

sykettä kehiin

Sykettä kehiin? Tästä osiosta löydän harjoitteita, jotka nostavat sykettäsi!



ELÄMYSLIKKUJAT



Fiilistele, nautiskele, tee rauhassa omaan tahtiin!
Ota itsellesi mieluisa paikka vaikka ikkunan ääreltä tai metsän laidalta.

Nostata sykettä omaan tahtiin, nauti liikunnasta!



KILPAILIJAT



Liiku, kisaile, kehity ja haasta itseäsi!
Pyri nostamaan sykettä ja hengästymään.
Tee kaikkia liikkeitä 5-10 toistoa. Kuinka monta kierrosta ehdit tehdä 2 minuutissa?
Voit halutessasi valita myös pidemmän aikamäärän.



HUONOJA KOKEMUKSIA LIIKUNNASTA SAANEET



Tee rauhassa omaan tahtiin.
Tyyllillä ei ole väliä!
Tee haluamasi sekunti- tai toistomäärä jokaista liikettä. Pyri saamaan sykettä ylös!