

## JUMPPAOHJEITA

---

Tulosta itsellesi maksuttomat ohjeet!

Yläraajojen ja niskahartiaseudun lihaskuntoa vahvistavat harjoitteet



Nosta hartioilta vuorotahtiin käsi suoraksi



Koukista ja ojenna kyynärpäitä vuorotahtiin



Nosta paino pään taakse niin että kyynärpäät osoittavat kohti kattoa. Ojenna kyynärpäät suoraksi, kädet kohti kattoa.



Ota paino toiseen käteen ja nojaa toisella kädellä esim. tuoliin. Vedä kyynärpäätä taakse ja ylöspäin. Tuo paino hallitusti alas ja eteen.