

Rintarangan kierto

Vie käsivarret vaakatasoon eteen. Kierrä toista kättä suorana sivulle mahdollisimman kauas.

Seuraa katseella kiertyvää kättä. Tee sama toiselle puolelle.

Toista 6 kertaa per puoli.



Aktiiviset taukovinkit

Etureisivenytys

Seiso jalat vierekkäin, koukista toinen jalka taakse ja ota nilkasta kiinni.

Vie jalkaterää pakaraa kohti ja tunne venytys etureidessä. Pidä venytys 10:een laskien.

Tee sama toisella jalalla.



Aktiiviset taukovinkit

Halaus ja avaus

Avaa kädet auki sivuille ja hengitä sisään.

Laita kädet ristiin rintakehäsi ympärille ja
hengitä ulos.

Toista 6 kertaa oman hengityksen tahtiin.



Aktiiviset taukovinkit

Notko kohdalleen

Seiso haara-asennossa ja laita nyrkit
alaselkää vasten.

Taivuta selkääsi taaksepäin nyrkkejä
vasten 10 kertaa.



Aktiiviset taukovinkit

Elämäsi Rockynä

Kuvittele eteesi nyrkkeilysäkki ja
varjonyrkkeile puolen minuutin ajan.

Muista pitää hartiat rentona.

Liike virtaa ja mieli skarppina – just näin!



Aktiiviset taukovinkit

Istu ja rutista

Istu ja ota tuolin reunoista kiinni.

Nojaa hieman taakse ja nosta 8 kertaa
molemmat jalat ilmaan.

Liike virtaa ja mieli skarppina – just näin!



Aktiiviset taukovinkit

Naruhyppelyt

Hypähdä kuvitteellisella hyppynarulla:

5 etukautta, 5 takakautta ja 5 edessä ristiin.

Liike virtaa ja mieli skarppina – just näin!



Aktiiviset taukovinkit

Yksi kutakin

1 X-hyppy

1 kyykky

1 nyrkkeilyliike

1 valitsemasi venytys (esim. etureiden venytys)

Tee liikkeitä vuorotellen, toista sarja 5 kertaa.

Liike virtaa ja mieli skarpina – just näin!



Aktiiviset taukovinkit

Mä vaan hiihdän

Hypähdä paikallasi vaihtaen jalkoja eteen ja taakse. Rytmitä liikettä hiihtotyylin käsillä.

Toista yhteensä 10 kertaa molemmin puolin.

Liike virtaa ja mieli skarppina – just näin!



Aktiiviset taukovinkit

Tasapainoilua

Nouse 10 kertaa varpaille vieden
samalla kädet sivukautta ylös.

Toista uudestaan.



Aktiiviset taukovinkit

Keinutaan

Seiso, vie paino 10 kertaa
vuorollaan varpaille ja kantapäille.

Tasapainota käsillä.



Aktiiviset taukovinkit

Flamingo-asento

Nosta toinen jalka koukkuun niin, että jalkapohja lepää toisen jalan säärellä.

Pysy asennossa 10:een laskien.

Kokeile sama toisella jalalla.



Aktiiviset taukovinkit

Hierontahetki

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

Taukomoodi päälle – keho chillaa, mieli kirkastuu!



Aktiiviset taukovinkit

Hissihengitys

Hengitä omaan tahtiin 3 kertaa nenän kautta sisään ikään kuin hissi nousisi 3 kerrosta ylöspäin.

Anna uloshengityksen tulla huuliraosta ikään kuin hissi laskisi 6 kerrosta alaspäin.

Toista 3 kertaa. Voit laittaa silmät kiinni.



Aktiiviset taukovinkit

Kasvorentoutus

Laita silmät kiinni. Hengitä 2 kertaa
voimakkaammin sisään ja ulos.

Rauhoita hengitys. Tee kasvoillasi hämmästynyt ilme
nostamalla otsaa – rentouta. Vie huulet suppuun –
rentouta. Vie kasvot leveään hymyyn – rentouta.

Avaa silmät.



Aktiiviset taukovinkit

Kiitos itselle

Ravistele ensin yläraajojasi ja pyörittele hartioita ympäri 5 kertaa molempiin suuntiin.

Halaa sitten itseäsi ja keinuttele paikallasi hetken aikaa.

Kerro samalla mielessäsi itsellesi 3 asiaa, missä olet hyvä.

Kiitä niistä asioista itseäsi. Ravistele lopuksi yläraajojasi.



Aktiiviset taukovinkit

Rintarangan kierto

Vie käsivarret vaakatasoon eteen. Kierrä toista kättä suorana sivulle mahdollisimman kauas. Seuraa katseella kiertyvää kättä.

Tee sama toiselle puolelle. Toista 6 kertaa per puoli.



.....



Rotation of thoracic spine

Place your arms horizontally in front of you. Rotate one arm straight to your side as far as you can. Follow the rotating arm with your eyes.

Do the same on the other side. Repeat 6 times.

Etureisivenytys

Seiso jalat vierekkäin, koukista toinen jalka taakse ja ota nilkasta kiinni.

Vie jalkaterää pakaraa kohti ja tunne venytys etureidessä.

Pidä venytys 10:een laskien.

Toista sama toisella jalalla.



Stretching the forelegs

Stand with your feet side by side, bend one leg back and grab the ankle.

Bring the foot towards the buttocks and feel the stretch in the forefoot.

Hold the stretch counting to 10.

