

PYSTYSOUTU

Aloita seisoen suorana kyynärnivelet ojennettuina.

Vedä tankoa ylöspäin hengittäen samalla sisään.
Loppuasennossa kyynärpäät ovat olkapäitä ylempänä ja rintaranka ojentuneena.

Palaa alkuasentoon hengittäen samalla ulos.

