

PYLLYT

ylös

Miksi ihmeessä?

- Miksi? Veri kiertää – vireystila kohoaa – nivelliikkuvuus paranee – lihasjännitys alenee – keskittymiskyky kasvaa.
- Siksi – pyllyt ylös penkistä!

Helppoa ja nopeaa

- katkaisee työpäivän ja yhtämittaisen istumisen
- on nopea tehdä (kesto noin 1–3 min)
- on helppo toteuttaa sisätiloissa
- toteutuu aina päivän fiiliksen mukaan: lihaskuntoa, venyttelyä, sykettä kohottavaa...
- tulee pikkuhiljaa tavaksi, esim. kahdesti päivässä

Noin 600 tapaa voida paremmin töissä

- taukoliikuntakertoja kerätään yhteiseen pottiin
- kuittaa liikuntatuokiosi nimikirjaimilla ja päivämäärällä viralliseen Pylyt ylös - taulukkoon
- yhteisenä tavoitteena noin 600 suoritusta
- kun taulukko on täynnä, on palkinnon aika...

Esimerkiksi näin

- [Pylyt ylös!](#)