

**PIDÄ
TAUKO -
LISÄÄ LIIKETTÄ!**

TAUKOLIIKUNTA- KAMPANJA 17.-31.8.2020

NAPPAA ITSELLESI TAUKOLIIKUNTAKORTTI

- TIETOA JA VINKKEJÄ TAUKOLIIKUNNASTA
- RUUDUKKO, JONKA AVULLA VOIT SEURATA TYÖN TAUOTTAMISTA

TIESITKÖ, ETTÄ PITKÄKESTOINEN ISTUMINEN ON HAITALLISTA?

KYMPPIHAASTE!



**KESKESYTÄ TYÖSI TUNNIN VÄLEIN, NOUSE YLÖS
TYÖPISTEELTÄSI JA TEE JUMPPALIIKKEITÄ 10 KERTAA!
VALITSE ALLA OLEVISTA MUUTAMIA TAI TEE VAIKKA
KAIKKI! VOIT MYÖS KEKSIÄ ITSE LISÄÄ LIIKKEITÄ.**



**LAITA KÄDET
LANTEILLE JA
PYÖRITÄ LANTIOTA
MOLEMPIIN
SUUNTIIN**

**HALAA ITSEÄSI
(PYÖRISTÄ SELKÄ),
AVAA KÄDET JA VIE
KYYNÄRPÄITÄ TAAKSE
(AVAA RINTA)**

**PYÖRITÄ
HARTIOITA
ETEEN JA
TAAKSE**

**NOUSE
VARPAILLE**

**TEE
PUNNERRUKSIA
SEINÄÄ
VASTEN**

**NOSTELE
POLVIA
VUOROTAHTIIN
YLÖS**

**RÖTKYTTELE,
RAVISTELE,
OJENTELE KÄSIÄ JA
JALKOJA, KOETA
OLLA RENTO :)**

**KÄY
KYYKYSSÄ**

