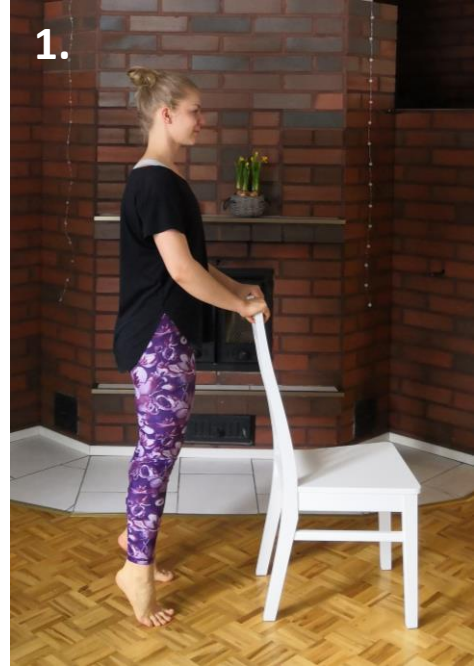
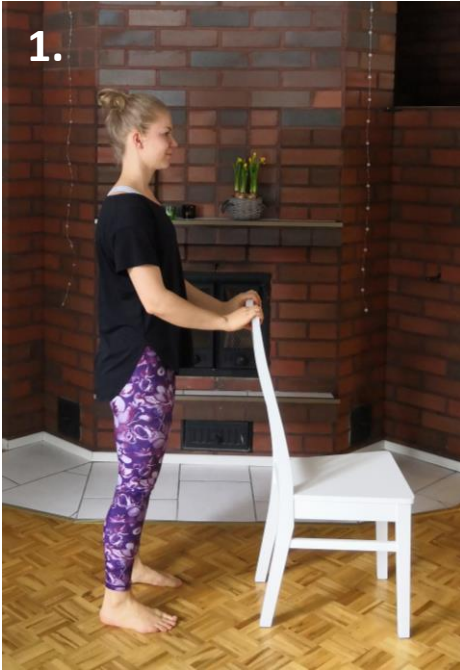


PÄKIÖILLE NOUSU

Taso 1. Hae jalat lantion alle. Ota tukea tuolista. Lähde irrottamaan kantoja maasta viemällä painopistettä päkiälle. Pidä tasaisesti koko päkiä maassa, paina aktiivisesti myös ukkovarpaan tyviniveltä alustaan. Lantio säilyy liikkeen aikana ojennettuna. Laske hallitusti kannat takaisin maahan. Toista liikettä 6-10 kertaa.



Taso 2. Irrota käsien otetta kevyesti tuolin selkänojasta.

Taso 3. Lisää haastetta liikkeeseen saat kurkottamalla käsiä kohti kattoa. Tee kurotus vuorokäsin ja tukeudu toisella kädellä tuoliin.

Taso 4. Kurkota molemmilla käsillä samanaikaisesti pituutta kohti kattoa.

