

Pää työntynyt eteenpäin



Harjoitukset



Harjoitus 1

1. Nojaa penkin reunaan
2. Laske lantio
3. Oikase niska ja leuka taakse
4. Vie kädet taakse



Harjoitus 2

1. Nojaa penkin reunaan
2. Laske lantio
3. Oikase niska leuka taakse
4. Vie kädet taakse



Harjoitus 3

1. Mene selinmakuulle
2. Aseta rulla selkärangan alle pitkittäin
3. Ojenna kädet taakse



Harjoitus 4

1. Mene selin makuulle
2. Aseta rulla selkärangan alle poikittain
3. Aseta kädet niskantaakse
4. Venytä selkää kaarelle



Harjoitus 5

1. Mene päinmakuulle
2. Pidä pää lattiasa
3. Nosta kädet ylös
4. Vedä lavat yhteen



Harjoitus 6

1. Vedä oikeäpää taakse kuminauhalla
2. Lavat yhteen
3. Nosta kädet ylös