

NÄIN JAKSAT PAREMMIN 😊👉❤️!  
taukoliikunta/kotitreeni sopii 45+



KYLJET

Seiso pienessä haara -asennossa, polvet kevyesti koukussa. 👉



Voi pitää toista kättä niskan takana. Kurkota toisella kädellä alas . Toista molemmin puolin 10-15 kertaa 🖐️ 😊



### VATSA

Asetu makaamaan selällesi. Polvet koukussa. Jalkapohjat lattiassa. Nosta pää.



4

Ylävartalo irti lattiasta. Kurkota polvia kohti.  
Kevyemmin/kädet suorina edessä. Tehokkaasti / pidä kädet niskan takana.  
Toista 5-15 🖐️ kertaa 😊



## PAKARAT+REISIEN SIVUT

Asetu konttausasentoon. Niska suorana. Katse lattiassa.



Nosta jalka sivulle vaakatasoon/ takaisin alas.  
Toista 10-15 🖐️ kertaa molemmilla jaloilla. 😊



OLKAVARRET+RINTALIHAKSET  
Konttausasento





KEVYEMMIN 🖐️

Koukista käsivarsia. Vie rintakehää kohti lattiaa. Punnerra takaisin alkuasennon etukautta. Toista 8-15 🖐️ kertaa 😊



TEHOKKAAMPI 🖐️ 🖐️ 😊