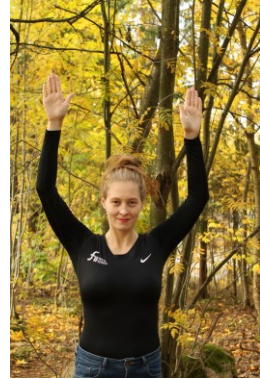
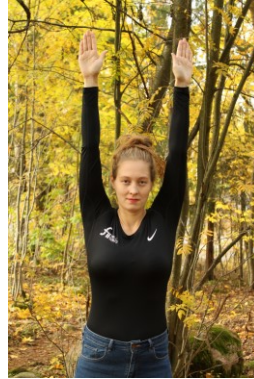
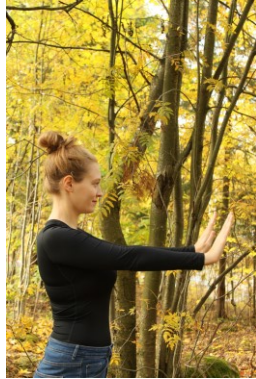


# PIDÄ TAUKO!

Jo muutaman minuutin aktiivinen tauko auttaa ehkäisemään istumisen tuomia haittoja.  
Toista kutakin liikettä 5-10 kertaa tai sen verran, kuin tänään tuntuu hyvälle!



## 1. Lapapunnerrus eteenpäin

- ✓ Työnnä suoraa kättä eteenpäin
- ✓ Vedä kättä taaksepäin ja lapa ylös

## 2. Lapapunnerrus ylöspäin

- ✓ Nosta kädet suorina mahdollisimman ylös
- ✓ Laske mahdollisimman alas lavoista

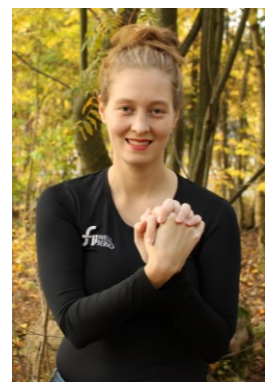
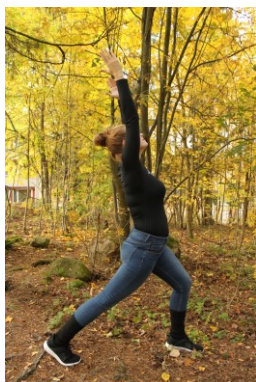


## 3. Selän kierto puolelta toiselle

- ✓ Kädet hartialinjan alapuolella
- ✓ Kädet hartialinjan yläpuolella

## 4. Rintakehän avaus ja selän pyöristys

- ✓ Vedä kättä taakse, nosta katse ylös
- ✓ Työnnä kättä eteen, pyöristä selkä



## 5. Kyljen venytys

## 6. Lonkankoukistajan ja vatsan venytys

- ✓ Työnnä lantiota eteenpäin
- ✓ Taivuta ylävartaloa kevyesti taakse

## 7. Venytys seinää vasten

- ✓ Anna ylävartalon roikkua rentona käsien välissä

## 8. Tasapainoilutähti

- ✓ Kurkota kaikilla raajoilla eri suuntiin!

## 9. Ranteiden pyörittäminen