

LUUKKU 13: JUMPPAPALLO

Pitkäaikainen istuminen passivoi kehon suuria lihaksia ja vaikuttaa erityisesti alavartalon aineenvaihduntaan.

**Vaihda työtuoli
tai kotisohva
ajoittain
jumppapalloon
– pallon päällä
istumalla herät-
telet huoma-
mattasi keskivartalolihakset töihin!**

