|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Hyvinvointiteko**Tee 10 kyykkyä päivässä.   | **Hyvinvointiteko**Käytä rappusia aina kun voit. Harjoittele tekemällä 5 kyykkyä.  | **Hyvinvointiteko**Pyöristä selkää, vie kädet eteen. Ojenna selkä suoraksi ja paina lapoja yhteen.  |
| **Hyvinvointiteko**Pidä selkä suorana, kallista pää vasemmalle. Pidä paikallaan 10 sekuntia. Tee sama oikealle.  | **Hyvinvointiteko**Hengitä rauhallisesti sisään ja ulos viisi kertaa. | **Hyvinvointiteko**Pyöritä hartioita ympäri molempiin suuntiin viisi kertaa.  |
| **Hyvinvointiteko**Aina kun olet ollut kännykällä 10 minuuttia, tee 10 hartioiden pyöritystä. | **Hyvinvointiteko**Tee taukojumppa kerran päivässä yksin tai kavereiden kanssa. Hartioiden pyöritykset, kyykyt ja vartalon kierrot.  |  **Hyvinvointiteko**Anna itsellesi iso halaus ja kierrä samalla kyynärpäitä 10 kertaa puolelta toiselle.  |
| **Hyvinvointiteko**Nosta kädet suoraksi pään yläpuolelle. Taivuta käsiä puolelta toiselle. |  **Hyvinvointiteko**Tee televisiota katsellessasi 10 kyykkyä, kukkovaaka molemmilla jaloilla ja hartioiden pyöritykset.  |  **Hyvinvointiteko**Taivuta päätä oikealle ja paina vasenta kättä kohti lattiaa. Pidä 30-60 sek. Sama toisinpäin.  |
| **Hyvinvointiteko**Tee 10 kyykkyä päivässä.   | **Hyvinvointiteko**Käytä rappusia aina kun voit. Harjoittele tekemällä 5 kyykkyä. | **Hyvinvointiteko**Pyöristä selkä, vie kädet eteen. Ojenna selkä suoraksi ja paina lapoja yhteen.  |
|  **Hyvinvointiteko**Pidä selkä suorana, kallista pää vasemmalle. Pidä paikallaan 10 sekuntia. Tee sama oikealle. | **Hyvinvointiteko**Hengitä rauhallisesti sisään ja ulos viisi kertaa. | **Hyvinvointiteko**Pyöritä hartioita ympäri molempiin suuntiin viisi kertaa.  |
| **Hyvinvointiteko**Aina kun olet ollut kännykällä 10 minuuttia, tee 10 hartioiden pyöritystä.  | **Hyvinvointiteko**Tee taukojumppa kerran päivässä yksin tai kavereiden kanssa. Hartioiden pyöritykset, kyykyt ja vartalon kierrot.  |  **Hyvinvointiteko**Anna itsellesi iso halaus ja kierrä samalla kyynärpäitä 10 kertaa puolelta toiselle. |
| **Hyvinvointiteko**Nosta kädet suoraksi pään yläpuolelle. Taivuta käsiä puolelta toiselle. |  **Hyvinvointiteko**Tee televisiota katsellessasi 10 kyykkyä, kukkovaaka molemmilla jaloilla ja hartioiden pyöritykset.  |  **Hyvinvointiteko**Taivuta päätä oikealle ja paina vasenta kättä kohti lattiaa. Pidä 30-60 sek. Sama toisinpäin.  |