

lihakset

Fiilistele, nautiskele, tee rauhassa omaan tahtiin!

Ota itsellesi mieluisa paikka esimerkiksi ikkunan ääreltä. Tee liikkeitä sen verran, kuin hyvältä tuntuu.

Liiku, kisaile, kehity ja haasta itseäsi!

Kuinka monta jaksat tehdä? Tee kaikkia liikkeitä 30-60 sekuntia tai valitse itse sopiva toistomäärä.

Tee rauhassa omaan tahtiin. Tyyllillä ei ole väliä! Pääasia on kokeilla ja tehdä. Kokeile liikkeitä ja nauti taukoliikunnasta. Tee kaikkia liikkeitä kierros tai fiiliksen mukaan vaikka kaksi kierrosta!

Haluatko laittaa lihakset töihin?
Täältä löydät taukoliikuntaharjoitteita siihen tarkoitukseen!

ELÄMYSLIIKKUJAT



KILPAILIJAT



HUONOJA KOKEMUKSIA LIIKUNNASTA SAANEET

