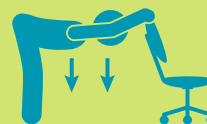


LIIKEKORTIT

Liikettä ja palautumista
työpäivään



1. Asetu kuvan mukaiseen asentoon.
2. Tunne venytys kyljissä ja rintakehällä.
3. Nouse ylös ja toista uudestaan.

HETKI HIERONNALLE

LIIKKEELLE
TYÖKYVYN
PUOLESTA



Hiero hetki ohimoitasi, päänahkaa, korvan lehtiä, niskaa ja kallonpohjaa.

HALAUS JA AVAUS

LIIKKEELLE
TYÖKYVYN
PUOLESTA

1. Vie kädet suorina sivuille ja hengitä sisään.
2. Tuo sitten kädet halaukseen rintakehäsi ympärille ja hengitä ulos.
3. Toista 6 kertaa oman hengityksen tahtiin.

YLÄVARTALON KIERTO

LIIKKEELLE
TYÖKYVYN
PUOLESTA

1. Nosta käsivarret vaakatasoon eteen.
2. Kierrä toinen käsivarsi pitkälle taakse.
3. Seuraa katseella kiertyvää kättä.
4. Palauta käsi eteen ja tee sama toiselle puolelle.
5. Toista 6 kertaa.

KÖYDENVETOA

LIIKKEELLE
TYÖKYVYN
PUOLESTA



Kuvittele edessäsi olevan 50 metriä köyttä, joka sinun pitää vetää taaksesi. Joka käsivedolla saat vedettyä metrin. Vie kädet eteen ja aloita köydenveto omalla tyyllilläsi.

KEINUTAAN

LIIKKEELLE
TYÖKYVYN
PUOLESTA



Nouse vuorotellen varpaiden ja kantapäiden varaan. Tasapainota liikettä käsillä. Toista 10 kertaa.



Euroopan unionin
osarahoittama

jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu

KYYKKYYN-YLÖS

LIIKKEELLE
TYÖKYVYN
PUOLESTA



Tee 10 kyykkyä itsellesi sopivaan syvyyteen. Pidä selkä ryhdikkäänä ja suuntaa polvet varpaiden suuntaan.



Euroopan unionin
osarahoittama

jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu

FLAMINGO

LIIKKEELLE
TYÖKYVYN
PUOLESTA

- 1. Nosta toinen jalka koukkuun niin, että jalkapohja lepää toisen jalan sääreen.**
- 2. Pysy asennossa 10:een laskien.**
- 3. Tee sama toisella jalalla.**
- 4. Toista vielä 2 kertaa.**
- 5. Kokeile myös silmät kiinni.**



Euroopan unionin
osarahoittama

jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu

TUULIMYLLY

LIIKKEELLE
TYÖKYVYN
PUOLESTA

- 1. Pyöritä käsiä ympäri etukautta 5 kertaa.**
- 2. Pyöritä käsiä ympäri takakautta 5 kertaa.**
- 3. Lopuksi pyöritä käsiä yhtä aikaa eri suuntiin 5 kertaa.**



Euroopan unionin
osarahoittama

jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu

KUMARRA JA KURKOITA

LIIKKEELLE
TYÖKYVYN
PUOLESTA

- 1. Istu tai seiso.**
- 2. Anna selän pyöristyä ja vie sormia kohti lattiaa.**
- 3. Ojenna selkä ylös suoraksi ja kurkota sormia kohti kattoa.**
- 4. Toista 5 kertaa.**



Euroopan unionin
osarahoittama

jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu

KEHOKIRJAIMET

LIIKKEELLE
TYÖKYVYN
PUOLESTA

- 1. Tee T-A-X-I -sarja vartalollasi kirjaimet muodostaen.**
- 2. hypähdä kirjaimesta toiseen.**
- 3. Toista sana 5 kertaa.**

T= jalat yhdessä, kädet suorana sivuilla
A= jalat haara-asennossa, kädet suorana vartalon vieressä
X= jalat haara-asennossa, kädet yläviistossa
I= seiso suorana



Euroopan unionin
osarahoittama

jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu

MÄ VAAN HIIHDÄN

LIIKKEELLE
TYÖKYVYN
PUOLESTA

1. Seiso jalat vierekkäin.
2. Tee käsillä rentoa ja laaja-alaista vuorohiihtoliikettä.
3. Jousta polvia käsien heilautusten tahtiin.
4. Vaihda välillä tasatyöntöihin.
5. Hiihdä 1 minuutti.



