

VATSALIHASRUTISTUS

Aloitusasennossa ole polvillaan vartalo pystyasennossa selkä painopakkaan päin.

Pidä vetohihnoja lujalla otteella olkapäillä ja aloita liike kumartuen eteenpäin vatsalihaksia supistamalla hengittäen samalla ulos.

Palaa hallitusti alkuasentoon hengittäen samalla sisään.

