

HARTIAJUMPPA

1. Kädet roikkuvat rentoina kylkien vieressä ja leuka on painuneena alaspäin. Jännitä hartiat ylös ja päästä rennoksi. Toista 5 kertaa.
2. Vie oikean käden sormet olkapäälle. Pyöräytä kyynärpäätä etukautta ja takakautta ympäri 5 kertaa. Tee sama toisella kädellä.
3. Nosta sormet olkapäille. Nosta kyynärpäät hitaasti sivukautta ylös ja laske alas. Toista 4-5 kertaa.
4. Heilauta käsiä rentoina alakautta eteen ja taakse.
5. Nosta kädet sivukautta venyttäen ylös, selkä venyy, laske alas.
6. Ojenna oikea käsi sivulle suoraksi. Kierrä käsivartta olkanivelestä saakka sisäänpäin ja ulospäin. Tee sama vasemmalla kädellä. Toista 4-5 kertaa.
7. Pyöritä vuoroin kumpaakin kättä suorana etukautta ja takakautta ympäri. Toista 3-4 kertaa kumpaankin suuntaan.
8. Koukista kädet niin, että olkavarret ovat hartiatasossa. Venytä kyynärpäitä sitkeästi taaksepäin ja päästä rennoksi. Toista 4-5 kertaa.
9. Nosta toinen käsi ylös ja venytä kättä taaksepäin. Sama toisella kädellä.
10. Nosta toinen käsi ylös, toinen käsi jää alas. Venytä ylhäällä olevaa kättä kohti kattoa ja alhaalla olevaa kättä kohti lattiaa samanaikaisesti. Vaihto toisinpäin. Toista 3 kertaa.

