



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.