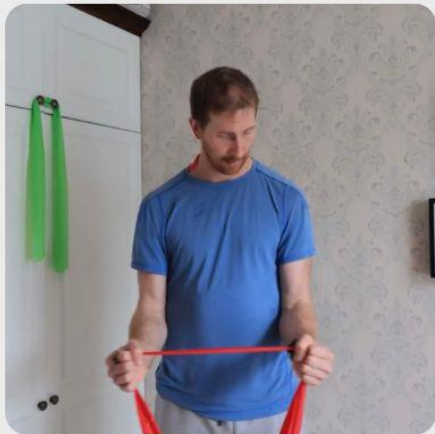


KUMINAUHAJUMPPA OLKAPÄILLE

15 toistoa hitaalla temmolla
15 toistoa nopealla temmolla
15s pito

Vie nyrkkejä ulospäin,
pitäen kyynerpäät kyljissä



Vie nyrkkejä ulospäin.
Pidä käsivarsi suorana

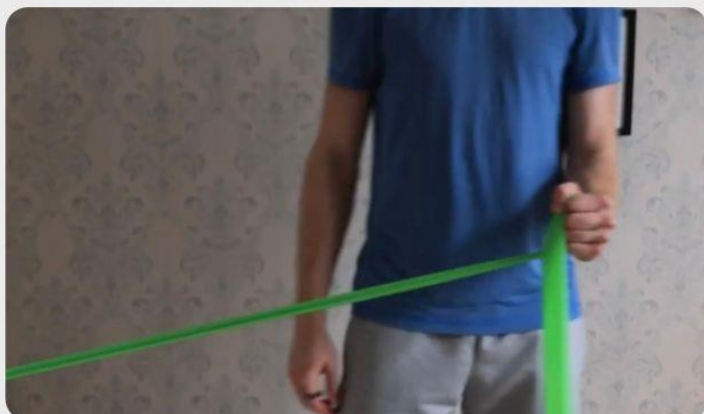


Vie kyynervartta ulospäin.
Säilytä 90 asteen kulma



20x liike, 3 kierrosta

Pidä kyynervarsi 90 asteen
kulmassa, sivulle päin. Lähde
viemään lapaluita alas- ja
yhteenpäin



10xvasemmalle ja oikealla
kädelle

Pidä kyynärvarsi 90 asteen
kulmassa, kyynerpää
kyljessä ollen kiinni. Askella
oikealle ja vasemmalle
pienillä sivuaskelilla