

# Haasta itsesi!

Testaa keskivartalon lihasten voima ja hallinta.

Testin voi tehdä polvet irti lattiasta tai helpotetusti polvet lattiassa. Jos testaat itse itsesi, laita kello lattialle, josta voit helposti nähdä suoritusajan.

**1**

Nojaa kyynärvarsiksi, pidä olkavarsi kohtisuorassa lattiaa vasten, vartalo suorana ja napa vedettynä kohti selkärankaa. Pidä jalat lähekkäin toisiaan ja päkiät lattiassa. Pidä niska pitkänä viemättä hartioita kohti korvia ja katse lattiassa. Pysy asennossa 30 sekuntia.

**2**

Nosta oikea käsi lattiasta suoraksi eteen, pidä 10 sekuntia ja laske käsi alas alkua asentoon. Toista sama vasemmalla kädellä.

**3**

Nosta oikea jalka irti lattiasta, ojenna se suoraksi vaakatasoon, pidä 10 sekuntia ja laske alkua asentoon. Toista sama vasemmalla jalalla.

**4**

Nosta sekä oikea käsi että vasen jalka vaakatasoon, pidä tässä 10 sekuntia ja laske alas. Nosta sitten sekä vasen käsi että oikea jalka ja pidä taas 10 sekuntia ja laske alas.

**5**

Pysy vielä alkua asennossa 30 sekuntia.



Jos suoriuduit testistä, sinulla on hyvä vartalon hallinta. Jos onnistuit kohdasta yksi, voit jo onnitella itseäsi olet hyvässä alussa, mutta harjoittele vielä lisää!