

# Kotiliikuntaa



Harjoita kevyttä liikuskelua mahdollisimman usein!

Tauota paikallaanoloa aina kun voit: nouse välillä tuoilta ylös, tee kotiaskareita, pumpppaa hartioita!

Pidä yllä lihasvoimaasi tekemällä vaikka kyykkyjä,



seinäpunnerruksia



tai soutu liikettä käsilläsi.



Harjoita tasapainoa esimerkiksi nousemalla varpaille, ota tarvittaessa tukea vaikka pöydän reunasta.



Ylläpidä notkeuttasi venyttelemällä säännöllisesti.

Liikkumisen iloa!

T: Minna

p.s. Liikuntahaaste siirtyy syksyyn, joten haasteen kimppuun silloin uudella innolla!

**KOSKIKOTI**

TAMPERE  
MISSIO