

Algus lk 188

RAIVO TASSO



2. Kõhulihaste treenimiseks tõsta ülakeha, kuid jälgi, et ei tõmba kätega pead ülespoole.



3. Kõhulihaste treenimiseks tõsta ülakeha, hoides käsi risti rinnal.



4. Kõhu- ja küljelihaste treenimiseks proovi küünarnukiga puudutada vastaspõlve.



5. Pringi tuhara saab, tehes väljaasteid, jälgi, et esimese jala põlv oleks täpselt kannal kohal ja jalg täisnurga all.



6. Lihtne ja tõhus harjutus on seina najal istumine, jälgi, et põlved oleksid täisnurga all.