

Yläselän venytys



Ylävartalon kierto



MINDFULNESS -
MAANANTAI

HENGITÄ SISÄÄN,
HENGITÄ ULOS,
KESKITY!

Staattinen pito seinää vasten



ENEMMÄN
HAASTETTA, KUN
MENET ALEMMAS!

Rinnan avaus ja selän pyöristys



TASAPAINO -
TIISTAI

SILMÄT KIINNI NYT -
JALASTA KIINNI NYT!

Hartioiden nosto



Pakaran venytys



VAIHTOEHTO!

KÄVELY -
KESKIVIIKKO

KÄYTÄ PORTAITA
HISSIN Sijaan!

YHDISTÄ MUKAAN
HARTIAVENYTYS!

Lonkankoukistajan
venytys



VAIHTOEHTO!

Niskan venytys



PARKKIPAIKKA -
PERJANTAI

AUTO PARKKIIN KAUEMMAKSI
TAI JÄÄ BUSSISTA POIS
AIEMMALLA PYSÄKILLÄ

PIENIKIN LIIKE ON HYVÄSTÄ! PYÖRITTELE HARTIOITA, RANTEITA JA NILKKOJA,
OJENNA JALKOJA JA TEE KIERTOJA PITKIN TYÖPÄIVÄÄ.