

# Torninosturin- ja koneenkuljettajan päivittäinen taukojumppa



Rakennusliitto

- Venyttellen vetreäksi.
- Huoletonta ja helppoa.
- Virkeyttä keholle ja mielelle.
- Rauhallinen liikkein ja rennolla otteella.
- Parempaa vointia pienellä panostuksella.
- Hengitä syvään ja tunne vaikutukset.
- Ota osaksi arjen rutiineja.

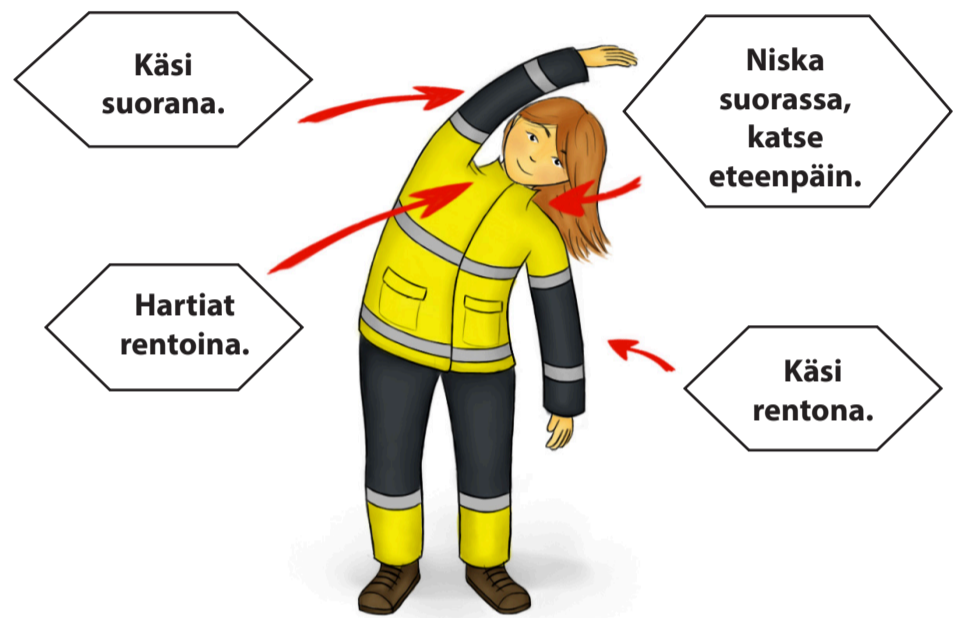
## ETEENTAIVUTUS

1. Asetu seisomaan lantion levyiseen haara-asentoon.
2. Taivuta ylävartaloa niin, että viet sormia varpaita kohti.
3. Hengitä syvään kolme kertaa ja nouse rauhallisesti ylös. Toista 3 kertaa.



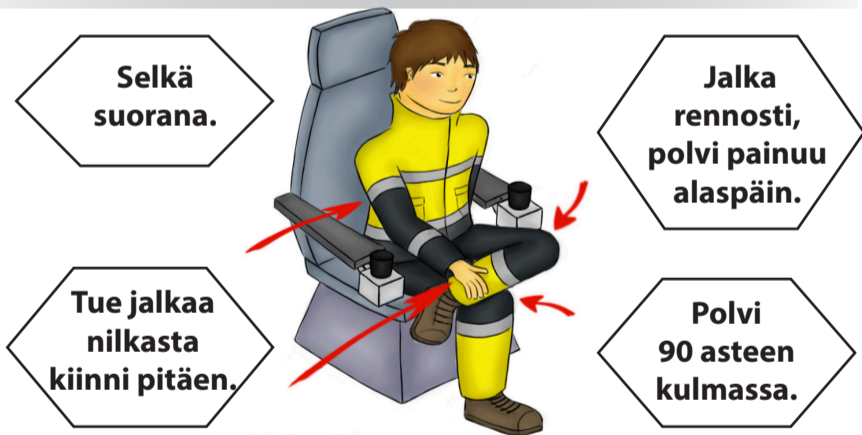
## KYLKIVENYTYS

1. Seiso lantion levyisessä haara-asennossa selkä suorana.
2. Ojenna toinen käsi suorana ylös ja kurota yläviistoon pään yli.
3. Hengitä syvään kolme kertaa ja laske käsi alas. Toista 3 kertaa kummallekin puolelle.



## PAKARAVENYTYS

1. Istu tuolilla niin, ettet nojaa selkänojaan.
2. Nosta toisen jalan nilkka koukistetun jalan polven päälle.
3. Hengitä syvään kolme kertaa ja laske jalka alas. Toista 3 kertaa kummallekin puolelle.



## SELÄN KIERTO

1. Istu tuolilla niin, ette nojaa selkänojaan.
2. Käänä ylävartaloa vasemmalle. Vasen käsi kiertää selän taakse, oikea käsi kiertää vartalon edestä vasemman reiden viereen.
3. Hengitä syvään kolme kertaa ja kierrä ylävartalo suoraan. Toista 3 kertaa kummallekin puolelle.



## TAKAREISIVENYTYS

1. Istu tuolilla ja suorista toinen jalka eteen, pidä kantapää lattiaa vasten.
2. Nojaa ylävartaloa eteenpäin.
3. Hengitä syvään kolme kertaa ja suorista ylävartalo. Toista 3 kertaa kummallekin puolelle.