Euroopan unionin
osarahottama



Jyväskylän
ammattikorkeakoulu

YHDESSÄ TAI ERIKSEEN

LIIKKEELLE
TYÖKYVYN
PUOLESTA

1. **Työkaverin kanssa:** asettukaa seisomaan selät vastakkain ja pujottakaa kädet kyynärpäistä koukkuun.
2. Kyykistykää yhtä aikaa parin kanssa mahdollisimman alas
3. Toistakaa 3 kertaa.

1. **Yksin:** käy seisomaan selkä seinää vasten
2. Kyykisty 3 kertaa



Euroopan unionin
osarahottama



Jyväskylän
ammattikorkeakoulu

VUORIKIIPEILY

LIIKKEELLE
TYÖKYVYN
PUOLESTA

1. Nojaa pöytään tai seinään suorilla käsillä.
2. Nosta vuoron perään toista polvea kohti vastakkaista kyynärpäätä.
3. Toista 10 kertaa.



Euroopan unionin
osarahottama



Jyväskylän
ammattikorkeakoulu

JUMPPAVIISU

LIIKKEELLE
TYÖKYVYN
PUOLESTA

1. Käy seisten tai istuen läpi pää-olkapää-peppu-polvet-varpaat -sarja.
2. Toista 5 kertaa.



Euroopan unionin
osarahottama



Jyväskylän
ammattikorkeakoulu

TELEMARKILLA ALAS

LIIKKEELLE
TYÖKYVYN
PUOLESTA



1. Ota mäkihyppyasento.
2. Hypähdä ilmaan ja tee hieno alastulo.
3. Toista 5 kertaa.



Euroopan unionin
osarahottama



Jyväskylän
ammattikorkeakoulu

3 X KUTAKIN

LIIKKEELLE
TYÖKYVYN
PUOLESTA

1. Tee 3 X-hyppyä.
2. Tee 3 kyykkyä.
3. Tee 3 rauhallista selän taivutusta eteen ja 3 selän taivutusta taakse (kädet alaselän tukena).



Euroopan unionin
osarahottama



Jyväskylän
ammattikorkeakoulu



**Kuvittele eteesi
nyrkkeilysäkki ja
varjonyrkkeile puolen
minuutin ajan.**



- 1. Ota kiinni toisen jalan nilkasta tai housunlahkeesta.**
- 2. Vie kantapää mahdollisimman lähelle pakaraa.**
- 3. Pidä 10–15 sekuntia**
- 4. Toista sama toiselle jalalle.**

NISKA PITKÄKSI

LIIKKEELLE
TYÖKYVYN
PUOLESTA

- 1. Istu tai seiso ryhdikkäästi ja aseta sormet kevyesti ristiin niskan taakse.**
- 2. Pidä katse edessä ja vie leukaa kevyesti taaksepäin (kaksoisleuka). Tunne kevyt venytys yläniskassa.**
- 3. Pidä muutama sekunti**
- 4. Toista vielä 5 kertaa.**

MUTKAMÄKI-HENGITYS

LIIKKEELLE
TYÖKYVYN
PUOLESTA

- 1. Seiso ryhdikkäästi.**
- 2. Hengitä nenän kautta sisään ja nosta samalla kädet ylös kohti kattoa.**
- 3. Hengitä pitkään ulos ja samalla tuo kädet edestä mutkittelen alas.**
- 4. Toista 5 kertaa.**

KYLJET PITKIÄKSI

LIIKKEELLE
TYÖKYVYN
PUOLESTA

- 1. Seiso ja kurkota toista kättä kohti kattoa.**
- 2. Taivuta vartaloa sivulle ja anna kyljen venyä pitkäksi 10:een laskien.**
- 3. Toista sama toiselle puolelle. Ravistele lopuksi käsiä ja harteita.**

HOVIKUMARRUS

LIIKKEELLE
TYÖKYVYN
PUOLESTA

- 1. Seiso suorana ja vie toinen jalka eteen (kantapää lattiassa ja varpaat kattoa kohti).**
- 2. Taivuta ylävartaloa selkä suorana edessä olevan jalan puoleen, kunnes tunnet venytyksen takareidessä.**
- 3. Pidä 10–15 sekuntia.**
- 4. Tee sama toisella jalalla.**
- 5. Toista vielä 2 kertaa.**

