

# TUNTOAISTI: RENTOUTUMINEN PALLOHIERONNAN AVULLA

## VIHREÄ

- ISOJA NYSTYRÄ-PALLOJA
- JUMPPAMATTOJA

1. Pareittain selän, vatsan, jalkojen ja käsien hierominen pallolla pyöritellen.

## KELTAINEN

- PIENIÄ NYSTYRÄ-PALLOJA
- JUMPPAMATTOJA

1. Pareittain selän, vatsan, jalkojen ja käsien hierominen pallolla pyöritellen.

## PUNAINEN

- TENNISPALLOJA
- JUMPPAMATTOJA

1. Pareittain selän, vatsan, jalkojen ja käsien hierominen pallolla pyöritellen.

