

## Hengitä ja hengästy alkuverryttely seisten

Tee liikkeet rauhallisesti hyvässä ryhdissä ja muista hengittää liikkeitä tehdessäsi. Toista jokaista liikettä 15 kertaa tai itsellesi sopivan määrän. Voimistele päivittäin!

### 1. Marssi

Marssi reippaaseen tahtiin nostaen polvia reilusti ylös. Anna käsien heilua eteen-taakse suunnassa vartalon vieressä, kyynärpäät koukussa. Pidä hartiat rentoina ja hengitä rauhallisesti.



### 2. Polven nostot

Nosta polvia vuorotellen ylös ja kosketa kädellä vastakkaista polvea. Älä pidätä hengitystä.

### 3. Vuorikiipeily

Nosta toinen polvi ylös ja kurkota samalla vastakkaisella kädellä kohti kattoa. Tee sama toisin päin. Hengitä rauhallisesti.



### 4. Hiihtäen

Jousta polvista ja heiluta käsiä vuorotahtiin rentoina eteen ja taakse. Pidä hartiat rentoina. Hengitä liikkeen rytmissä.

## 5. Mäkihyppy

Jousta polvista ja vie kädet taakse, ikään kuin hyppäisit mäkeä. Ponnista jalat suoriksi ja käytä käsiä ylhäällä. Hengitä sisään ojentaessasi kädet ja hengitä ulos kun viet kädet taakse. Voit tehostaa hengitystä ja liman irtoamista huudahtamalla kyykistyessäsi hui-hai-hoi-hyi-hei.



5.



6.

## 6. Hissuttaen ja nyrkkeillen

Juokse hissuttaen paikallasi ja tee nyrkkeilyliikkeitä rivakasti eteen. Hengitä reippaasti ulos jokaisella iskulla. Pidä tauko ja tee liike uudelleen.

## 7. Siipien suhinaa

Nosta toinen käsi ylös ja jousta molemmilla käsillä taakse. Tee sama toisin päin. Hengitä sisään kun joustat käsiä taakse ja ulos, kun vaihdat käsien paikkaa.



7.



8.

## 8. Sateenkaari

Piirrä sateenkaari viemällä käsi alhaalta etukautta ylös ja takakautta alas. Seuraa katseella sateenkaaren liikettä. Piirrä useita sateenkaaria molemmilla käsillä. Hengitä sisään nostaessasi kättä ylös ja hengitä ulos laskiessasi kättä alas.