

NOPEAT ARJEN AKTIVOINNIT

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

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

RIIPUNTA

Riipunta tapahtuu myötäotteella kädet hartialinjassa. Suorituksen aikana saa korjata nopeasti käsien otetta.
Suoritus kestää niin kauan kunnes ote irtaoo tangosta. Ja riippuahan voi missä vaan: leuanvetotangossa,
puolapuissa, kaiteissa tai vaikka puiden oksissa. Riippua voi myös yksin tai porukalla!

Riipunta-ranking

alle 20s: öljykäsi

20s tai yli: hikikoura

40s tai yli tahmatassu

1 min tai yli: tarrasormi

1 min 20 s tai yli: liimanäppi

1 min 40 s tai yli: magneettikoura

2 min tai yli: kädet kuin hitsausaamaa