

Käsijumppa

- ✓ Istu tuolilla ryhdikkäästi pöydän äärellä.
- ✓ Pidä kynärvartesi pöydän päällä. Huomioi, että ranteesi pysyvät suorassa harjoittelun ajan.
- ✓ Tee käsijumppa rauhallisesti, tehden muutaman toisto kerrallaan.
- ✓ Käsijumpan kuuluu tuntua miellyttävältä.

Aloitussasento!

- ✓ Aseta kämmensyrjä pöydälle sormet suorina siten, että pikkusormi jää alimmaiseksi.
- ✓ Pidä käsi rentona ja ranne suorana.

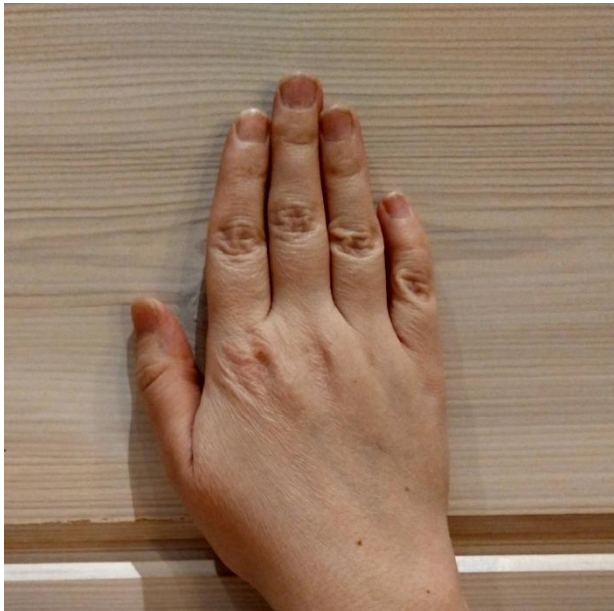


- ✓ Purista sormet kevyesti nyrkkiin ja suorista sormet aloitus asentoon. Toista sama muutaman kerran molemmilla käsillä.
- ✓ Tärkeää on suoristaa sormet täysin suoraksi.
- ✓ Halutessasi voit tehdä molemmilla käsillä yhtä aikaa.

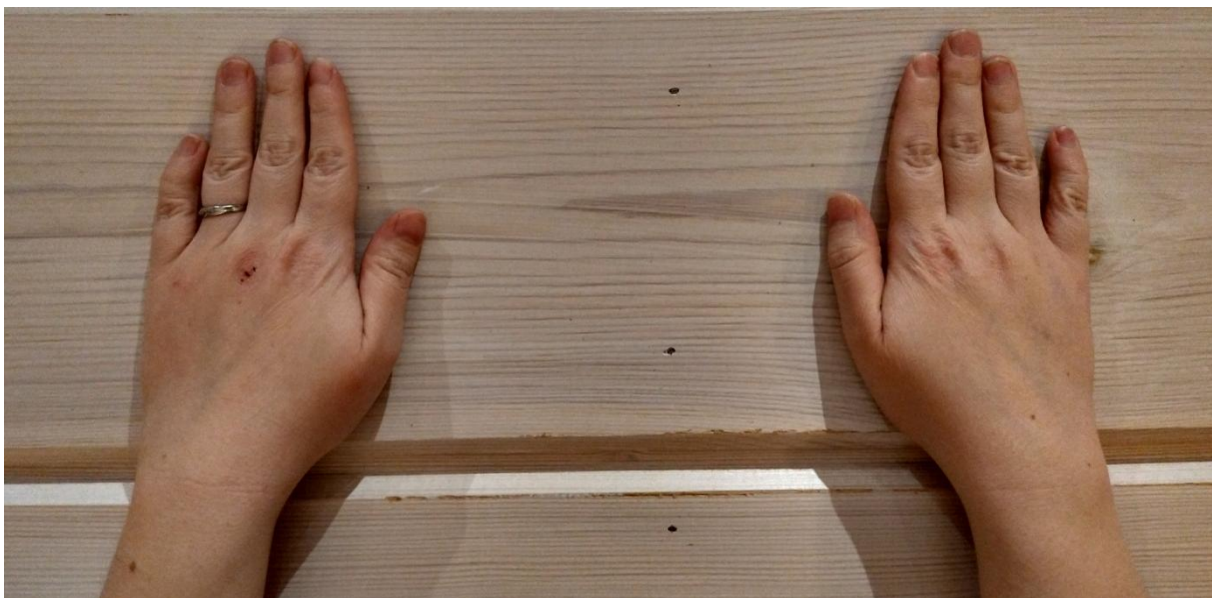
- ✓ Taivuta peukalo pikkusormen tyveen.
- ✓ Palauta käsi aloitus asentoon.
- ✓ Tee sama molemmilla käsillä.



- ✓ Taivuta peukalo jokaisen sormenpään kanssa vuorotellen vastakkain, yritä pitää muut sormet suorana.
- ✓ Jokaisen taivutuksen välissä tulee sormet suoristaa aloitus asentoon.



- ✓ Aseta kämmen pöytää vasten ja pidä sormet yhdessä.
- ✓ Tämän jälkeen harota sormet toisistaan ja tuo ne sitten takaisin yhteen.
- ✓ Toista muutaman kerran molemmilla käsillä.



- ✓ Aseta molempien käsien kämmenet pöytää vasten siten, että kämmenpohjat ja sormet koskettavat täysin pöytää.