

Rytmiseen voimisteluun kuuluu 5 eri välinettä; naru, vanne, pallo, keilat ja nauha. Voimisteluvälineitä myyvät mm. Piruetti ja Gymnastica. RV välineet löytyy myös:

- <https://www.scvantaa.fi/seura/verkkokauppa/>
- Facebook "Sport Club Vantaan Tori"

Naru: Oikea pituus narun keskiosa jalkojen alla, narun päät kainaloihin/olkapäiden etuosaan.



Vanne: Oikea koko lantion yläreunaan, koot alkaen 60cm (5cm välein).



Pallo: 5-7v - halkaisija 15cm, 8v -> halkaisija 18cm

Keilat (jotka saa yhteen): 6-8v - 36cm, 9-10v - 41cm, 10v -> 45cm

Nauha: 6-8v - 4m (pituus), 9-12v - 5m, 12v -> 6m



Lisäksi harjoittelussa tarvitaan kuminauhat, polvisuojat ja 250g nilkkapainot.



Jos tarvitset apua oikeanlaisten välineiden valinnassa, olethan suoraan yhteydessä omaan valmentajaan etunimi.sukunimi@scvanta.fi