

KESKIVARTALO KIERTO HARJOITUS

1. VATSARUTISTUS – 20 Toistoa
2. VOIMAPYÖRÄ – 20 Toistoa
3. SELÄNOJENNUS JA TAKAOLKAPÄÄVETO – 12 Toistoa
4. ALASVETO JA V – RUTISTUS -12 Toistoa
5. STAATTINEN JALKOJEN PITO, PAINO JALKOJEN PÄÄLLÄ (5 -10kg) – 30 Sekuntia
6. JALKOJEN NOSTOT – 20 Toistoa

**KIERROSTEN VÄLISSÄ 2 MINUUTIN
PALAUTUS**

3 – 5 KIERROSTA!



YHTEYDENOTTO

Sähköposti: info@teamfysiopt.fi

Kotisivut: www.teamfysiopt.fi

Puh: 0407188982

Seuraa meitä:

Facebook: [@teamfysiopt](https://www.facebook.com/teamfysiopt)

Instagram: [marko_k83](https://www.instagram.com/marko_k83)