

MAALISKUUN ERGONOMIABINGO

NIMI _____

Bingoa kuukauden aikana kaikki ruudut. Tee yksin tai yhdessä työkaverin kanssa työpäivän aikana. Tee oman kuntotasosi mukaan ja pidä tarvittaessa taukoja. Voit jakaa liikkeiden sarjat tehtäväksi työpäivän kuluessa. Liikkeiden ohjeita löytyy VERIJK 7 päädyistä.

Niskan liike 3 x (5x 2 sek) (ks. D, kuva 4)	Käsiapainoilla sahaus 3 x 10-12 krt (ks. C, kuva 3)	Hyvää huomenta -liike kepillä 3 x 15 krt (ks. D, kuva1)	Kyykky 3 x 15 krt (ks. A, kuva 5)
Yläselän pyöristys ja rintakehän avaus 4 x 10-15 krt (ks. A, kuva 3a-3b)	Haasta tasapainoasi! Valitse kaksi (2) tasapainoliikettä <i>Kehitä tasapainoasi -ohjeesta.</i>	Soutu kuminauhalla puolapuissa 3 x 12 krt (ks. D, kuva 3)	Käsiapainoilla pystypunnerrus vuorokäsin 3 x 10 / käsi (ks. C, kuva 1)
Melonta 3 x 10-15 krt/ per suunta (ks. E, kuva 3)	Käden työntö kuminauhalla 3 x 10-12 (ks. B, kuva 1)	Hartioiden nosto ja pyörittely 4 x 10-15 (ks. A, kuva 1)	Fascia -pallolla hieronta seinää vasten – selkää/ hartioita ja kokkeilleppa pakaroita 3 x 1-2 min
Päkiöille nousu kepin kanssa 3 x 10-15 (ks. E, kuva 2)	Lonkankoukistajien venytys 3 x 10 / per jalka (ks. A, kuva 7)	Roiku puolapuissa 3 x 10-15 s	Sivutaivutus 3 x 10-12 (ks. E, kuva 5)

INNOSTU JA INNOSTA TYÖKAVERIA KANS !

Huom! Kaikkien täysbingonneiden kesken arvotaan palkinto!