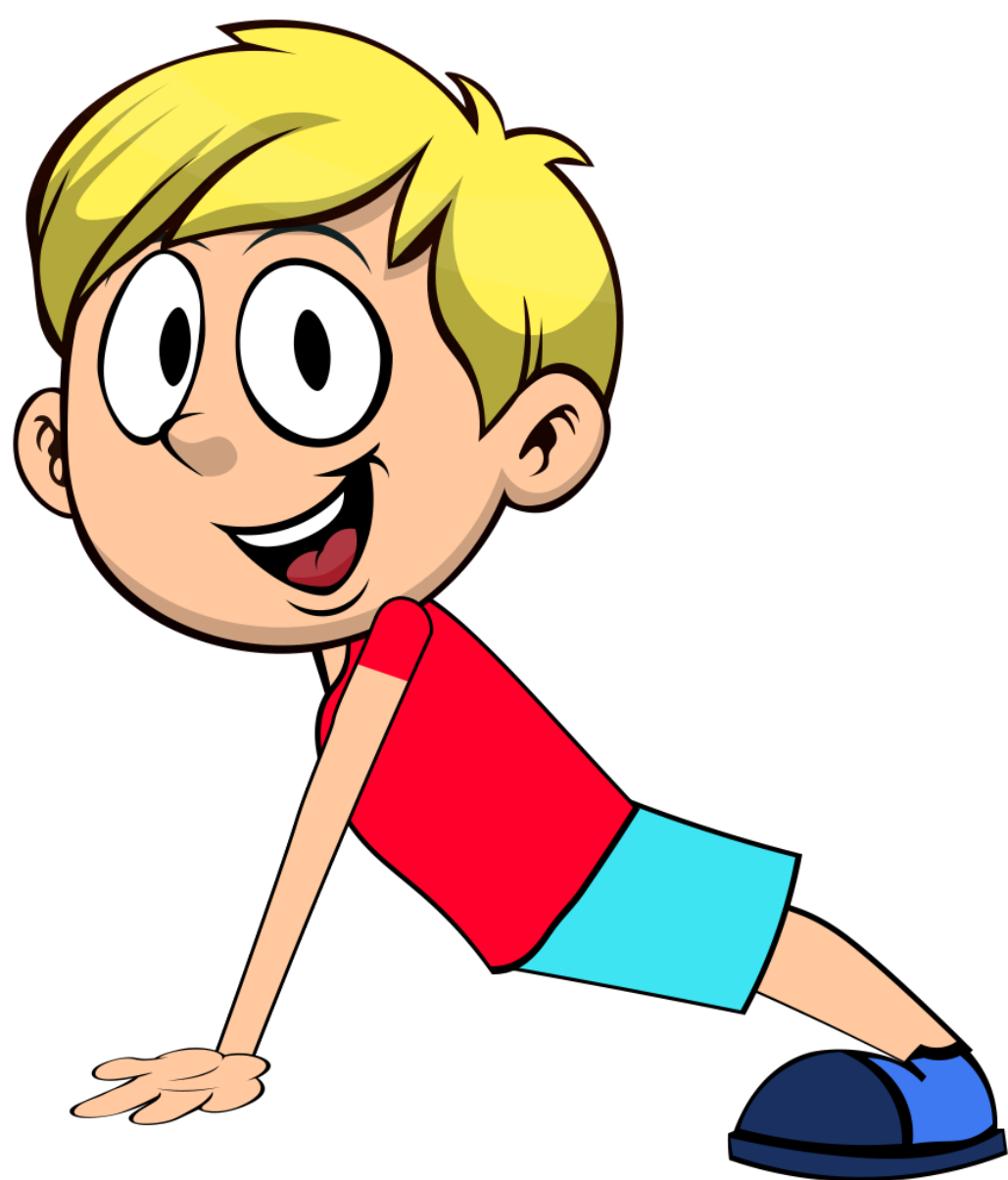


10

MOVES



**LIIKKEIDEN ABC JOIDEN
AVULLA LAPSI OPPII
KEHONHALLINTAA**



**10 LIIKETTÄ, JOITA VOI
HARJOITELLA KOKO PERHEEN
KESKEN, MISSÄ JA MILLOIN
VAIN!**

HAASTA YSTÄVÄSI MUKAAN!

