

Cisco WebEx Training Center - TOUHU Harjoitus 3

File Edit Share View Audio Participant Session Breakout Help

Quick Start Info kuva071

01

**4** Koukista kädet päin taakse sormet ristilin. Taivuta ylävartalo hyvin venyttäen suoraan sivulle ja ojenna vartalo suoraksi. Tee sama toiseen suuntaan. Älä työnnä käsillä päätä eteenpäin.

**5** Halaa itseäsi. Tartu käsillä vastakkaisista hartioista kiinni. Paina pää alas ja pyöristä yläselkää. Laske kädet alas ja ojenna selkä hyvin.

**6** Liikehdi lopuksi, niin että ojennat toista jalkaa vuoroin eteen, vuoroin taakse kuin lensisit tangoa. Koukista samalla toista polvea. Tee sama toisella jalalla.

82%

Participants

Chat

Video

Stop Video

Kaija Sirviö

Petri Kokko

Päivi Nousiainen

Aila Koponen

Speak now

Connected

Cisco WebEx

Session No. 847 212 649 Integrated VoIP conference is now in progress