

## Joustoa työpäivään *Increase your flexibility*

### 1 Rintakehän ja olkapäiden avaus

Vie kuminauha leveällä otteella selän taakse kämmenet ylöspäin ja peukalo ulospäin. Nosta käsiä hieman ylös ja rentouta hartiat. Ojenna selkä ja pidä keskivartalo tiukkana. Hengitä syvään ja pidä venytystä 10 sek.

#### **Chest and shoulder opener**

Hold the rubber band behind your back with your hands wide apart, palms up and thumbs facing out. Lift your hands slightly higher and relax your shoulders. Keep your back straight and your core tight. Breathe deeply and hold the position for 10 seconds.



### 2 Hidastettu nyrkkeily

Vie kuminauha selän taakse kainaloiden ali. Rentouta hartiat ja vedä vatsa sisään. Lähtöasennossa rystyset ovat ulospäin ja liikkeen lopussa ylöspäin. Vie käsi eteen niin pitkälle että yläselkä kiertää mukana. Palauta käsi takaisin ja ojenna yläselkä.

#### **Slow-motion boxing**

Hold the rubber band behind your back below your armpits. Relax your shoulders and pull in your stomach. In the starting position your knuckles face outward and in the end position they face upward. Push your hand forward as far as it will go, allowing your upper back to follow it. Bring your hand back to the starting position and extend your upper back.



### 3 Ylätaija

Vie kuminauha ylä- etuviistoon. Rentouta hartiat ja vedä vatsa sisään. Vedä kuminauhaa leveälle alas rintalastan korkeudelle. Tunne liike yläselän lihaksissa. Rauhallinen palautus lähtöasentoon.

#### **Pulldown**

Raise the rubber band up in front of you. Relax your shoulders and pull in your stomach. Pull the rubber band down to the height of your chest with your hands wide apart. You should feel the movement in the muscles of your upper back. Slowly return the rubber band to the starting position.



### 4 Soutu

Aseta kuminauha jalan alle. Kumarru hieman eteenpäin ja tue kädellä reidestä. Vedä kuminauhaa polven korkeudelta kyynärpäätä edellä niin että rintakehä ojentuu ja kiertää liikkeen suuntaan. Pidä hartia rentona ja vedä vatsa sisään. Vaihtoehtoisesti voit tehdä liikkeen pystyasennossa niin kuin ampuisit jousipyssyllä.

#### **Rowing**

Place the rubber band under your foot. Bend forward slightly and place your hand on your thigh. Pull the rubber band from the height of your knee with your elbow first so that your torso straightens up and twists in the direction of the movement. Keep your shoulder relaxed and pull in your stomach. You can also do the exercise in the upright position as though you were shooting an arrow with a bow.

### 5 Sivuaskel

Kietaise kuminauha nilkkojen ympärille. Rentouta hartiat ja vedä vatsa sisään. Seiso hartialeuyisessä haara-asennossa polvet suorana. Ota lähtöasennosta 10 sivuaskelta ensin oikealle ja toista sama vasemmalla jalalla.

#### **Side-step**

Wrap the rubber band around your ankles. Relax your shoulders and pull in your stomach. Stand with your legs apart at shoulder-width with your knees straight. First take ten steps to the right from the starting position and then repeat the same with the left foot.



### 6 Lantiolle liikettä

Aseta kuminauha jalkojen alle pidä tiukalla kun taivutat lonkista ylävartalon eteenpäin. Lantio siirtyy samalla taaksepäin. Purista pakaralihaksilla lantio takaisin pystyasentoon. Pidä rintakehä leveänä ja vatsalihakset tiukkana.

#### **Move those hips**

Place the rubber band under your feet and hold it tight as you bend your upper body forward from the hips. Your hips move forward simultaneously. Using your buttocks, squeeze your hips back into the upright position. Keep your chest wide and stomach muscles tight.