**#XPLORA10MOVES
#10MOVESCHALLENGE**

Stay Safe | Stay Connected | Stay Active



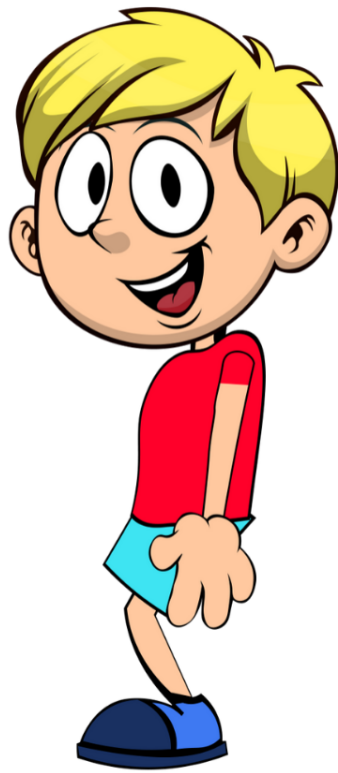
Verkkokauppa
TODENNÄKÖISESTI AINA HALVEMPI **.com**



LIKKUVUUS



X-HYPPY



LIKKUVUUS



TAKAPERINHYPPY



VENYTYS



VOITAJANKÄDET

LIKKUVUUS

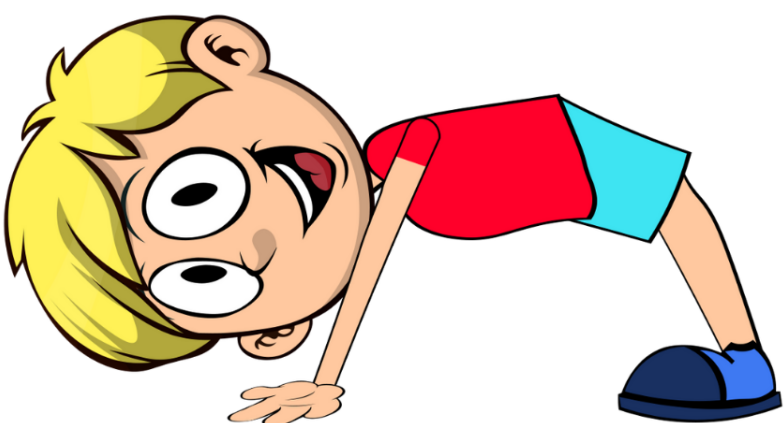
TOISTA LIIKKEITÄ 10 KERTAA, LISÄÄ TOISTOJA
PÄIVITTÄIN

TASAPAINO

TOISTA LIIKKEITÄ 10 SEKUNTIA, LISÄÄ AIKAA PÄIVITTÄIN

VENYTYS

PYSY VENYTYS ASENOSSA 15 SEKUNTIA



VENYTYS



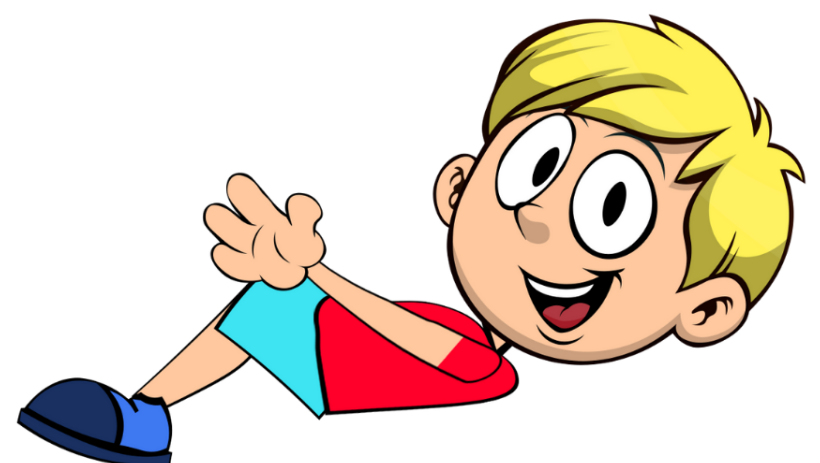
ALASPÄIN
KATSOVA KOIRA



LIKKUVUUS



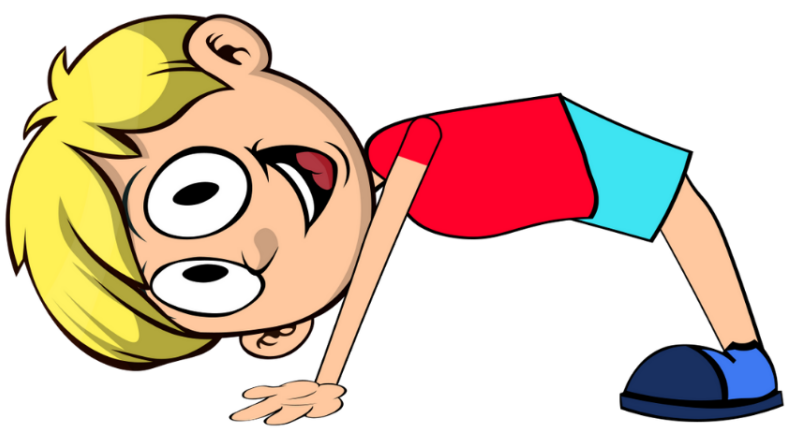
POLVENNOSTO



LIKKUVUUS



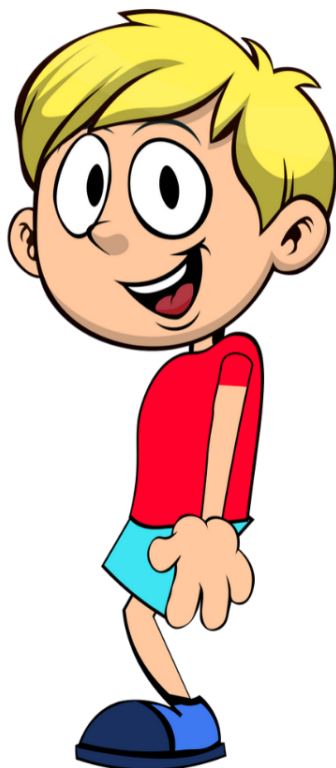
VATSALIHASLIKE



LIKKUVUUS



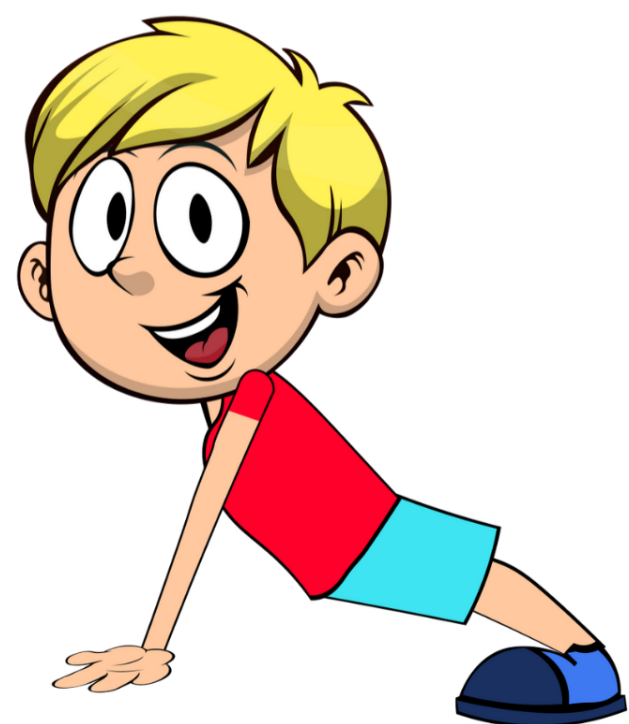
LANKKU



LIKKUVUUS



SYVÄKYYKKY



VENYTYS



KOBRA

MUISTA

KUUNTELE KEHOASI.

JOS JOKIN LIIKE TUNTUU LIIAN VAIKEALTA, MUISTA, ETTÄ HARJOITTELEMALLA OPPII.

PIDÄ HAUSKAA

LIKUNNANKUULUU OLLA KIVAA!!

CHALLENGE

HAASTA YSTÄVÄSI JA PERHEESI MUKAAN



TASAPAINO



