

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

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

