

## Välineet tiistain 8.2 klo 18 etävalmennukseen

Harjoituksessa tarvitaan muutamia välineitä. Kuminauhoja olisi hyvä olla muutamaa eri jäykkyyttä ja mieluummin liian löysä kuin liian jäykkä. Harjoituksessa tarvitaan kahdenlaisia kuminauhoja. Toinen sellainen minkä voi laittaa esim jalan alle ja tehdä käsiharjoitteita tai laittaa pöydänjalan ympäri. Toisen tulisi olla yhtenäinen lenkki, jonka voi laittaa esim jalkojen ympäri. Tuolin tulisi olla sellainen, jonka jalkojen välissä tai alla ei olisi poikkipuuta.

- Kuminauha



- Kuminauha, joka on yhtenäinen lenkki



- Tuoli



- Käsipyyhe tai villasukka

