



FYSIOTERAPEUTIN VINKKEJÄ ETÄOPIKSELUUN

–Kotona on hyvä muistaa opiskella pöydän ääressä, hyvässä asennossa ja välttää liian pitkiä aikoja päätteen äärellä. **Älä anna pään roikkua edessä!**

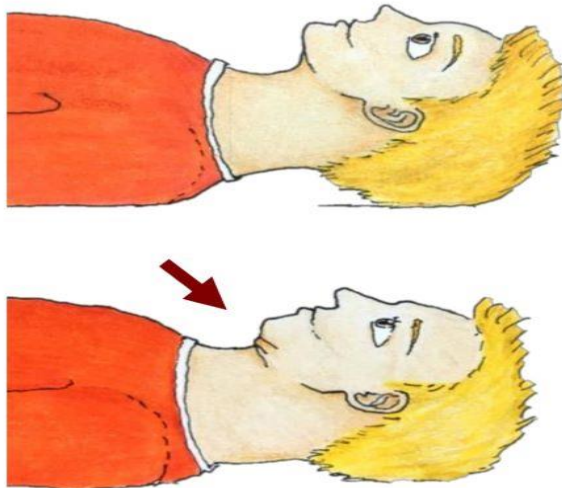


huono asento!

hyvä asento!

–Päivittäin on hyvä muistaa tehdä niskalle vastaliike.

Asetu selinmakuulle. Liu'uta leukaa kohti rintaa kuin tekisit kaksoisleukaa. Pidä takaraivo lattiassa koko liikkeen ajan. Tunne kuinka niska pitenee. Tee 10 toistoa.



–Muista riittävästi ulkoilua ja nuku tarpeeksi!

–Katso lisää Jumppakissan taukojumppa <https://www.youtube.com/watch?v=3gGpRiV09uU>

Lähde: tervekoululainen.fi; Pää paikalleen-Opas 10-15-vuotiaille (opinnäytetyö Hynnä & Oikarinen 2018), kuva HS 21.8.19.