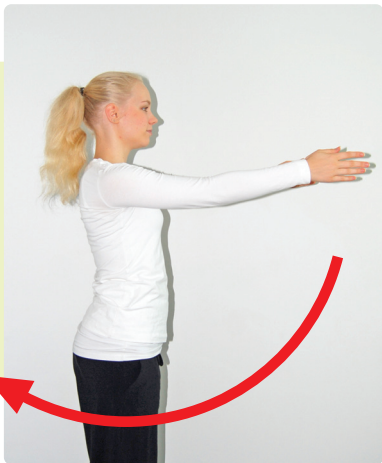


MinuuttiJumppa



1 Aloita heilauttamalla käsiä rennosti eteen silmien tasolle ja alas taakse. Toista 10 kertaa.



2 Heilauta käsiä suorina niin ylös taakse kuin saat ja niin taakse alhaalla kuin saat. Toista 10 kertaa.



3 Heilauta käsiä niin auki sivuille kuin saat ja läpsäytä itseäsi vastakkaisiin lapaluihin. Toista 10 kertaa

Tee lopuksi vielä muutama rento heilautus eteen-taa ja päästä kädet rennoiksi alas. Tunne kuinka veri alkaa kiertää hartoissa ja käsivarsissa...

Tee minuuttijumppa joka toinen tunti, 5–10 kertaa päivässä.