Repeat the same with the other leg.

Aktiiviset taukovinkit | Active breaks

Halaus ja avaus

Avaa kädet auki sivuille ja hengitä sisään.

Laita kädet ristiin rintakehäsi ympärille ja hengitä ulos.

Toista 6 kertaa oman hengityksen tahtiin.



Hug and open

Open your arms to the sides and breathe in.

Cross your arms around your chest and breathe out.

Repeat 6 times in the rhythm of your own breathing.

Notko kohdalleen

Seiso haara-asennossa ja laita nyrkit alaselkää vasten.

Taivuta selkääsi taaksepäin nyrkkejä vasten 10 kertaa.



Curve to the right place

Stand with your legs apart and place your fists against your lower back.

Bend your back backward against the fists 10 times.

Elämäsi Rockyna

Kuvittele eteesi nyrkkeilysäkki ja
varjonyrkkeile puolen minuutin ajan.

Muista pitää hartiat rentona.



.....



Your life as Rocky

Imagine a punchbag in front of you and do
shadow boxing for half a minute.

Remember to keep your shoulders relaxed.

Istu ja rutista

Istu ja ota tuolin reunoista kiinni.

Nojaa hieman taakse ja nosta 8 kertaa
molemmat jalat ilmaan.



Sit and squeeze

Sit and grab the edges of the chair.

Lean back slightly and lift both feet up
in the air 8 times.

Naruhyppelyt

Hypähdä kuvitteellisella hyppynarulla:

5 etukautta, 5 takakautta ja 5 edessä ristiin.



Rope jumping

Jump with an imaginary jumping rope:

5 forward, 5 backward and 5 crossovers in front.

Yksi kutakin

1 X-hyppy

1 kyykky

1 nyrkkeilyliike

1 valitsemasi venytys (esim. etureiden venytys)

Tee liikkeitä vuorotellen, toista sarja 6 kertaa.



One each

1 X jump

1 squat

1 boxing movement

1 stretch of your choice

Alternate the movements, repeat 6 times.

Mä vaan hiihdän

Hypähdä paikallasi vaihtaen jalkoja eteen ja taakse.

Rytmitä liikettä hiihtotyylin käsillä.

Toista yhteensä 10 kertaa molemmin puolin.



Just ski

Jump in place by switching your legs forward and backward.

Create the rhythm of the movement with your arms as if you were skiing.

Repeat a total of 10 times on both sides.

Tasapainoilua

Nouse 10 kertaa varpaille vieden samalla kädet sivukautta ylös.

Toista uudestaan.



Balancing

Rise up on your toes 10 times, while bringing your arms up at the same time.

Repeat.

Keinutaan

Seiso, vie paino 10 kertaa vuorollaan
varpaille ja kantapäille.

Tasapainota käsillä.



Swinging

Stand and move your weight alternately
from your toes to your heels 10 times.

Balance yourself with your arms.

Flamingo-asento

Nosta toinen jalka koukkuun niin, että jalkapohja lepää toisen jalan säällä.

Pysy asennossa 10:een laskien.

Kokeile sama toisella jalalla.



Flamingo-pose

Lift one leg, bending it so that the foot rests on the other leg.

Stay in this position until you have counted to 10.

Try the same with the other leg.

Hierontahetki

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

Taukomoodi päälle – keho chillaa, mieli kirkastuu!



Massage moment

Massage your temples, scalp, earlobes and then the back
of your neck and the base of your skull for a moment.

Break mode on - body chills, mind clears!

Hissihengitys

Hengitä omaan tahtiin 3 kertaa nenän kautta sisään ikään kuin hissi nousisi 3 kerrosta ylöspäin.

Anna uloshengityksen tulla huuliraosta ikään kuin hissi laskisi 6 kerrosta alaspäin.

Toista 3 kertaa. Voit myös laittaa silmät kiinni.



.....



Elevator breathing

Breathe in your own rhythm through your nose 3 times as if an elevator were going up 3 floors.

Breathe out through the gap between your lips as if the elevator were going down 6 floors.

Repeat 3 times. You can also close your eyes.

Kasvorentoutus

Hengitä 2 kertaa voimakkaammin sisään ja ulos. Rauhoita hengitys.

Tee kasvoillasi hämmästynyt ilme nostamalla otsaa – rentouta.

Vie huulet suppuun – rentouta.

Vie kasvot leveään hymyyn – rentouta.

Toista 3 kertaa.



.....

Relax your face



Take 2 strong breaths in and out. Calm your breathing down.

Make a surprised expression on your face by lifting your forehead – relax.

Purse your lips – relax.

Have a broad smile on your face – relax.

Repeat 3 times.

Aktiiviset taukovinkit | Active breaks

Kiitos itselle

Ravistele ensin yläraajojasi ja pyörittele hartioita ympäri 5 kertaa molempiin suuntiin.

Halaa sitten itseäsi ja keinuttele paikallasi hetken aikaa. Kerro samalla mielessäsi itsellesi 3 asiaa, missä olet hyvä. Kiitä niistä asioista itseäsi.



Ravistele lopuksi yläraajojasi.

.....

Thank yourself



First, shake your upper limbs and rotate your shoulders 5 times in both directions.

Then hug yourself and keep swinging in place for a moment. While you do this, tell yourself 3 things that you are good at. Thank yourself for these things.

In the end, shake your upper limbs.

Aktiiviset taukovinkit | Active breaks