



**LETS** MOVE IT

# 4-7-8 - HARJOITUS

RENTOUS

- Ota mukava asento
- Vedä ilma sisään nenän kautta laskien samalla 4:ään
- Pidätä hengitystäsi laskien 7:ään
- Hengitä ulos hitaasti, laskien 8:aan
- Huomaa, kuinka rauhoitut...  
Toista sama muutaman kerran

