LETS MOVE IT

KYYKKY

VOIMA

- Ota hieman lantiota leveämpi haara-asento jalkaterät ulospäin
- **Istu alaspäin** kuin **aikoisit istua tuolille**
- Pidä **selkä suorana** ja **katse eteenpäin**
- Toista 10-15 kertaa

Huolehdi, että polvien linja ei ylitä varpaiden linjaa !

LETS MOVE IT