

Seinän työntäminen

Seiso seinän edessä. Ota askel kohti seinää ja aseta kämmenet seinää vasten. Työnnä seinää voimakkaasti kuin koettaisit siirtää sitä kauemmas. Muista hengittää koko ajan. Työnnä tasaisesti niin kauan kuin pystyt.

Tee harjoite uudestaan. Vaihda jalat toisinpäin ja taas työnnä seinää voimakkaasti niin kauan kuin pystyt.

Harjoituksen video YouTubessa

<https://www.youtube.com/watch?v=2YsxMAN3Lnk>



Digimieli

