Treeningkava rõngastega - ALGAJAD

		MÄRKUSED
1.	**Seljatõmbed**	
		- keha sirge - õlad all - tõmme seljaga - tõmbe ajal **hinga välja**
2.	**Kätekõverdused**	
		- keha sirge - õlad all - surumise ajal **hinga välja**
3.	**Kükid**	
		- raskus kandadel - selg sirge - põlved varvastega ühes suunas - üles tulles **hinga välja**
4.	**Põlvetõsted**	
		- põlved rindkere suunas - hoia käed kõverdatuna - proovi jalgadega maast mitte tõugata - tõstes **hinga välja**
5.	**Väljaastekükid**	
		- raskus eesoleva jala kannal - selg sirge - üles tulles **hinga välja**
6.	**Painutus kõrvale**	
		- hoia käed pea kohal paigal - painuta ainult puusast - tagasi tulles **hinga välja**