



LETS MOVE IT

NYRKKEILY & VARPAILE NOUSU

VIRKEYS

- Lyö viistoon suoria vuoro käsillä
- Jännitä vatsalihaksia
Hengittele ja piristy



- Nouse varpaillesi ja kurkota käsillä ylös
(näin nollaat välilevypaineet!)
- Laskeudu kyykkyyyn päästäten kädet rennoiksi



LETSMOVEIT