

SUMENEEKO AJATUS? - LIIKE FREESAA!

MOBILITY CHALLENGE: SQUAT & REACH



Tee kuvan ohjeiden mukaan.
Toista 5 kertaa kummallekin puolelle.



Följ anvisningarna enligt bilden.
Upprepa 5 gånger på båda sidor.



Follow the instructions in the picture.
Repeat 5 times for both sides.

