

TEVELLA

Pihkanokankatu 6, 33900 TAMPERE
Puh (03) 380 5300, Fax (03) 380 5353
E-mail: myynti@tevella.fi, www.tevella.fi

Ohje Tevellan tuotteelle 156390

KEPPIJUMPPA



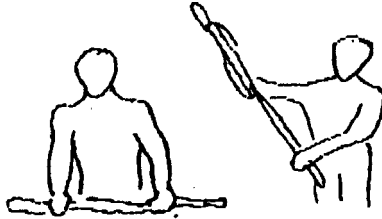
1.

1. Nosta keppi suorille käsille ylös - alas eteen
ylös -alas taakse. 10-20 kertaa.

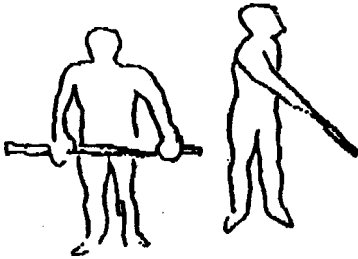


2.

2. Nosta keppi suoraan sivulle - heilauta toiselle puolelle kädet suorana.
10-20 kertaa.



3. Pidä keppi edessä alhaalla ja kierrä ylävartaloa sivuille. 10-20 kertaa.



3.

4. Keppi vaakasuoraan eteen. kierto 10 kertaa

4.



5. Keppi taakse rystyset ulospäin. Nosta niin pitkälle kuin voit.



6. Pese selkäsi molemmin päin. Vedä ylemmällä alempaa.