINKKI
Jos työpaikalla ei ole sopivaa seinää, voitte pysyä kyykyn ala-asennossa myös nojaamatta seinään.



5 x 10 toistoa

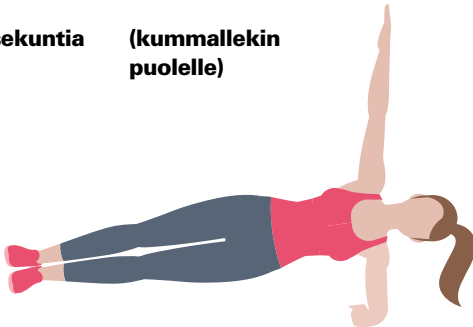


5 x 10 + 10 toistoa



3 x 20 + 20 sekuntia

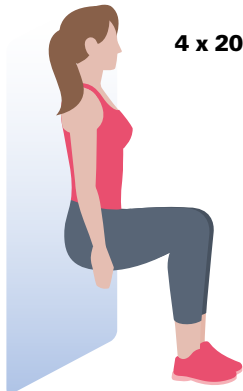
(kummallekin puolelle)



5 x 10 + 10 toistoa



4 x 20 sekuntia



MAANANTAI
Kyykky

TIISTAI
Ylävartalon kierto
+ kosketus jalkaan

KESKIVIIKKO
Lankku
+ sivulankku

TORSTAI
Käsien heilautus
+ polvennosto ja kierto

PERJANTAI
Seinäistunta