

Opiskelijan taukoliikunta

Taukoliikunta on kevyttä liikuntaa, jonka suorittaminen onnistuu lyhyessä ajassa ja pienessäkin tilassa. Nämä liikkeet tehdään osaksi seisten, osaksi istuen. Jos seisomaannousu ei onnistu, liikehdi istuen. Toista liikkeitä 10-15 kertaa.

1

1. LONKAN AVAUS

Nosta toinen polvi koukkuun vartalon eteen ja vie polvi sivulle. Laske jalka alas toisen viereen ja tee sama toisella jalalla.

2

2. SIVUTAIVUTUS

Aseta kädet takaraivolle, kyynärpäät osoittavat ulospäin. Taivuta ylävartaloa suoraan sivulle. Palaa takaisin lähtöasentoon ja toista toiselle puolelle. Lantio ja jalat pysyvät paikoillaan liikkeen aikana.

3a

3. KYYKKY JA NOUSU PÄKIÖILLE

Kyykisty mahdollisimman alas ja vie käsiä samalla takaviistoon (kuva 3a). Nouse päkiöille ja heilauta kädet samalla suoraksi ylös (kuva 3b). Toista liikettä.

3b

4. KIERTOLIIKE RINTARANGALLE

Nosta molemmat kädet suoraan eteen. Vie toista kättä sivulle katseen seuratesa liikettä. Palauta käsi toisen viereen ja toista liike toisella kädellä. Lantio ja jalat pysyvät paikoillaan liikkeen aikana.

4

5a

5. SELÄN PYÖRISTYS JA OJENNUS

Seiso jalat lantionleveyisessä haara-asennossa. Lähde viemään sormia kohti lattiaa ja anna selkärangan pyöristyä nikama nikamalta. Pidä niska rentona (kuva 5a). Palaa rauhallisesti rullaten lähtöasentoon ja ojenna sitten selkää taaksepäin. Kädet tukevat liikettä alaselästä (kuva 5b).

5b

6

6. RINTARANGAN KIERROT

Istu tuolin etuosassa selkä suorana ja kädet ristissä rinnan päällä. Kierrä rauhallisesti puolelta toiselle. Katse seuraa liikettä.

7

7. KUROTUKSET YLÄVIISTOON

Istu selkä suorana. Lähde kurottamaan kädellä yläviistoon mahdollisimman pitkälle. Toista toisella kädellä.

8a

8. YLÄSELÄN PYÖRISTYS JA OJENNUS

Istu selkä suorana. Pyöristä yläselkä ja työnä kädet pitkälle eteen, vie leuka rintaan (kuva 8a). Ojenna yläselkä, vedä lapoja yhteen ja avaa kädet sivuille sekä nosta katse vaakatasoon (kuva 8b).

8b

9

9. RENTOUTUMIS-HARJOITUS ISTUEN

Rentouta keho ja sulje silmät. Jos tuolissa on selkänoja, nojaa siihen. Hengitä nenän kautta sisään niin, että kohdistat hengityksen vatsan ja kylkiin. Pidä hetki hengitystä ja anna hengityksen virrata vapaasti ja rauhallisesti ulos. Voit pitää toista kättä vatsalla tunnustelemassa hengitystä.