

**Taukojumppa:**  
Valitkaa liike ja  
toistakaa sitä  
sovittu määrä  
esim. tehkää viisi  
x-hyppyä!



Käsien nosto



Hartioiden  
hieronta/painelu



Niskan venytys  
puolelta toiselle



Paikoillaan juoksu



Kylkien venytys



Kyykkyy'n ylös



X -hyppy