

SORMI- ja KÄSIJUMPPA

Toista jokaista liikettä muutaman kerran.

1. Purista sormet nyrkkiin ja aukaise haralleen.
 2. Pyöritä ranteita molempiin suuntiin
 3. Pidä kädet edessä vaakatasossa ja koukista ranteista ylös, alas.
 4. Laita sormet sormien lomaan, käännä kädet ympäri ja venytä käsiä eteenpäin.
 5. Paina peukaloa ja etusormea yhteen, aukaise.
Paina peukaloa keskisormea yhteen, aukaise.
Paina peukaloa ja nimetöntä yhteen, aukaise.
- Tee samat liikkeet toisella kädellä ja sitten molemmilla käsillä yhtä aikaa.
6. Hankaa kämmeniä vastakkain.
 7. Laita toinen käsi pöydälle tai syliin. Venytä jokaista sormea vuorollaan ylöspäin toista kättä apuna käyttäen.
 8. Matki sormia liikuttelemalla sadepisaroida, liikuta samalla käsivarsia ylös ja alas.
 9. Matki sormia liikuttelemalla pianonsoittoa. Vie samalla käsiä oikealta vasemmalle ja takaisin.
 10. Koukista yhtä sormea kerrallaan.
 11. Ravistele yhtä sormea kerrallaan.
 12. Pane kätesi pöydälle. Rummuta ja naputtele sormia pöytää vasten.

Aivojumppaa

Laita kämmenet vastakkain. Koukista keskisormet toistensa sivuitse oikealta puolelta. Pidä kämmenpohjat kiinni toisissaan ja muut sormet suorina. Kierrä nyt kumpaakin kämmenstä vastapäivään.

Voit heilutella keskisormia kämmenien molemmin puolin.

- Jos on sydänvaivoja, molempia käsiä ei ole hyvä nostaa yhtä aikaa.
- Nivelreumaa sairastaville nivelten liikeratoja ylläpitäviä liikkuvuusharjoituksia suositellaan tehtäväksi päivittäin: mm. ranteiden pyöriä ja käsivarsien koukistelua osana päivittäisiä rutiineja.