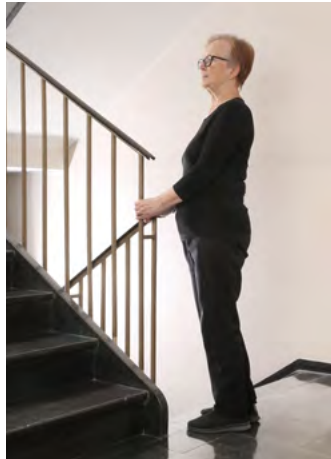




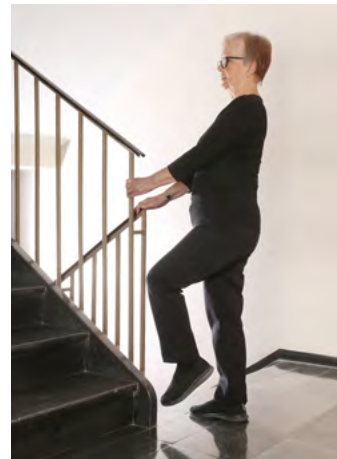
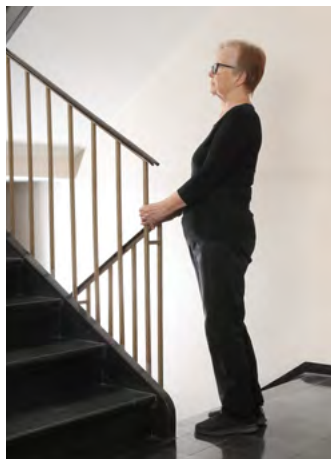
## 1. Kyykistyminen

- Kyykisty 10 kertaa tai väsymiseen asti.



## 2. Polven nosto

- Nosta polvea 10 kertaa tai väsymiseen asti.
- Tee molemmilla jaloilla.



## 3. Jalan loitonus

- Vie jalkaa sivulle ja tuo takaisin toisen viereen.
- Tee 10 kertaa tai väsymiseen asti kummallakin jalalla.



**"Vähäkin on tyhjää parempi."**

– suomalainen sananlasku