

liikettä selälle

Onko selkä kipeä tai jäykkä?
Tässä on selälle vetreyttäviä liikkeitä.
Kokeile!

ELÄMYSLIIKKUJAT



Fiilistele, nautiskele, tee rauhassa omaan tahtiin!
Ota itsellesi mieluisa paikka esimerkiksi ikkunan ääreltä.
Tee liikkeitä sen verran, kuin hyvältä tuntuu.

KILPAILIJAT



Liiku, kisaile, kehity ja haasta itseäsi!
Kuinka laajoilla liikeradoilla pystyt tekemään
nämä liikkeet? Tee kaikkia liikkeitä fiiliksen
mukaan 1-3 kierrosta.

HUONOJA

KOKEMUKSIA LIIKUNNASTA SAANEET



Tee rauhassa omaan tahtiin. Tyyllillä ei ole väliä! Pääasia
on kokeilla ja tehdä.

Tee haluamasi määrä toistoja. Fiilistele miltä liikkeet
tuntuu ja kuinka paljon tarvitset liikettä nyt.