



Taukoliikunnan tarkoituksena on ennaltaehkäistä yksipuolisten asentojen aiheuttamia lihasjännityksiä ja aktivoita passiivisia kehonosia. Taukoliikunta tehostaa hengitystä sekä ylläpitää nivelten ja selkärangan liikkuvuutta. Taukoliikunta vilkastuttaa verenkiertoa ja kohottaa vireystilaa.



## Hartioiden nosto ylös

- Pidä yläraajat rentoina vartalon vieressä
- Muista hyvä ryhti
- Nosta hartiat ylös, pidä hetki ja päästä alas



## Hartioiden pyöritys ympäri

- Pidä yläraajat rentoina vartalon vieressä
- Muista hyvä ryhti
- Pyöräytä hartiat etukautta ylös ja tuo takakautta alas



## Selän kierto

- Seiso tukevasti
- Aseta sormet olkapäille ja avaa kyynärpäät sivuille
- Kierrä ylävartaloa vuorotellen puolelta toiselle



## Nyrkkeily

- Nyrkkeile ojentaen yläraajaa vahvasti eteen
- Tee liikettä reippaasti vuorotahtiin
- Anna ylävartalon kiertyä liikkeen mukana



## Selän pyöristys ja ojennus

- Seiso tukevasti
- Työnnä yläraajat alaviistoon ja pyöristä yläselkä lapaluiden välistä
- Vie yläraajat vartalon taakse, ojenna ryhti ja avaa rintakehä