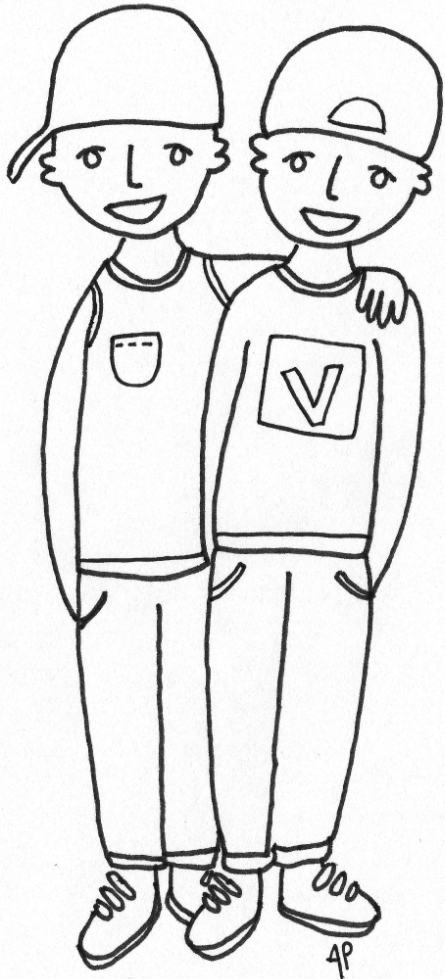


# Voiman ja Vankan liikkumistehtävät viikon jokaiselle päivälle



## Maanantai

Liiku huoneesta toiseen kyykyssä niin että kantapäät on mahdollisimman lähellä lattiaa.

## Keskiviikko

Liiku sisällä sukkaa polven päällä kuljettaen.

## Lauantai

Laita lempikappaleesi soimaan ja tanssi sen tahdissa.

## Tiistai

Seiso kirja pään päällä. Kun olet löytänyt tasapainon, liiku hitaasti huoneen päästä päähän.

## Perjantai

Valitse kuntopiiriin sinulle sopivat liikkeet ja toista ne kolme kertaa.

## Torstai

Liiku lusikka suussa palloa kuljettaen.

## Sunnuntai

Venyttele koko vartalo päästä varpasiin.