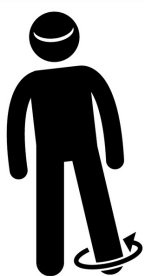


Tee liikkeitä vaikka joka päivä!
Helppo: 10 toistoa jokaista liikettä
Keskitaso: 20 toistoa jokaista liikettä
Vaativa: 30 toistoa jokaista liikettä

Kotijumppaohjeet 1

Tasapainoilu



Helppo: Yhden jalan tasapainoilua, muista vaihtaa jalkaa

Vaativa: Kirjoita oma nimesi yhdellä jalalla tasapainoilun



Ison ikkunan pesu

Aloita ikkunan pesu pyörittämällä käsiä alhaalta ylös. Vaihda pyörityssuuntaa ja tee myös eri suuntiin!



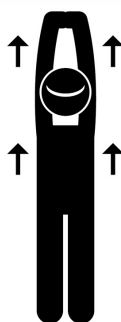
Käden halaus

Venyttää mukavasti yläselkää, hartioita ja niskaa!



Askelkyykky

Liike kehittää lihasvoimaa ja tasapainoa. Mitä isompi askel eteen, sitä vaativampi liike on!



Iso venytys

Venytä itsesi mahdollisimman pitkäksi! Lisää haastetta saat kun nousest varpaillesi



Venytykset sivuille

Tee isoja sivuvenytyksiä puolelta toiselle. Näin saat tuntumaa myös kylkiin!

