

# SEINÄPITO

**Seiso noin 40 sentin päässä seinästä.  
Nojaa seinää vasten ja liu'uta itsesi istuma-asentoon.**

**Olet riittävän alhaalla, kun polvesi ovat noin 90 asteen kulmassa.  
Pidä vatsa tiukkana ja selkä sekä pää kiinni seinässä.**

## Seinäpito-ranking

<b>alle 20 s:</b>	<b>riukureisi</b>
<b>20 s tai yli:</b>	<b>tutinajalka</b>
<b>40 s tai yli:</b>	<b>kramppikinttu</b>
<b>1 min tai yli:</b>	<b>bilepuntti</b>
<b>1 min 20 s tai yli:</b>	<b>väsymätön</b>
<b>1 min 40 s tai yli:</b>	<b>rautareisi</b>
<b>2 min tai yli:</b>	<b>timantti</b>