SEISONTA YHDELLÄ JALALLA

X-HYPPY

Tunnetaan myös haarasperushyppynä. Toista 10 kertaa.

TAKAPERINHYPPY

Hypi takaperin 10 kertaa.

POLVENNOSTO

Nosta polvia ilmaan vuorotellen tai hyppää ilmaan. Toista 10 kertaa.

SYVÄKYYKKY

Mene kyykkyy 10 kertaa.

LANKKU

Mene makaamaan mahalleen ja nouse kyynärvarsien ja varpaiden varaan niin, että keskivartalo nousee maasta. Pidä asento 10 sekuntia. Huomioi, ettei selkä ole notkolla.

VATSALIHASLIIKE

Mene selin makuulle, nosta polvet koukkuun ja nosta ylävartalo kohti polvia 10 kertaa.

SEISONTA YHDELLÄ JALALLA

Seiso yhdellä jalalla 10 sekuntia ja vaihda sitten jalkaa.

KOBRA

Mene vatsalleen ja nosta yläkeho irti maasta, nosta myös leukakohti kattoon. Älä ole linssilude, niinkuin Alex vaan pidä katse eteenpäin :)

ALASPÄINKATSOVA KOIRA

Mene konttaus asentoon ja nosta polvet ylös maasta. Älä ole linssilude, niinkuin Alex vaan pidä katse alaspäin :)

VOITTAJANKÄDET

Nosta käsi ilmaan niin korkealle kuin saat ja venytä kohti taivasta. Toista toisella kädellä.