



1. Seisomaannousu

- Nouse seisomaan 10 kertaa tai väsymiseen asti.
- Tee sama 2–3 kertaa.



2. Polven ojennus

- Ojenna polvi 10 kertaa tai väsymiseen asti.
- Tee kummallakin jalalla 2–3 kertaa.



3. Nilkan pumppaus

- Koukista ja ojenna nilkkaa väsymiseen asti.
- Tee kummallakin jalalla 2–3 kertaa.



“Vierivä kivi ei sammaloidu.”

– suomalainen sananlasku