

SUMENEEKO AJATUS? - LIIKE FREESAA!

MOBILITY CHALLENGE: THE WALL



Seinäkyökky: Seiso kasvot seinää vasten lantionlevyisessä haara-asennossa. Laskeudu kyykkyyyn ja nouse ylös. Toista 5 kertaa.



Knäböj med vägg: Vänd dig mot en vägg, bena i höftbrett grenläge. Gå ner i en djup knäböj och stig upp. Upprepa 5 gånger.



Wall Squat: Stand facing the wall, legs in hip-width position. Drop into a squat and stand up. Repeat 5 times.

