

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: | rutareisi |
| 2 min tai yli: | timantti |

