



## Työikäiset

Työikäisten jumpilla hyödynnetään oman kehonpainoa. Aloita lämmittely videoista ja jatka tämän jälkeen syväkyykkyharjoitteeseen sekä liikkuvuusharjoitteisiin.

Lämmittely

Syväkyykky

## Jalkakyykky UUSI

Liikkuvuus

Liikkuvuus

Pohkeet

Rannejumppaa. Sopii hyvin etenkin päättyötä tekeville.

Lapaharjoitteet

**Nyt** päivittäiset [FressiTV:n livejummat](#) katsottavissa. Tule mukaan.