

# LANKUTUS

Asetu lattialle kyynärvarsiesi ja varpaiden varaan. Jännitä vatsalihakset kunnolla ja kohota lantiosi niin ylös, että vartalosi muodostaa suoran linjan päästä nilkkoihin saakka.

## Lankutus-ranking

alle 20 s:	letku
20 s tai yli:	rima
40 s tai yli:	riippusilta
1 min tai yli:	lankku
1 min 20 s tai yli:	kaksnelonen
1 min 40 s tai yli:	betoni
2 min tai yli:	lujalankku

