

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 päätä 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 pyörystä.



Hyvinvointiteko
Tee taukojumppa kerran päivässä yksin tai kavereiden kanssa. Hartioiden pyörykset, 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 pyörykset.



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 selkää, vie kädet eteen. Ojenna selkä suoraksi ja paina lapoja yhteen.



Hyvinvointiteko
Pidä selkä suorana, kallista päätä 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 pyörystä.



Hyvinvointiteko
Tee taukojumppa kerran päivässä yksin tai kavereiden kanssa. Hartioiden pyörykset, 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 pyörykset.



Hyvinvointiteko
Taivuta päätä oikealle ja paina vasenta kättä kohti lattiaa. Pidä 30-60 sek. Sama toisinpäin.

