

# TÕSTA JA JÄÄ TERVEKS!

**PEATU JA VEENDU, ET  
RASKUS ON SULLE JÕUKOHANE**

**KUI EI JAKSA, SIIS ÄRA TÕSTA**

**VAJADUSEL KASUTA ABIVAHENDEID  
VÕI KUTSU ABI**



**JÄRGI JUHENDEID JA VÄLJAÕPET**

**TEE PUHKEPAUSE**

**JÄLGI, ET LIIKUMISTEE OLEKS  
TAKISTUSTEST VABA**



**TÕSTMIST ALUSTA KÜKITADES JA  
HOIA SELG SIRGE**

**HOIA VÕIMALUSEL RASKUST KEHA LIGIDAL**

**TÕSTES ÄRA TEE ÄKILISI LIIGUTUSI**