

VARTISSA VETREÄKSI

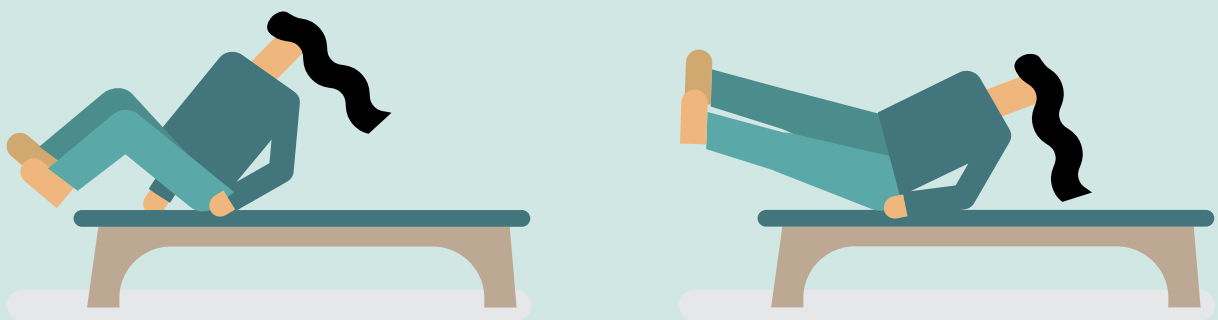
PENKILLE NOUSU

Nouse vuorojaloin penkille ja alas 10 kertaa per jalka. Toista 1-3 kierrosta.



PUNNERRUS

Punnerra penkkiä vasten 10 kertaa. Toista 1-3 kierrosta.



VATSALIHAKSET

Koukista ja ojenna jalat 10 kertaa. Toista 1-3 kierrosta.
Kevyempi liike: ojenna jalat vuorotellen 10 kertaa.