



# VINKIT

# 1-2 MIN TAUKOTREENIIN



**TAUKOLIIKUNTAPISTE**  
**ACTIVE BREAK STATION**

# HAUISKÄÄNTÖ KUMILENKILLÄ TAI 1 KG KÄSIPAINOILLA, 10 TOISTOA.



**ASKELKYKKY OMAN  
KEHON PAINOLLA  
5 TOISTOA / JALKA,  
YHTEENSÄ 10 TOISTOA.**



**JALKOJEN NOSTO ETEEN  
5 TOISTOA / JALKA,  
YHTEENSÄ 10 TOISTOA.**



**KANTAPÄÄN KOSKETUS  
PAKARAA KOHTI  
5 TOISTOA / JALKA,  
YHTEENSÄ 10 TOISTOA.**



# HARTIOIDEN PYÖRITTELY JUMPPAKEPIN AVULLA 15 SEKUNTIA / SUUNTA, YHTEENSÄ 30 SEKUNTIA.



# KÄSIEN VENYTYS JUMPPAKEPIN AVULLA 20 SEKUNNIN AJAN.



# SELÄN VENYTYS JUMPPAKEPIN AVULLA

TOISTA KOLME KERTAA JA  
PYSY VENYTYSLIIKKEESSÄ  
5 SEKUNNIN AJAN.



**ETUREIDEN VENYTYS  
OTTAEN KIINNI NILKASTA,  
TAIVUTA JALKA PAKARAAN  
PÄIN  
VENYTÄ 10 SEKUNNIN  
AJAN / JALKA.**



# OLKAVARREN VENYTYS 10 SEKUNTIA / KÄSI.



# OJENTAJAN VENYTYS

## 10 SEKUNTIA / KÄSI.

