



Tulosta haastekortit

Aseta kortit näkyville

esim. yksi jääkaapin oveen, yksi vessan peiliin,
yksi tietokoneen ruudun lähelle...

Kun näet kortin, tee mitä siinä ohjeistetaan.

Pyri tekemään harjoitus 4 kertaa päivässä.

Ohjeet

Pilatesta/Päivääsi

inhale

exhale

Nosta hartiat
kohti korvia.

1

inhale

exhale

Liu'uta hartiat alas
ja pidennä niska.

2

inhale

exhale

Toista 5 kertaa.



Pilatesta/Päivääsi

inhale

exhale

Nosta hartiat
kohti korvia.

1

inhale

exhale

Liu'uta hartiat alas
ja pidennä niska.

2

inhale

exhale

Toista 5 kertaa.



Pilatesta/Päivääsi

inhale

exhale

Nosta hartiat
kohti korvia.

1

inhale

exhale

Liu'uta hartiat alas
ja pidennä niska.

2

inhale

exhale

Toista 5 kertaa.



Pilatesta/Päivääsi

inhale

exhale

Nosta hartiat
kohti korvia.

1

inhale

exhale

Liu'uta hartiat alas
ja pidennä niska.

2

inhale

exhale

Toista 5 kertaa.

