

PUHELINJUMPPA ISTUEN

Yksinään jumppaaminen on joskus tylsää ja unohtuu helposti, mutta kaverin kanssa voi jumpata myös puhelimen välityksellä.

Toimintakyvyn lisäksi se ylläpitää vireyttä ja voimavaroja.

Kaikki nämä liikkeet voidaan tehdä puhelin toisessa kädessä. Jos mahdollista, istu niin, että näet ikkunasta ulos.



- 1.** Nostele polvia rytmikkäästi kuin marssisit. Kerro samalla lähiaikojen kuulumisesi: mitä olet miettinyt, mitä tehnyt, mitä muistellut, mitä ajatellut uutisista ja televisio-ohjelmista, mitä lähiaikojen suunnitelmia sinulla on.
- 2.** Pidä selkä suorana. Nosta polvi yläviistoon sivulle, pidä hetki ja vie takaisin alas. Tee vuorotellen kummallakin jalalla muutaman kerran.
- 3.** Keinuttele pakaroilla puolelta toiselle. Anna katseen kiertää ympäristössäsi ja kerro, mitä M- tai T-kirjaimella alkavia kohteita huomaat.
- 4.** Laita vapaa käsi alaviistoon suoraksi polvien väliin. Nojaa selkänojaan ja nosta vuorotellen kummankin jalan varpaat kiinni sormiin.
- 5.** Nosta kynärpäitä sivulle, selkä suorana. Kierrä vartaloa kynärpää edellä oikealle – vasemmalle. Vyötärö kiertyy korkkiruuville.
- 6.** Nosta vapaa käsi kohti kattoa. Vielä vähän ylemmäksi. Niin, että selkään tulee pituuutta. Laske käsi alas ja vaihda puhelin toiseen käteen. Kurota nyt toisella kädellä kohti kattoa. Vähän ylemmäksi kuin äsken.



7. Pidä toinen jalkapohja lattiassa. Oikaise toinen polvi ja nosta varpaat niin ylös kuin mukavasti nousee. Pidä hetki ääriasennessa ja laske alas. Tee sama toisella jalalla ja toista muutaman kerran molemmin puolin.
8. Muikista suuta kuin antaisit etäpusun mahdollisimman kauas.
Katso niin kauaksi kuin paikaltasi näkee.
Kulmakarvat nousevat ylös.
Anna kasvolihasten sitten rentoutua ja vie katse nenänpäähän. Toista alusta.
9. Valitse jokin tuttu runo tai laulu ja lausu tai laula se naputtamalla jalkapohjalla rytmiä lattiaan. Toiselle jalalle jokin toinen laulu tai runo.
10. Taputa vapaalla kädellä itseäsi olkapäälle: Hyvin tehty!



Jatka kaverin kanssa juttelua nyt ilman jumppaa.

