Seinän työntäminen

Ota askel kohti seinää ja aseta kädet seinää vasten. Työnnä seinää voimakkaasti kuin koettaisit siirtää sitä kauemmas. Muista hengittää koko ajan. Työnnä tasaisesti niin kauan kuin pystyt.

Tee harjoite uudestaan. Vaihda jalat toisinpäin ja taas työnnä seinää voimakkaasti niin kauan kuin pystyt.

Helsinki Digimieli Mielen-terveys 2020-2030