|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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. |