

VIPUNOSTO KULMASSA

Asetu seisomaan painopakkojen väliin ja ota oikealla kädellä vasemman puoleisen painopakan kahvasta kiinni ja vasemmalla kädellä oikeanpuoleisen painopakan kahvasta kiinni eli kädet ovat ristissä vartalon edessä.

Kumarru selkä suorana aloitusasentoon niin että ylävartalo tulee vaakatasoon alustaan nähden, polvinivelet hieman koukistuneina ja kädet edelleen ristissä, osoittaen alaspäin. Hengitä sisään ja nosta samanaikaisesti kädet ojennettuina sivuille mahdollisimman ylös.

Pysyen koko ajan kumartuneena palauta kahvat aloitusasentoon hengittäen samalla ulos.

