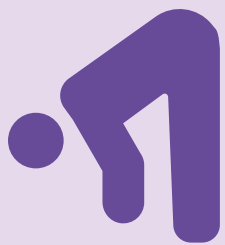


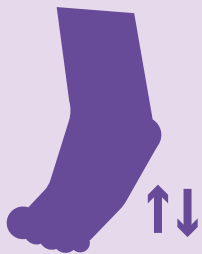
Hei juuri sinä! Pidä tauko!

Vaikka kiire painaa, keho kaipaa huoltoa myös työpäivän aikana! Tämä harjoitus kestää vain 2,5 minuuttia, joten ehdit tehdä sen tulostinjonossa tai kahvia odotellessa. Tee jokaista liikettä puoli minuuttia.



Selän pyöristys ja rintarangan avaus

Kumarru rentona roikottaen ylävartaloa kohti lattiaa. Nouse ylös, vie kädet sivuille ja avaa rinta. Toista.



Varpaille nousu

Nosta kantapäät irti lattiasta ja nouse päkiöille. Laske kantapäät alas. Tee toistoja.



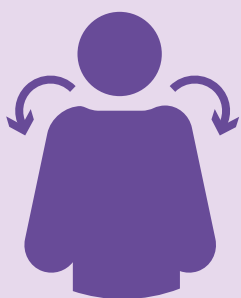
Kyljen venytys

Astu vasen jalka oikean jalan taakse ristiin. Nosta vasen käsi ylös. Taivuta kylkeä oikealle päin. Toista toiseen suuntaan.



Käsien sahaus

Kurkota vuorokäsin eteenpäin, jolloin vartaloon tulee kierto liikettä.



Hartioiden pyörittely ja pumppaus

Pyöräytä hartioita muutaman kerran taakse ja eteen. Tee pumppaavaa liikettä nostamalla hartioita kohti korvia. Toista liikesarja.