

- Pidä pieni tauko pihatöistä ja vetreytä kehoasi haravajumpalla.
- Liikkeet vahvistavat jalkoja ja haastavat tasapainoa. Muista pitää hyvä ryhti ja hengittää liikkeitä tehdessäsi. Tee toistoja oman kuntosi mukaan ja pidä tauko jokaisen liikkeen välissä.



1. Kyykystä korkeuksiin

Seiso pienessä haara-asennossa. Pidä harava poikittain vartalon edessä ja ota siitä hartioiden levyinen ote. Kyykisty ja vie samalla harava polviin. Varmista, että polvi ja varpaat osoittavat samaan suuntaan. Nouse ylös ja kurota kädet kohti taivasta. Toista 5–10 kertaa.



2. Itään ja länteen

Seiso suorana ja ota haravalla tukea maasta. Nosta jalka kantapäätä edellä sivulle ja tuo se rauhallisesti alas. Tee toistoja 5–10 kertaa ja vaihda sen jälkeen puolta.



3. Trapetsilla taiteilu

Pidä harava poikittain vartalon edessä. Kävele rauhallisesti eteenpäin kuviteltua viivaa pitkin muutaman metrin kuin olisit trapetsitaiteilija. Voit kokeilla myös takaperin kävelyä.



4. Kyljet pitkäksi

Seiso pienessä haara-asennossa ja ota leveä ote haravasta. Nosta kädet ylös ja taivuta toiselle puolelle kylki pitkäksi muutamaksi sekunniksi. Tee sama toiselle puolelle. Ojentaudu suoraksi ja laske harava alas.