

TASAPAINOHARJOITUKSIA

Linkejä tasapainoharjoitukseen

https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2017/01/opas0302_uusiKnetti2_VIIMEISIN.pdf

<https://www.vahvike.fi/fi/liikunta/jumppaohjeita>

<https://www.voitas.fi/>

<https://anna.fi/hyvinvointi/tasapaino-kuntoon>

<https://www.tampere.fi/tiedostot/t/cMYsWEJnf/tasapainoharjoite.pdf>

<https://kotiliesi.fi/terveys/liikunta-ja-painonhallinta/tasapainoharjoitus-nain-tasapainoa-kannattaa-treenata/>