VETO-VETO

LIIKKEELLE
TYÖKYVYN
PUOLESTA

- 1. Seiso käyntiasennossa (etummaisen jalan polvi hieman koukussa, takimmaisen suorana).**
- 2. Kurota kädet pitkälle eteen**
- 3. Tee laajaa soutu liikettä**
- 4. Toista 20 kertaa.**



Euroopan unionin
osarahoittama



Jyväskylän
ammattikorkeakoulu

HYTKYN-KYTKYN

LIIKKEELLE
TYÖKYVYN
PUOLESTA

- 1. Seiso polvet hieman koukussa.**
- 2. Aloita vartalolla kevyt hytkeyttely paikallaan tai pienin painonsiirroin.**
- 3. Anna kasvojenkin rentoutua.**
- 4. Rentouta hartiat ja yläraajat.**
- 5. Jatka noin minuutin ajan.**



Euroopan unionin
osarahoittama



Jyväskylän
ammattikorkeakoulu

KORKKIRUUVI

LIIKKEELLE
TYÖKYVYN
PUOLESTA

- 1. Seiso polvet hieman koukussa.**
- 2. Kierrä käsiä vartalon ympäri liikerataa vähitellen lisäten.**
- 3. Pidä kädet rentoina ja koita saada liike syntymään lantiosta.**
- 4. Suuntaa katse eteen.**
- 5. Jatka noin minuutin ajan.**



Euroopan unionin
osarahoittama



Jyväskylän
ammattikorkeakoulu

HEILUTA JALKAA

LIIKKEELLE
TYÖKYVYN
PUOLESTA

- 1. Ota tuki toisella kädellä.**
- 2. Heilauta rennosti toista jalkaa eteen-taakse suunnassa.**
- 3. Pidä ylävartalo suorassa ja anna rennon liikkeen lähteä lonkista.**
- 4. Tee 10 heilahdusta/jalka.**



Euroopan unionin
osarahoittama



Jyväskylän
ammattikorkeakoulu

YLÄVARTALON KIERTO

LIIKKEELLE
TYÖKYVYN
PUOLESTA

- 1. Seiso ryhdikkäästi.**
- 2. Suuntaa katse eteenpäin.**
- 3. Vie sormet vastakkaisille olkapäille ja kierrä ylävartaloa oikealta vasemmalle.**
- 4. Toista 20 kertaa.**



Euroopan unionin
osarahoittama



Jyväskylän
ammattikorkeakoulu

KÄSIPUMPPU

LIIKKEELLE
TYÖKYVYN
PUOLESTA

- 1. Seiso tai istu.**
- 2. Vie sormet olkapäiden korkeudelle.**
- 3. Nosta vuorotellen kädet suoriksi ylös.**
- 4. Toista 20 kertaa.**



Euroopan unionin
osarahoittama



Jyväskylän
ammattikorkeakoulu

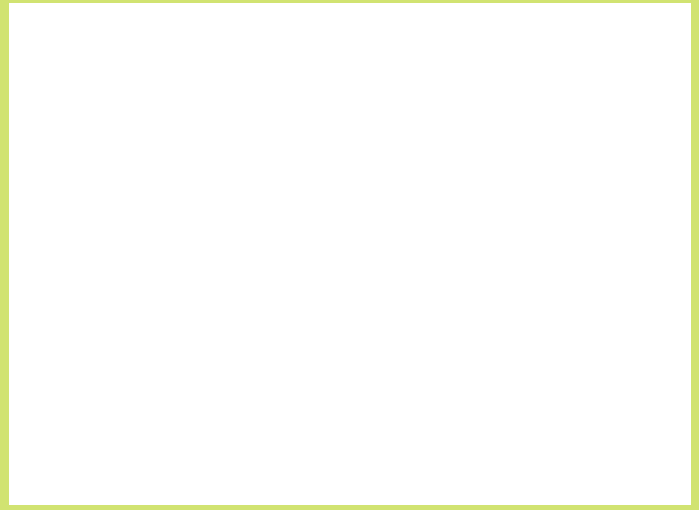
OMA TOIVELIIKE

LIIKKEELLE
TYÖKYVYN
PUOLESTA



OMA TOIVELIIKE

LIIKKEELLE
TYÖKYVYN
PUOLESTA



OMA TOIVELIIKE

LIIKKEELLE
TYÖKYVYN
PUOLESTA



OMA TOIVELIIKE

LIIKKEELLE
TYÖKYVYN
PUOLESTA



OMA TOIVELIIKE

LIIKKEELLE
TYÖKYVYN
PUOLESTA



LIIKKEELLE
TYÖKYVYN
PUOLESTA

